

# Trabajo y estrategias antidepresivas: Las mil caras de la depresión

## Andrea Montalvo

Directora Adjunta del Dpto. de Antiguos Alumnos.  
amontalvo@santelmo.org

El pasado 8 de mayo, dentro de los Encuentros de la Agrupación, tuvo lugar la Conferencia-Coloquio: «Trabajo y estrategias antidepresivas: Las mil caras de la depresión», impartida por el Dr. Manuel Álvarez Romero, miembro de la Sociedad Española y del Colegio Internacional de Medicina Psicosomática; autor de libros de ayuda personal y familiar como "¿Quieres ser feliz? Claves para mejorar nuestra autoestima", publicado en 2002 y ¿Sabes pensar? publicado en 2005 que forma parte de una trilogía de publicaciones enfocadas al desarrollo personal.

Durante sus más de 30 años de experiencia en el campo de la medicina psicosomática, el Dr. Álvarez ha observado cada vez con mayor frecuencia pacientes que sufren la enfermedad de la depresión, la cual se puede manifestar a través de tristeza, ansiedad, trastornos de personalidad e incluso diversas enfermedades fisiológicas graves. Las estadísticas de sanidad en España y en países del llamado "primer mundo", confirman este dato, reportando la enfermedad depresiva como una de las principales causas de absentismo, bajas e incapacidad laboral.

Las causas de esta enfermedad son diversas, sin embargo el Dr. Álvarez nos advierte que existen factores depresógenos de riesgo como los estilos de vida estresantes, las jornadas excesivas o vacías de trabajo, el mobbing, las expectativas no cumplidas, las relaciones humanas no gratificantes y la rutina, entre otros.



Ante este escenario, que nuestro nuevo estilo de vida y trabajo nos impone, el Dr. Álvarez nos recomienda una serie de estrategias que nos pueden ayudar a evitar esta terrible enfermedad, entre ellas:

- Conocernos mejor. Entender en profundidad el funcionamiento de nosotros mismos "conocer nuestro manual", identificando y evitando aquellos factores de riesgo a los que somos propensos.
- Compaginar nuestro sentimiento con el desasimiento: Evitar la frustración, desarrollar la capacidad de adaptación y buscar sentido trascendente a lo que hacemos.
- Aceptar nuestros fallos y saber rectificar el camino cuando sea necesario, evitando ser perfeccionistas o anancásticos.
- Definir un proyecto para nuestra vida.

Saber a dónde vamos y dotar a nuestra vida de sentido, evitando que el trabajo sea una huida o anestesia a nuestra vida personal.

- Comunicarnos con los que nos rodean, ser generosos y amables con ellos, tanto en el trabajo como en casa.
- Utilizar la alegría como recursos de salud. Nos hará inmunes a situaciones difíciles generando endorfinas que ayudarán en gran medida a sentirnos mejor.

Antes de finalizar la conferencia coloquio, el ponente recalcó que estas estrategias son sólo algunas posibles soluciones a la depresión, pero es responsabilidad de cada uno identificar aquellas que le permitan ser feliz en el día a día en su vida personal y profesional.