

Nuevo Management

Reconceptualización empresarial, innovación y cambio personal

Para la depresión

Hay personas que tienen de todo en la vida y a pesar de ello se sumen en la depresión. Tal vez es producto de una falta de vida interior o de no responsabilizarse de las circunstancias que les rodean.

A veces es la vida quien nos lleva y nos sorprende, nos enamora, nos seduce, y dejamos las riendas a un lado para que sea ella quien nos conduzca. Aunque en realidad es uno mismo quien ha decidido dejar que las circunstancias cambien nuestro rumbo.

A veces nos faltan palabras para relatar los buenos momentos, que cuanto más buenos más efímeros, no porque no duren, sino porque pronto se olvidan y retoman el protagonismo los malos momentos. Y es que el impacto de un mal momento en nuestro cerebro suele ser mayor que uno bueno, pues las emociones interfieren directamente en cómo se graba en nuestra memoria el recuerdo, así como también pueden modificar dicho recuerdo distorsionándolo.

La gente que más deja que las circunstancias sean quienes lleven las riendas suelen ser personas con un bajo control sobre su propia vida y más dependientes de los demás.

Hay que asumir que a lo largo de nuestra vida vamos a encontrar de todo, buenos y malos momentos. También nuestras circunstancias van a ser variables, una economía mejor y una economía no tan buena o incluso nefasta. Son muchas las experiencias y tanto de unas como de otras podemos obtener un aprendizaje. Son las cicatrices que van quedando en la parte más emocional de nuestro cerebro. Son las arruguitas que bordean nuestros ojos, nuestros labios, por tanto como hemos visto, por tanto como hemos dicho, llorado, reído, que representan la interpretación de nuestra experiencia vital.

La vida consiste en ciclos que abrimos y ciclos que culminamos. A veces al culminar un ciclo estamos en una especie de limbo, no estamos ni aquí ni allá, vagamos un tiempo, hasta que la musa despierta, hasta que brilla una nueva idea, un nuevo deseo de utilidad que a lo mejor antes no habíamos sentido, que aparece al oír una frase, al escuchar una melodía, al jugar con un niño, al pasear en el campo; es decir, estando relajados.

Muchas veces la depresión aparece al cerrar el ciclo de actividad laboral, en la jubilación. Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido que la primera causa de ausentismo laboral en el siglo 21 van a ser los problemas psicológicos, lo cual influye directamente en la productividad.

A veces no tenemos información suficiente y creemos que el mundo se cae y nosotros con él. A veces hemos sido muy fuertes para ayudar a otros que nos necesitaron y ahora, que parece que nadie nos necesita, nos deprimimos y surge el dolor reprimido, surge el miedo contenido por ser fuerte un día pasado.

La sociedad actual encumbra al ganador y hunde al perdedor quedando revolcado en el barro y pisado si es posible. Pero un día el ganador deja de serlo y también se le envía al barro.

La vida, los demás, las diversas circunstancias nos van a venir a visitar en cualquier momento, unas veces de buenas y otras de malas. Cuando esto ocurra recuerda que lo que es externo a ti puede sensibilizarte, puede provocarte sufrimiento, placer o un sinfín de emociones. Pero es tu interpretación de las circunstancias y la actitud que tomas las que provocan esas emociones.

Convive con las emociones, pero no dejes que ellas sean quienes lleven las riendas de tu vida. Trátate bien a ti mismo, que eso también hará que trates bien a los demás. Ocúpate de ti y no solamente de los demás. Aplica una autocrítica constructiva. Valora quien eres y no esperes que lo hagan los demás. Si ayudas a alguien da gracias de poderlo hacer y no esperes que otros te den las gracias.

Sobre todo, aprende. No nacemos enseñados y podemos errar o acertar, pero eso forma parte del aprendizaje.

A veces es bueno irse de vacaciones y que la vida nos lleve, pero luego hay que volver a nosotros mismos. No hay que convertirse en un bobo, en una persona desorientada y al margen, idiotizado, desconocido, en alguien aislado o aburrido. Nunca hay que perder la responsabilidad de nuestra propia vida.

Vuelve a una vida sana y equilibrada, haz cosas donde aplicar tu pasión, innóvate, aprende a aprender si es necesario.

La depresión puede ser una oportunidad para hacer un cambio sustancial en la vida, o darte cuenta de que estás interpretando incorrectamente tu propia vida. Asumir los propios errores y rectificarlos. Pero eso requiere ser reflexivo y autocrítico.

Mi artículo va dedicado a una amiga muy querida que ahora tiene depresión.

Una correcta gestión de las emociones, hábitos saludables, la reflexión, la autocrítica y el aprendizaje, mejora la vida de las personas, la productividad, y

aumenta la satisfacción, formando parte de las cualidades que **Nuevo Management** considera valiosas y acordes con la actual Era de la información.



@NuevoManagement



nm@nuevomanagement.com