



knowsquare .

PREPARADO POR: JUAN FERNÁNDEZ-ACEYTUNO

21 DE JULIO DE 2008

# Y HABLANDO DE CRISIS: “ADIOS, DEPRESIÓN”

---

ARTÍCULO

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor

---

## INTRODUCCIÓN

---

Ahora que ya tenemos casi todos asumido que nos encontramos ante una de las peores crisis sistémica y global que hayamos padecido, con nulas referencias a situaciones similares, quizás merezca la pena profundizar en las recomendaciones y consejos que se extraen de la lectura del libro “Adiós, depresión” escrito por el Doctor Enrique Rojas y publicado por Temas de Hoy en el año 2006. Desde el más profundo respeto a los que alguna vez, en primera persona o a través de un familiar, hayan sufrido una enfermedad de este tipo, creemos que este libro ofrece algunas claves sobre la definición de los síntomas, así como la actitud ante el tratamiento, que podrían ser aplicables a la depresión económica que parece que nos acecha a todos.

---

## LA DEPRESIÓN, ENFERMEDAD DE LA TRISTEZA

---

La analogía entre una crisis económica y una depresión surge de la propia definición académica de ésta última, que sitúa esta enfermedad como el síndrome caracterizado por una tristeza profunda y la inhibición de casi todas las función psíquicas, y que da lugar a una serie de síntomas: físicos, psicológicos, de conducta, intelectuales, asertivos y sociales... El Doctor Rojas añade, además, que al hablar de depresión no nos referimos a una enfermedad de bordes definidos, sino a un trastorno que puede manifestarse de muchas formas...

Como las crisis económicas, las depresiones evolucionan; al menos así parece desprenderse de los estudios realizados a lo largo de las últimas décadas. Lo fundamental de las depresiones de hoy se consideraba secundario antiguamente: este cambio, constatado por el análisis clínico, ha desplazado el acento hasta tal punto que el psicólogo y el psiquiatra deben sumergirse en la frondosidad del problema si quieren establecer un diagnóstico correcto.

Y como en las empresas, la vida es una operación que se realiza hacia delante. Un proyecto que implica mirar hacia el futuro, hacia ese porvenir positivo que debe abrirse paso ante nosotros. La felicidad consiste en tener ilusiones. Por esta misma razón, el que no tiene metas por delante, pierde las expectativas y corre el riesgo de quedarse anclado en el tiempo pasado.

---

## ¿QUÉ ES EN REALIDAD UNA DEPRESIÓN?

---

Como con la crisis económica, el autor cree que en la actualidad existe un uso y abuso exagerado de la palabra depresión. En lenguaje corriente, la depresión se refiere a una sensación de malestar relacionada con síntomas de tristeza y angustia, pero también contrariedad, mal humor, frustración, como consecuencia de algo negativo que ha sucedido. Sin embargo, la auténtica depresión es un estado de hundimiento terrible que cualitativa y cuantitativamente es mucho mayor que cualquier decaimiento producido por los avatares de la vida. En todo caso, como con la palabra crisis, el término es polisémico, es decir, tiene distintos usos y significados, y Enrique los clarifica para nosotros:

1. Sentimiento de algo negativo que ha ocurrido...
2. Estado de ánimo normal que se da como consecuencia de un acontecimiento penoso...
3. Estado de ánimo anormal originado por una causa que actúa de desencadenante...
4. Un tipo de personalidad...
5. Una vida depresiva: monotonía excesiva, gran aislamiento, falta de expectativas...
6. La depresión como síntoma...
7. La depresión como síndrome, o conjunto de síntomas...
8. La depresión como enfermedad, que es su sentido más auténtico y genuino...
9. La depresión como estado, hace referencia a la totalidad de los síntomas en un momento determinado...
10. Como síndrome de “burn-out” o “quemado”, también conocido como síndrome de estrés laboral o desgaste profesional...

Evidentemente, la extensión de estas definiciones al mundo de la empresa es obvia, y en todo caso, aplicable al hecho de que generalizamos el uso de una palabra “crisis” para muchas situaciones, síntomas, negocios, sectores y países, cuando quizás necesitamos un diagnóstico más profundo, empresa a empresa.

---

## DECÁLOGO CONTRA LA TRISTEZA

---

El Doctor Enrique Rojas opina que la autentica felicidad no es un estado perfecto y permanente, sino un balance existencial positivo, e idéntico consejo aplica a muchas de las empresas que actualmente pueden estar afrontando dificultades... Los altibajos, frustraciones, dificultades, sinsabores, errores, etc., son inevitables, y en la mejor de las vidas todos ellos asoman en diferentes dosis y circunstancias. En nuestra mano está el saber encauzar esos fracasos y aprovecharlos como experiencia de la que se deben sacar enseñanzas. No debemos dejarnos dominar por el desánimo, incluso en las circunstancias más difíciles debemos crecer ante las dificultades, mirando hacia delante con esperanza en el porvenir. Así, el Doctor Rojas comparte con nosotros un decálogo, que nosotros (entre paréntesis) extendemos al mundo de la empresa:

1. La felicidad (rentabilidad a largo plazo) como proyecto, ya que es el objetivo de la existencia humana (empresarial).
2. Saber tomarse las cosas de la vida (empresa) con sentido del humor...
3. Conocerse a sí mismo: aptitudes y limitaciones...
4. Desarrollar lenguajes interiores positivos...
5. Fortalecer la voluntad...entendida como capacidad para aplazar la recompensa...
6. Saber superar la crisis de la vida (empresa)
7. Tener una concepción correcta del tiempo...
8. Tener el apoyo de la familia (socios) y amigos (empleados)...
9. Recurrir al psiquiatra (Consejero de confianza) cuando sea necesario...
10. Búsqueda del sentido de la vida (empresa): dirección, contenido y estructura.

Añade Rojas que vivimos en una sociedad que tiene prisa, pero que muchas veces no sabe adónde va, perdida en lo fundamental, en un frenesí hedonista que se devora a sí mismo. Buscar los valores que no se pasan con el tiempo, y vivirlos, luchar por vivirlos, es la clave. Así es más fácil combatir la tristeza, sus túneles y las emboscadas que ella nos prepara para dejarnos atrapados en sus redes. (En este párrafo no ha sido necesario poner ni una sola palabra entre paréntesis).