

## Capítulo 10



# La Depresión

En algún momento de nuestras vidas todos nos sentimos deprimidos, desesperados, impotentes o tristes. Pero la depresión hace extremadamente difícil la tarea de liderar. Entre más rápido pueda salir de ese estado, mucho mejor.

Usted puede decir: “Hola Bob, ¿qué hay de nuevo?”. Esa oración es realmente sencilla pero también es *profundamente* sincera. Cuando la depresión lo golpea, es necesario salir de ella, y pronto.

---

La depresión ocasional es inevitable para el ser humano,  
la depresión constante es peligrosa.

---

Pero, ¿cómo se puede manejar la depresión? ¿Cuál es la clave para salir de ella? Hoy podemos estar en la cima del mundo, pero los invito a empaparse del contenido de este capítulo y reservarlo para el momento oportuno, para ese día, bien sea dentro de seis meses o en dos años, cuando se enfrente a la depresión cara a cara. También, almacene estos principios como una fuente de ayuda que puede compartir con algún amigo que esté deprimido.

Cuando se encuentre así, hágase las siguientes preguntas:

### **¿Por qué estoy deprimido?**

Esta puede resultarle una pregunta demasiado obvia, entonces, déjeme replantearse: ¿qué *beneficio* obtengo de este estado de depresión?

¿Le sorprende esa pregunta? En vez de decirle a alguien sutilmente: “Mira, necesito que me aprecien, necesito que den ánimo”, ¿está esperando que alguien se dé cuenta que usted está deprimido y le dedique más atención? De ser así, es probable que no esté engañando a nadie. Sea honesto consigo mismo.

## **¿Qué cosas específicamente me están agobiando en el día de hoy?**

Haga una lista y asegúrese de escribir todas esas cosas que lo agobian.

## **¿Estoy de mal humor con todo el mundo?**

¿En realidad está molesto con alguien? ¿Quiere regañar a alguien o ejercerle presión? Es probable que usted no pueda expresar su rabia y decida maltratarse mentalmente por no ser capaz de hacerlo a alguien más. La depresión puede ser la consecuencia de esa situación.

Así que identifique con quién está enojado. Escriba el nombre de esa persona. Haga su mayor esfuerzo para perdonarla sea cual sea la ofensa que le hizo. Ese perdón es, sin duda, la mejor cura para la depresión causada por el mal humor.

## **¿Estoy agotado mental o físicamente?**

El agotamiento trae consigo un sentimiento de desesperación e impotencia. Vea el capítulo catorce (La fatiga) para obtener algo de ayuda. Cuando esté deprimido, descanse.

## **¿He experimentado muchos cambios en poco tiempo?**

Según mi experiencia, por lo general, la depresión es el resultado de la desorientación a la que nos enfrentamos cuando estamos en medio de constantes y difíciles cambios. Las preguntas del capítulo cuatro (El Cambio) lo pueden ayudar.

## ¿Estoy considerando esta situación desde una perspectiva a largo plazo?

La esperanza vuelve a nosotros cuando observamos nuestra situación desde una perspectiva a largo plazo. No debemos depender de nuestras fortalezas actuales. Como diría Cervantes unos siglos atrás: *“Las circunstancias del hombre, representan la oportunidad de Dios”*.

## ¿Cuáles hechos de mi pasado pueden ayudar en este momento?

De nuevo, la lista de Progresos Positivos (vea el capítulo seis) lo puede ayudar. Si no tiene la lista, siéntese y elabore una. ¿Qué cosas ha hecho bien hasta el momento?

Los objetivos claros y significativos que disipan la depresión pueden ser tan simples como tomar la decisión de leer un libro la próxima semana; una acción decisiva que lo lleve más allá de ese sentir que le dice que las cosas nunca van a cambiar o a mejorar.

Establecer objetivos significativos de largo alcance es uno de los aspectos importantes para ayudarlo a obtener conclusiones como: “Ahora no tengo el dinero que necesito, pero en unos años lo tendré”.

Un día, un amigo estaba deprimido, y en medio de ese desánimo me llamó. Luego de charlar un rato le dije: —Mira, tu haz hecho muchas cosas bien, y me dijo: —Nómbreme *una*. En ese momento le pedí que tomara lápiz y papel y durante los siguientes diez minutos, tiempo que transformó el tono emocional de su espíritu, pudimos hacer una lista de cuarenta y tres cosas que él había hecho bien. Luego reconoció que su vida no había sido tan desastrosa como él pensaba y supo que tendría más éxito en el futuro.

Muchas veces me sucede lo mismo. Cuando estoy deprimido, mi esposa Cheryl me recomienda que vea mi lista de Progresos Positivos. Cuando lo hago, adquiero nuevas perspectivas y esperanzas hacia el futuro. Si las cosas han salido bien en el pasado, saldrán bien en el futuro. En eso *consiste* la esperanza.

## **¿A quién puedo acudir para que me dé ánimo cuando estoy deprimido?**

No hay nada de malo en llamar a un buen amigo y decirle: —Oye, estoy deprimido. Necesito que me animes.

## **¿Qué paso positivo y específico debo dar ahora sin importar que tan pequeño sea?**

Con frecuencia, el sentimiento de impotencia es el resultado de tener muchas cosas que hacer y no tener tiempo para hacerlas todas. Cuando se sienta así, haga una lista de las cincuenta, setenta o todas las cosas que tiene pendientes. Puede pensar: —Bueno, es imposible hacer todo eso esta semana, pero ¿cuáles son esas dos o tres cosas específicas que puedo hacer para avanzar un poco?” Póngase metas a corto plazo, así, con el tiempo, irá completando todas las actividades de la lista. Su esperanza se restablecerá y no se sentirá agobiado por el resto de su vida. De esta manera, con frecuencia, la depresión disminuye.

## **¿Necesito alejarme?**

Alejarse de todo, por lo menos durante una hora, puede devolverle la esperanza. De ser esa la situación, decida cuándo y a dónde ir, y tómese el tiempo necesario.

## **¿A quién puedo obsequiarle algo importante?**

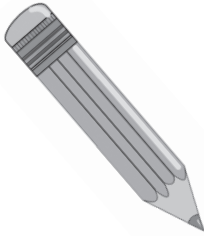
Por lo general, la depresión es egoísta. Si hoy está deprimido, es probable que sienta que no quiere oír a nadie. Pero muchas veces, la mejor forma de salir de la depresión es encontrar algo que en realidad sea importante para alguien más y obsequiárselo. Aléjese de ese egocentrismo y concéntrese en los demás.

Lo que usted más necesite hoy, puede ser aquello que se ha cohibido de brindar en el pasado. Es decir, si siente que necesita a alguien que le dé ánimo pregúntese: ¿le he dado ánimo a alguien últimamente?

## GUIA DE ESTUDIO CAPITULO 10

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



### Lea Filipenses 2:13

#### Recuerde

Si en el futuro necesita vencer la depresión, vea este capítulo y hágase estas preguntas que son cruciales:

◆ ¿Por qué estoy deprimido? \_\_\_\_\_

---

---

---

◆ ¿Qué cosas específicamente me están agobiando en el día de hoy? \_\_\_\_\_

---

---

◆ ¿Estoy de mal humor con todo el mundo? \_\_\_\_\_

---

---

---

◆ ¿Estoy agotado mental o físicamente? \_\_\_\_\_

---

---

---

◆ ¿He experimentado muchos cambios en poco tiempo? \_\_\_\_\_

---

---

◆ ¿Estoy considerando esta situación desde una perspectiva a largo plazo? \_\_\_\_\_

---

---

---

◆ ¿Cuáles hechos de mi pasado me pueden ayudar en este momento? \_\_\_\_\_

---

---

---

◆ ¿A quién puedo acudir para que me dé ánimo cuando estoy deprimido? \_\_\_\_\_

---

---

---

◆ ¿Qué paso positivo y específico debo dar ahora sin importar que tan pequeño sea? \_\_\_\_\_

---

---

---

◆ ¿Necesito alejarme? \_\_\_\_\_

---

---

---

◆ ¿A quién puedo obsequiarle algo importante? \_\_\_\_\_

---

---

---

**Saber las preguntas correctas puede significar una diferencia crucial al tratar de aumentar su confianza como líder.**