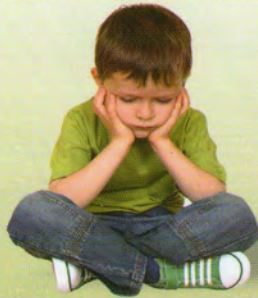


DR. MARIO PEREYRA



Decida ser feliz

*Cómo prevenir y superar la angustia,
la ansiedad y la depresión*



Decida ser feliz

Contenido

Introducción



Capítulo 1 **¿Es posible la felicidad a pesar de las calamidades?**

Nadie tiene por qué abandonarse a la amargura y a la tristeza. Todos los problemas que nos agobian tienen algún tipo de solución.



Capítulo 2 **El rostro de la depresión**

La depresión se oculta bajo diversas máscaras y se puede confundir fácilmente con otros padecimientos.



Capítulo 3 **Cómo vencer la depresión**

Superar la depresión requiere de un tratamiento integral que incluya cambios en nuestro estilo de vida.



Capítulo 4 **¿Qué es la ansiedad?**

La ansiedad es una alteración de la salud que ataca a todo tipo de personas, incluyendo niños y adultos.



Capítulo 5 **Cómo controlar la ansiedad**

La alimentación saludable, el ejercicio y las buenas relaciones familiares son algunos secretos para controlar la ansiedad.



Capítulo 6 **¡Decida ser feliz!**

La felicidad es una actitud que requiere decisiones valientes. ¡Pero todos podemos acceder a ella!



Capítulo 7 **¿Cómo es posible que él cayera en la depresión?**

La gente apegada a creencias religiosas no está exenta de sufrir ansiedad o depresión. Por eso es importante estar preparados para prevenir sus terribles consecuencias.

¿Es posible la felicidad a pesar de las calamidades?

«La felicidad no es la ausencia de problemas sino la habilidad de salir adelante con ellos».

1. En medio de la calamidad

«La esperanza renace, una y otra vez, en medio de la calamidad».

Ernesto Sábato (1985, 193).

Causas de la depresión

Es una experiencia común y generalizada entre quienes se atascan en la **ansiedad** y se hunden en los pantanos de la **depresión**. Ese proceso va erosionando la alegría de vivir, hasta instalar la **tristeza**, el **pesimismo** y la **desesperanza**.



En este capítulo...

1. En medio de la calamidad
2. La capacidad de salir adelante
3. La virtud de la resiliencia
4. La resiliencia familiar
5. Fortalezas del carácter



2. La capacidad de salir adelante

«No se sale adelante celebrando éxitos sino superando fracasos».

Anónimo

Comprender para sobrevivir

Es **imperioso saber manejar las situaciones de riesgo**, en lugar de echar culpas o lamentarnos por las desgracias. Urge encontrar las mejores salidas para la confusión y la perplejidad reinante, especialmente para descubrir la esperanza en medio de la crisis.

Convertir las derrotas en victorias

Una razón esencial es porque algunos perciben la **adversidad** como una **catástrofe** que los desquicia y abrumba, en tanto que otros, encuentran en las mismas desventuras un **desafío** para probar sus fuerzas y fortalecer su voluntad...

3. La virtud de la resiliencia

«Una infelicidad no es nunca maravillosa. Es un fango helado, un lodo negro, una escara de dolor que nos obliga a hacer una elección: someternos o superarlo. La resiliencia define el resorte de aquellos que, luego de recibir el golpe, pudieron superarlo».

Boris Cyrulnik (1999).

La resiliencia en psicología

La resiliencia es más que la aptitud de resistir a la destrucción, preservando la integridad en circunstancias difíciles, es la **aptitud de reaccionar positivamente a pesar de**



las dificultades y la posibilidad de construir basándose en las fuerzas propias del ser humano.

La resiliencia en la infancia

Está demostrado que el valor de los procesos interactivos dentro del hogar, favorece en gran medida la capacidad resiliente de los niños frente a la hostilidad y dificultades.

4. La resiliencia familiar

«El hogar debe ser para los niños el sitio más agradable del mundo, y la presencia de la madre en él debe ser su mayor atractivo».

Ellen G. White.

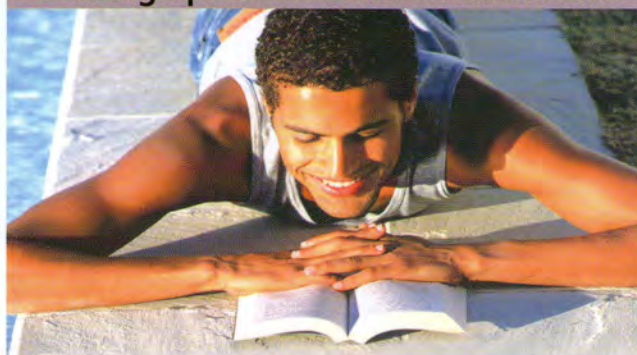
Las personas resilientes son las que han adquirido la capacidad para aprender de la experiencia, adoptar decisiones conscientes con respecto al futuro, y el resuelto empeño de construir un hogar sólido.

5. Fortalezas del carácter

«Los valores son los que nos orientan y presiden las grandes decisiones».

E. Sábato (2000, 137).

Decálogo para enfrentar la adversidad



1. No se deje ganar por el miedo o la desesperación. Controle sus emociones.
2. Evite la autocompasión, el sentimiento de desvalimiento y el desánimo.
3. No pierda el buen humor y la alegría. No permita que el infortunio amargue su carácter.
4. Confíe en usted mismo, en sus capacidades y en la eficacia de sus recursos.
5. Busque las vías posibles o nuevas alternativas de solución o superación del problema.

6. Piense que la dificultad puede ser una oportunidad para fortalecer y elevar el carácter.
7. Aprenda de las experiencias pasadas y de los demás, para saber qué es lo mejor.
8. Procure el afecto, el apoyo y la solidaridad de su familia o amigos.
9. Privilegie la esperanza. Siempre hay alguna puerta que puede abrirse.
10. Ejercite la fe. Confíe en Dios.

El rostro de la depresión

*«¡Negra melancolía!
Deja que aguce mi enconada pluma para
cantar tus males».*

Nietzsche

1. El rostro de la depresión

«¡Estos pobres ojos! Miran y miran a lo alto. Desalentados. Entristecidos. Aun son incapaces de leer los mensajes que los pájaros escriben en el cielo».

Susana Giraudo

Un estilo de vida demoledor

El rostro de la depresión está ensombrecido por la **tristeza**, el **cansancio de vivir** y la **amargura**. Es una fisonomía donde se exteriorizan los efluvios de la melancolía que provienen de un corazón frío, abatido y desesperanzado.

En este capítulo...

- 1 El rostro de la depresión
- 2 Cuadros clínicos de la depresión
- 3 La zona más sombría del alma
4. ¡Hay esperanza para la depresión!



2. Cuadros clínicos de la depresión

«Se había vuelto torpe, estaba enredado en una maraña de sentimientos contradictorios. Pasaba de la depresión a la euforia en cuestión de minutos, sus emociones eran tan intensas que a veces se preguntaba en serio si valía la pena seguir viviendo».

Isabel Allende (2004, 149)

Puede decirse que el rostro de la depresión es la misma tristeza de la condición humana, donde se han apagado las sonrisas; un perfil fantasmal, que se dibuja contra un cielo turbio y sombrío.

Variedad de trastornos del estado de ánimo

1. Episodio «depresivo mayor» se caracteriza, en general, por sentirse deprimido todo el tiempo, sin interés en nada, inapetencia, insomnio, inquietud, cansancio, culpas, dudas e ideas suicidas. Las variedades principales son:

- melancólica
- psicótica
- atípica
- estacional
- puerperal
- enmascarada

2. **Distimia:** es una depresión más prolongada —dos años como mínimo; un año en los niños y adolescentes—, con síntomas similares, pero de una intensidad menor.

3. **Bipolares:** la característica principal son trastornos del estado de ánimo caracterizado por la presencia de episodios depresivos mayores y de estados maníacos o hipomaníacos.

4. **Ciclotimia:** es semejante al trastorno bipolar, pero de mayor duración y menor intensidad.

Cuándo buscar ayuda profesional

Cuando se tengan dudas, la **diversidad y complejidad de las formas** clínicas hace aconsejable la consulta con el especialista en salud mental, ya sea el médico psiquiatra o el psicólogo clínico.

Depresiones disfrazadas

A veces, la depresión aparece oculta detrás de síntomas físicos que dificultan su diagnóstico, son las **depresiones enmascaradas o larvadas**.

La depresión no siempre tiene razones

La depresión **aparece sin motivos**. Otras formas más graves y de peor pronóstico son las depresiones psicóticas, como la **depresión bipolar** y las **melancolías**. En la melancolía, el **desinterés** por el mundo exterior es más intenso, experimentando la penosa vivencia de vacío interior, **pesimismo** y **desesperanza**. También pueden aparecer los dolores imaginarios del estado **hipocondríaco**.

Trastorno distímico

Criterios para el diagnóstico según el DSM-IV

- A. Estado de ánimo crónicamente depresivo, la mayor parte del día, en la mayoría de los días, manifestado por el sujeto u observado por los demás, durante al menos dos años.
- B. Presencia, mientras está deprimido, de dos o más de los siguientes síntomas:
1. pérdida o aumento de apetito,
 2. insomnio o hipersomnio,
 3. falta de energía o fatiga,
 4. baja autoestima,
 5. dificultades para concentrarse o tomar decisiones,
 6. sentimientos de desesperanza.
- C. En los niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable y la duración debe ser de al menos un año.

3. La zona más sombría del alma

«El fantasma impávido del suicidio, que sigue esbozándose en mi voluntad, me tendió sus brazos esa noche; [...] lenta y oscuramente insistía en adueñarse de mi conciencia un demonio trágico»

José E. Rivera

El fantasma del suicidio

El suicidio no es solamente un problema filosófico, es también una aterradora enfermedad del espíritu, la más terrible, la más trágica y devastadora, la más desesperanzada.

4. ¡Hay esperanza para la depresión!

El depresivo no ve ninguna luz en su futuro, por el contrario ve **oscuridades** cada vez más tenebrosas y peligrosas. Y, si realmente hay algún indicio de mejoría, lo subestima o lo mira con **desconfianza**, temiendo que sea algo peor que se avecina.

Cómo vencer la depresión

«La felicidad no es la ausencia de problemas sino la habilidad de salir adelante con ellos».

1. ¿Cuál es el nivel de mi depresión?

«Únicamente a partir de mi mente puedo transformar el paraíso en infierno y el infierno en paraíso».

John Milton

2. Cómo vencer la depresión

La depresión se manifiesta con muy diversos síntomas, lo cual dificulta su diagnóstico. Muchas veces es después de varias consultas que el médico se da cuenta del verdadero origen de esos síntomas.

En este capítulo...

1. ¿Cuál es el nivel de mi depresión?
2. Cómo vencer la depresión
3. Cómo ayudar a un deprimido



Consejos para vencer la depresión

1. Realice actividades físicas, como caminatas o gimnasia. Un buen ejercicio equivale a un antidepresivo.
2. Oxigene bien su organismo y tenga contacto con la naturaleza.
3. Cuide la dieta: elimine los tóxicos y opte por lo saludable.
4. Evite el aislamiento, la soledad y la pasividad.
5. ¡Expresa lo que siente, piensa y necesita a quienes le rodean!



Tener un «para qué» o construir un sentido de propósito, contribuye a enriquecer la vida y hacerla más placentera.

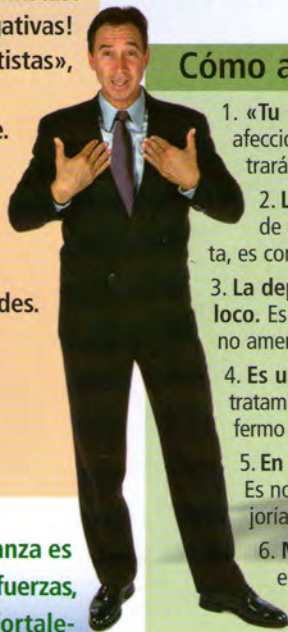
1. **Es importante evitar ciertos errores comunes** que suele cometer el familiar en su afán de ayudar.
2. **No hay que tratar de convencer al enfermo de que sus ideas son desatinadas.**
3. **No es recomendable alentar falsas esperanzas**, diciendo que todo va bien, que «ya se te va a pasar», «la depresión como viene se va», u otras cosas por el estilo.
4. **La principal estrategia que debe seguir el familiar es mantener una actitud dispuesta a escuchar**, estimulando la verbalización de los sentimientos y pensamientos del deprimido; **se trata de escuchar con comprensión, sin enjuiciar ni regañar.**



El decálogo antidepresivo

Uno de los tratamientos psicológicos que ha demostrado ser muy eficaz para superar la depresión es la **terapia cognitiva-conductual**, recomendada por la Organización Mundial de la Salud, como uno de los mejores procedimientos para luchar contra este mal.

1. ¡Luche contra los pensamientos pesimistas!
2. ¡Controle los circuitos de ideas negativas!
3. Evite los pensamientos «absolutistas», de todo o nada.
4. No se castigue y autocensure.
5. Rehuya a la tiranía de los «deberías».
6. Prescinda de las situaciones desagradables y estresantes.
7. Reconozca sus valores y virtudes.
8. Aprenda a disfrutar y obtener satisfacción con lo que hace.
9. Promueva la esperanza.
10. Déle un sentido a su vida.



Cómo apoyar a una persona deprimida

1. «**Tu caso no es único**». Hay muchos que padecen esta afección; estos síntomas son conocidos y el médico encontrará el remedio para superar el trastorno.
2. **La depresión es una enfermedad curable**. El origen de estas perturbaciones, de las emociones y la conducta, es conocida.
3. **La depresión no es mortal ni hace que nadie se vuelva loco**. Es dolorosa, acarrea mucho sufrimiento y angustia, pero no amenaza la vida, a no ser que atente contra ella.
4. **Es una enfermedad que puede y debe ser tratada**. El tratamiento puede ser difícil, prolongado y molesto, pero el enfermo puede confiar en su curación.
5. **En el curso del tratamiento han de esperarse recaídas**. Es normal que un proceso de curación evolucione con mejorías y recaídas sucesivas.
6. **Mantener una actitud comprensiva**. Haga que el enfermo se sienta aceptado, sin dejarse contagiar por la tristeza, los temores, el fatalismo y el pesimismo.
7. **Colabore con los objetivos del tratamiento**. Es preciso fijar objetivos modestos y concretos.
8. **El enfermo debe reconocer sus éxitos**. Incluso los más mínimos progresos no deben ser desvalorizados por la perspectiva de lo que falta por realizar.
9. **Tener en cuenta los antecedentes de la enfermedad**, especialmente cómo la superó.
10. **Promover y alimentar la esperanza**. La depresión es la enfermedad de la desesperanza; si la esperanza crece, la depresión disminuye.

Para superar la falta de esperanza es necesario desarrollar la confianza en las propias fuerzas, estimular los recursos personales, movilizar las fortalezas anímicas y espirituales.

3. Cómo ayudar a un deprimido

«Por eso dice: “Despiértate, tú que duermes, levántate de entre los muertos, y te alumbrará Cristo”».

San Pablo (Efesios 5:14)



¿Qué es la ansiedad?

Expresiones de incertidumbre, agobio y angustia son comunes en las víctimas de la ansiedad.

1. ¿Cuál es mi nivel de ansiedad?

Es que la angustia es un clamor lanzado al mundo en búsqueda de ayuda, un llamado acuciante de auxilio y amparo.

2. Las pre-ocupaciones de la vida cotidiana

«No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida, y el cuerpo más que la ropa?».

Jesucristo (S. Mateo 6: 25)

En este capítulo...

- 1 ¿Cuál es mi nivel de ansiedad?
2. Las pre-ocupaciones de la vida cotidiana
3. El síndrome de Atlas
4. ¿Qué es la ansiedad?
5. ¿Cuáles son los diferentes tipos de ansiedad?



El costo de las preocupaciones
Las preocupaciones cotidianas son procesos irritantes y frustrantes con los cuales tenemos que lidiar diariamente para poder conservar el bienestar.



Pautas para ayudar a controlar las preocupaciones

1. ¡En lugar de preocuparse, ocúpese! Las preocupaciones son como un fuego interior que cuanto más atención y esfuerzo se le dedique, más se aviva y **devora la vida** de la persona.
2. ¡Pase de la preocupación a la respiración! Cuando las preocupaciones lo asalten, concéntrese en la respiración.
3. No se deje arrastrar por las preocupaciones, generalmente son imaginarias. ¿Para qué amargarse y mortificarse? Si la inmensa mayoría de las preocupaciones son **fantasías** emanadas de nuestra imaginación exaltada, lo más sensato es no atribuirles tanta importancia, y orientar el pensamiento hacia cuestiones más productivas.
4. ¡Tenga confianza en Dios! Al depositar las ansiedades e inquietudes en las manos del Ser Supremo se experimenta una dulce tranquilidad y seguridad, sabiendo que él dirige todas las cosas para nuestro bien.

3. El síndrome de Atlas

La figura colosal de Atlas se convirtió en símbolo de las molestias y dolores que derivan del **exceso de responsabilidades** y de las **preocupaciones**.

Sugerencias para tratar el síndrome de Atlas

- **Cultive una actitud relajada y distendida.**
La mejor manera de combatir el SA es encogerse de hombros y decir: «¿Por qué me complico tanto la vida?»

- **Aprenda a derivar responsabilidades.**

Probablemente piense que usted es la **única persona** capaz de cumplir cierto trabajo en forma impecable y eficiente.

- **Tome sesiones de fisioterapia, hidroterapia, masajes y técnicas de relajación.**



4. ¿Qué es la ansiedad?

«Pero, de pronto, sentí el corazón angustiado [...] Voces oscuras clamaban en mí, imperiosas y suplicantes [...] No bien me quedaba a solas un instante, subía dentro de mí el clamor de esas voces, acongojado por horribles pre-sentimientos y locos amores, enajenado, esperando que yo lo liberara».

Nikos Kazantzakis (1974, 39)

A veces dominan los **sentimientos de inferioridad o incapacidad**, la mala suerte o la fatalidad, la debilidad o la indefensión, el pesimismo o la **desesperanza**. Comúnmente estas ideas vienen acompañadas de **sentimientos paralizadores...**

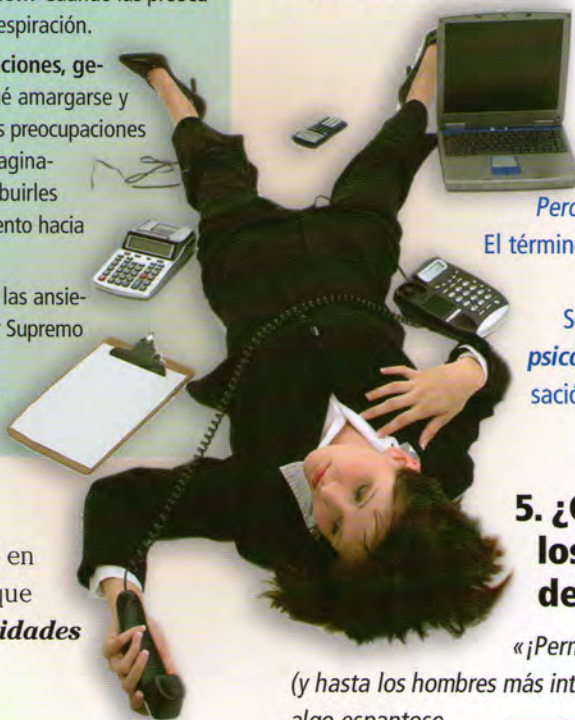
Un mal de nuestro tiempo

Ciertamente, la angustia es una **señal de la actualidad** y expresión de la crisis.

Pero, ¿qué es realmente la ansiedad?

El término proviene del latín *anxietas*, que significa, **congoja o aflicción**.

Se trata de un **estado de malestar psicofísico** caracterizado por una sensación de **inquietud, intranquilidad, inseguridad o desasosiego**



5. ¿Cuáles son los diferentes tipos de ansiedad?

«¡Permítame explicarme! El miedo (y hasta los hombres más intrépidos pueden tener miedo) es algo espantoso, una sensación atroz, como una **descomposición del alma, un espasmo horroroso del pensamiento y del corazón, cuyo mero recuerdo provoca estremecimientos de angustia**».

Guy de Maupassant (2003, 87)

Alteraciones emocionales y físicas debidas a La ansiedad

Síntomas Físicos	Síntomas Psíquicos	Síntomas Conductuales
• Temblores o sacudidas. • Tensión o dolores musculares. • Fatiga. • Insomnio. • Dificultad para respirar. • Taquicardia. • Manos frías y sudorosas. • Dificultades sexuales. • Cefaleas. • Molestias estomacales. • Frecuente micción.	• Sensación de peligro. • Preocupación excesiva por todo. • Sensación de que «algo malo va a ocurrir». • Dificultad para concentrarse. • Respuesta excesiva a los estímulos inesperados. • Se asusta con facilidad. • Irritabilidad o agitación. • Indecisión. • Torpeza mental.	• Inquietud o hiperactividad. • Piernas endurecidas o excesivamente blandas. • Movimientos torpes. • Tics y tartamudeos. • Movimientos repetitivos sin sentido. • Comportamientos de evitación de la situación temida. • Conductas compulsivas (juego, compras, sexo, etc.)



Cómo controlar la ansiedad

1. Cómo lograr la serenidad

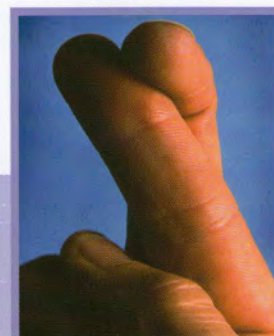
*Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
el coraje para cambiar aquellas que puedo,
y la sabiduría para reconocer la diferencia.
Viviendo un día a la vez,
disfrutando cada momento a la vez,
aceptando las pruebas como un camino hacia la paz,
tomando este mundo malvado tal cual es,
no como me gustaría que fuera.
Confiando que tú harás todas las cosas rectas
si yo me rindo a tu voluntad,
por lo tanto, puedo ser razonablemente feliz en esta vida
y supremamente feliz contigo en la eternidad.*
La oración de la serenidad

En busca de la serenidad

No es la inconsciencia del atolladero sino **saber tener calma** en medio del ajetreo. No constituye una actitud apática, indiferente o de huida de los problemas sino en tener control para enfrentarlos de manera **pacífica**.

En este capítulo...

1. Cómo lograr la serenidad
2. Veinticinco razones para practicar ejercicio
3. El control de la ansiedad a través de la alimentación
4. Estrategias para controlar la ansiedad
5. El tratamiento de las crisis de pánico
6. Cómo combatir los miedos
7. Cómo superar la fobia social
8. Cómo calmar la ansiedad generalizada



Seis dimensiones o procesos básicos que involucran la idea de serenidad:

1. **Desconexión.** Es la capacidad para no solo de alejarse físicamente de los deberes o exigencias sino **desasirse o liberarse** de ellos.
2. **Encontrar un refugio interior.** Se trata de esos sitios cálidos y sosegados, de abrigo y relajación, donde podemos estar tranquilos.
3. **Aceptación y empatía.** La aceptación de una situación que escapa al propio control es una alternativa que posibilita dirigir las energías hacia aquellas cosas que podemos **cambiar**.
4. **Perdonar.** La persona serena está en paz con su pasado, con los otros y consigo misma.
5. **Vivir en el presente.** Se trata — como expresa bellamente la oración de la serenidad—, en vivir cada día o cada momento a la vez.
6. **Confianza.** La confianza es creer en los otros y en que, pase lo que pase, todo estará bien.

2. Veinticinco razones para practicar ejercicio

«Una palabra, un gesto, un roce bastaba para llenarle la cabeza de imágenes y el alma de deseo. El mejor paliativo era el ejercicio».

Isabel Allende (2004)

Los mejores ejercicios para reducir la depresión

Es importante enfatizar que lo prescrito para quienes están cursando una depresión es realizar **actividades físicas aeróbicas**, más que anaeróbicas, que son los ejercicios de fuerza (levantar pesas y gimnasia con aparatos).

3. El control de la ansiedad a través de la alimentación

Lo que usted come, la manera cómo lo come, y la cantidad que come, tienen un impacto directo y significativo sobre la química de su cuerpo y el estado de ánimo.

El impacto de la ansiedad en la alimentación

Muchas veces, bajo los efectos de la ansiedad, **se come más de lo necesario** («hambre emocional»), utilizando la ingesta como una forma equivocada de **control de la ansiedad**.

4. Estrategias para controlar la ansiedad

1. **Haga una pausa de diez minutos cada dos horas de trabajo, a lo máximo.**
2. **Aprenda a decir «no»**, sin sentirse culpable o creer que lastima a alguien.
3. **Planee su día**, dejando un buen espacio para cualquier imprevisto.
4. **Concéntrese en una tarea a la vez.** Por más ágil que sea mentalmente, usted se cansa.
5. **Delegue actividades y responsabilidades.** Usted no es indispensable en el trabajo, familia o grupo de amigos.
6. **Deje de sentirse responsable por complacer a todo el mundo.** Usted no es la fuente de los deseos ni el eterno maestro de ceremonia.
7. **Pida ayuda siempre que sea necesario.** Tenga el buen tino de pedirla a las personas correctas.

5. El tratamiento de las crisis de pánico

Desde el punto de vista psiquiátrico, el pánico es considerado una **vivencia de miedo extremo**, de aparición brusca, que se acompaña de una **sensación de descontrol, desmayo o muerte súbita**.

6. Cómo combatir los miedos

«Enfrentar lo temido para dejar de temer».

7. Cómo superar la fobia social

Detrás de una mala relación familiar o laboral se puede esconder una fobia social. Si no somos capaces de convivir armoniosamente con los demás, debiéramos considerar visitar a un profesional para que nos oriente.

8. Cómo calmar la ansiedad generalizada

Lo que ayudó mucha son las **técnicas de relajación muscular y de respiración**; manejar y distraerse de su ansiedad, adquiriendo progresivamente la habilidad para reducir la activación de su inquietud.

¡Decida ser feliz!

1. El pecado de no ser feliz

La felicidad no se encuentra en la cima de una montaña al final de nuestras vidas. Más bien, está más cerca de lo que imaginamos y se puede encontrar a lo largo de nuestra existencia.

¿Qué es la felicidad?

La felicidad es un **producto, efecto o consecuencia de una vida sana, útil, rica y creativa**. Emana espontáneamente de eso que llamamos «**calidad de vida**», de igual modo como la fragancia se desprende de la flor y la belleza de la escultura.

2. ¿Es posible aprender a ser feliz?

La felicidad no es una posada en el camino, es una forma de caminar por la vida...

Importancia del estudio de la felicidad

1 **Vida placentera** (*Pleasant Life*), que los epicúreos descubrieron mucho antes. Se trata del bienestar que nos invade al **gozar la comida, el sexo, la bebida**, e incluso una buena película.

2. **Vida buena**. Se trata de la felicidad que nace en cada uno, cuando disfrutamos haciendo algo en aquello que somos capaces o talentosos.

3. **Vida con sentido** (*Meaningful Life*). Es la mejor felicidad, porque es la que más **perdura**.

En este capítulo...

- 1 El pecado de no ser feliz
2. ¿Es posible aprender a ser feliz?
3. Satisfacción con el pasado
4. El poder del perdón
5. La felicidad en el presente
6. La virtud de la satisfacción
- 7 La dimensión futura de la felicidad
8. Bondades de la esperanza



3. Satisfacción con el pasado

«Pues no hay otra propiedad del hombre que sea tan adecuada para conocer su estado de salud interior, espiritual y moral como la capacidad de sentir gratitud».

Otto F. Bollnow (1962)

El valor de la gratitud

Considera que hay dos actitudes primordiales de enfocar el pasado en relación a la felicidad:

- ✓ la **gratitud**, que «aumenta el disfrute y la valoración de los buenos momentos pasados»; y
- ✓ el **perdón**, que «reduce los efectos depresivos de los sucesos negativos al transformar los malos recuerdos en buenos».

El vínculo espiritual de la gratitud

Dios es el origen de todas las bendiciones, quien **renueva cada día sus misericordias y nos obses-**

quia con su gracia generosa. Por tal motivo es digno de alabanza, que es la forma de expresar la **gratitud** a nuestro Creador.

4. El poder del perdón

«¿Queréis ser felices un instante? Vengaos.
Queréis ser felices siempre? Perdonad».

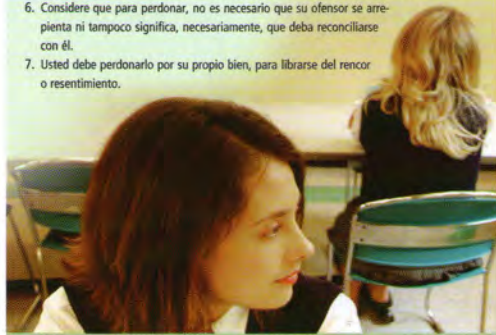
Henri Lacordaire

«El perdón dignifica a la víctima y mantiene inalterable al agresor, a quien acaso ni le incumbe».

Jorge L. Borges

Ejercicio de perdón

1. Identifique un episodio en que fue víctima de un agravio grave.
2. Reflexione en la situación tratando de comprender en todos los aspectos posibles.
3. Procure ponerse en el lugar de quien lo agredió, entendiendo por qué hizo lo que hizo.
4. Recuerde otras situaciones del pasado, donde usted necesitó del perdón de otras personas, imaginando qué habrían experimentado sus propias víctimas en esas circunstancias.
5. Píense cómo se sentiría usted si perdonara a su ofensor. ¿Cómo mejoraría su bienestar?
6. Considere que para perdonar, no es necesario que su ofensor se arrepienta ni tampoco significa, necesariamente, que deba reconciliarse con él.
7. Usted debe perdonarlo por su propio bien, para librarse del rencor o resentimiento.



5. La felicidad en el presente

«No es rico el que tiene mucho,
sino el que disfruta de lo que tiene».

Benjamin Franklin

Cuando a la gente le preguntan qué es la felicidad, las pesquisas reportan que las respuestas más frecuentes son **alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer** y la más importante, el estado de «**fluir**» (*flow*) **de la conciencia**.

6. La virtud de la satisfacción

La risa: una fórmula olvidada

Otra manera de cultivar el contentamiento es la **risa**. Es bueno reírse con la boca y con los ojos, con el cuerpo y el alma, porque **la risa sirve para defendernos de las agresiones externas y mejora nuestra salud física y espiritual**.



7. La dimensión futura de la felicidad

«El hombre no debe preguntarse qué puede esperar de la vida, sino comprender que la vida espera algo de él».

Viktor Frankl (1991)

8. Bondades de la esperanza

La esperanza nos permite vivir más y mejor tiempo en este mundo, sabiendo en todo momento que somos personas útiles y valiosas.

Siete recomendaciones para promover la felicidad en relación al porvenir

1. Encuentre sentido a lo que hace. Aun el dolor puede tener algún sentido.
2. Haga las cosas con sentido, siguiendo algún fin o propósito establecido.
3. Crea en una Providencia que auxilia y bendice todo lo bueno que haga.
4. Siempre hay una salida o solución, aun cuando parezca imposible.
5. Tenga proyectos, metas y planes futuros.
6. Sea optimista con respecto a los resultados.
7. Confíe que Dios tiene lo mejor por y para usted.

La trayectoria de la felicidad



¿Cómo es posible que él cayera en la depresión?

1. Un personaje singular

Es un personaje **paradigmático**, que tiene un protagonismo bíblico único y trascendente. Irrumpe en la Biblia en forma impetuosa y con una osadía inusitada. Su voz atronadora dejó a todos paralizados. Antes que el rey y los otros miembros de la corte reaccionaran, Elías se retiró del palacio con su gesto adusto y severo.

3. Tratamiento de la depresión

«Los que, mientras dedican las energías de su vida a una labor abnegada, se sienten tentados a ceder al abatimiento y la desconfianza, pueden cobrar valor de lo que experimentó Elías...»

Ellen G. White (CyV, 216)

4. Hacia un destino glorioso

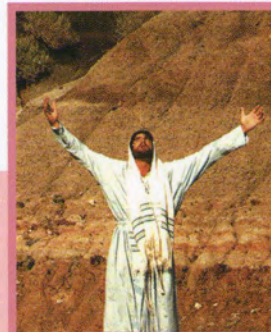
«Estoy por enviarles al profeta Elías antes que llegue el día del Señor, día grande y terrible. Él hará que los padres se reconcilien con sus hijos y los hijos con sus padres, y así no vendré a herir la tierra con destrucción total»

(Malaquías 4:5-6).

Nadie recuerda a Elías por haber sufrido de estrés, padecer una crisis y sucumbir en la depresión. De alguna forma el registro sobresaliente de su voz será reproducida poderosamente en el futuro. Elías es un camino de entrada a la eternidad para imitar, aunque sea necesario atravesar derroteros críticos y oscuros para llegar a la luz esplendorosa de la gloria inmarcesible.

En este capítulo...

1. Un personaje singular
2. Síntomas de la depresión
3. Tratamiento de la depresión
4. Hacia un destino glorioso



Para quienes
están agazapados
en los repliegues
de la ansiedad
y la depresión

- Este libro propone **tratamientos** y **antídotos** contra los sentimientos sombríos y temibles que aquejan con mayor intensidad al hombre moderno. Procura suscitar la vitalidad de la alegría y la plenitud del buen humor.
- Esta obra incluye muchas enumeraciones de **consejos**, en forma de **prescripciones breves y precisas**, así como una guía orientadora para que el lector busque, por sí mismo, los recursos para salir adelante.
- Presentamos cuadros sinópticos y varios tests de autoevaluación, para que cada lector tenga la posibilidad de evaluar su propio nivel de depresión y ansiedad.
- Realizado por un profesional que ha dedicado años de estudio al tema en cuestión; proponiéndonos alcanzar la felicidad como una terapia eficaz para lograr un espíritu dichoso que nos pondrá a salvo de los virus del **pesimismo**, la **amargura** y el **abatimiento**.

Un libro en tapa dura de moderna
y atractiva presentación.

