



Psicología, fe cristiana y como
abordar la depresión
Bíblicamente.

La psicología y la fe cristiana

- **La psicología cristiana integra principios psicológicos modernos con enseñanzas bíblicas para promover el bienestar emocional, espiritual y moral del ser humano.**

Definición y fundamentos

La psicología cristiana es una disciplina que combina los conocimientos científicos de la psicología con la fe cristiana y la interpretación de la Biblia, buscando no solo tratar síntomas emocionales o conductuales, sino también restaurar la relación del individuo con Dios, consigo mismo y con los demás. Se basa en la visión de que el ser humano fue creado a imagen de Dios, con un valor intrínseco y un propósito divino. Además, considera al ser humano como un ente integral compuesto por **cuerpo, alma y espíritu**.

¿Qué es la depresión?

La depresión es un **trastorno del estado de ánimo que se manifiesta por malestar emocional y físico**, acompañado por sentimientos de tristeza, aislamiento, fracaso y desesperanza. Las personas con depresión suelen experimentar una pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaban y, en muchos casos, presentan episodios de [ansiedad](#).

Este trastorno **puede ser temporal o crónico**, y afecta significativamente el funcionamiento diario de quien lo experimenta, por lo que suele requerir de tratamiento profesional.

Las causas de la depresión son diversas y pueden incluir factores biológicos (hormonales, neuroquímicos, genéticos), sociales (eventos traumáticos, problemas relacionales) o psicológicos (emociones o vivencias negativas). Aunque **puede afectar a personas de cualquier género o edad**, es más frecuente en mujeres y en adultos jóvenes.

Tipos de depresión

1. Depresión mayor

La **depresión mayor** es el tipo de depresión más grave, tal y como su nombre indica, y **se caracteriza por la alta intensidad de los síntomas, y por el hecho de que están presentes durante prácticamente todo el día.**

En esta psicopatología se da la aparición de uno o varios episodios depresivos de mínimo 2 semanas de duración. Suele comenzar generalmente durante la adolescencia o la adultez joven. La persona que sufre este tipo de depresión, puede experimentar fases de estado de ánimo normal entre las fases depresivas que pueden durar meses o años.

Se clasifica dentro de los episodios unipolares puesto que no hay fases de manía, y puede producir problemas muy serios para el paciente si no es tratado de manera eficaz. De hecho, la ideación suicida puede llevar a la muerte si pasa a traducirse en acciones efectivas para terminar con la propia vida.

Síntomas de la depresión mayor

Estos son algunos de los síntomas de la depresión mayor según el manual **DSM-IV-TR**:

- Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi todos los días (1)
- Pérdida de interés en las actividades que antes eran gratificantes (2)
- Pérdida o aumento de peso
- Insomnio o hipersomnía
- Baja autoestima
- Problemas de concentración y problemas para tomar decisiones
- Sentimientos de culpabilidad
- Pensamientos suicidas
- Agitación o retraso psicomotores casi todos los días
- Fatiga o pérdida de energía casi todos los días

Según el DSM-IV, debe existir la presencia de **cinco (o más) de los síntomas anteriores durante un período de 2 semanas**, que representan un cambio respecto a la actividad previa; uno de los síntomas debe ser (1) estado de ánimo depresivo o (2) pérdida de interés o de la capacidad para sentir placer.

Tipos de depresión mayor

Dentro de la depresión mayor, existen diferentes **tipos de depresión mayor**:

- **Depresión con episodio único:** causado por un acontecimiento único en la vida y la depresión solo tiene esa aparición.
- **Depresión recidivante:** Aparición de síntomas depresivos en dos o más episodios en la vida del paciente. La separación entre un episodio debe ser de al menos 2 meses sin presentar los síntomas.

2. Distimia

Dentro de los tipos de depresión, **la distimia es menos grave que la depresión mayor**. Es un tipo de *depresión unipolar* (no incluye síntomas maníacos) e interfiere en el funcionamiento normal y el bienestar del individuo que lo sufre.

La característica esencial de este trastorno es que el paciente se siente depresivo durante la mayor parte del día, la mayoría de los días durante al menos 2 años. Puede decirse que es una especie de depresión mayor "estirada" en el tiempo: dura más, pero es algo menos intensa en cuanto al malestar que genera y al peligro que supone. No necesariamente tiene por qué experimentarse una fuerte tristeza, sino que muchas veces lo más común es que exista un sentimiento de falta de propósito y de motivación, como si nada importase.

Muchas personas con distimia también pueden padecer de episodios depresivos severos en algún momento de su vida.

Síntomas de la distimia

Los principales síntomas de la distimia son los siguientes:

- Pérdida o aumento de apetito
- Insomnio o hipersomnia
- Falta de energía o fatiga
- Baja autoestima
- Dificultades para concentrarse o para tomar decisiones
- Sentimientos de desesperanza

3. Depresión maníaca

Este tipo de trastorno, también llamado Trastorno bipolar se clasifica como un tipo de **trastorno del estado de ánimo**. Pese a que podemos incluirlo dentro de los tipos de depresión, combina estados depresivos con estados de manía, es decir, existen altibajos extremos. El trastorno bipolar es una patología seria, y no debe confundirse con un estado inestabilidad emocional.

El tratamiento es distinto al de una depresión mayor, y requiere estabilizadores de humor (como el litio), así como un acompañamiento profesional a través de la psicoterapia y la atención al entorno familiar de los pacientes. Sin embargo, durante el episodio depresivo, los síntomas acostumbran a ser muy parecidos a los de la depresión mayor, aunque hay algunas diferencias a considerar.

Síntomas de la depresión maníaca

Los **síntomas depresivos** pueden incluir:

- Sentimientos persistentes de tristeza
- Sentimiento de desesperanza o desamparo
 - Baja autoestima
 - Sensación de ineptitud
 - Culpabilidad excesiva
 - Deseos de morir
- Pérdida de interés en las actividades habituales o que antes se disfrutaban
 - Dificultad en las relaciones
- Perturbación del sueño (por ejemplo, insomnio, hipersomnia)
 - Cambios del apetito o del peso
 - Disminución de la energía
 - Dificultad para concentrarse
- Disminución de la capacidad de tomar decisiones
 - Pensamientos suicidas o intentos de suicidio
- Molestias físicas frecuentes (por ejemplo, dolor de cabeza, dolor de estómago, fatiga)
 - Intentos o amenazas de escaparse del hogar
- Hipersensibilidad ante el fracaso o el rechazo
 - Irritabilidad, hostilidad, agresión

Los **síntomas maníacos** pueden abarcar:

- **Autoestima exagerada**
- Menor necesidad de descanso y sueño
- Mayor distracción e irritabilidad
- Excesiva participación en actividades placenteras y de alto riesgo que pueden provocar consecuencias dolorosas, por ejemplo comportamiento provocativo, destructivo o anti-social (promiscuidad sexual, conducción imprudente, abuso del alcohol y de drogas).
- Aumento de la locuacidad (por ejemplo aumento en la velocidad del habla, cambios rápidos de tema, intolerancia a las interrupciones)
- Sentimientos de "excitación" o de euforia
- Marcados cambios de estado de ánimo, por ejemplo inusitadamente feliz o tonto, extrañamente enojado, agitado o agresivo
- Mayor deseo sexual
- Mayor nivel de energía
- Escaso sentido común en personas sensatas

4. Trastorno depresivo estacional (SAD)

Este estado depresivo recibe el nombre de Trastorno depresivo estacional (SAD) y se caracteriza por ocurrir durante una cierta época del año, **generalmente durante el invierno.**

Los síntomas generalmente se intensifican de manera lenta a finales del otoño y en los meses de invierno. Estos síntomas son muy parecidos a los que se presentan en otros tipos de depresión:

- Desesperanza
- Aumento del apetito con aumento de peso
- Aumento del sueño (el poco sueño es más común con otras formas de depresión).
- Menos energía y capacidad para concentrarse
- Pérdida de interés en el trabajo y otras actividades
- Movimientos lentos
- Aislamiento social
- Tristeza e irritabilidad

También existe otra variante del SAD y que lo sufren algunas personas en verano:

- Falta de apetito
- Pérdida de peso
- Insomnio
- Irritabilidad y ansiedad
- Inquietud

5. Depresión psicótica

La depresión psicótica **es un subtipo de depresión mayor el cual se presenta cuando una enfermedad depresiva severa incluye algún tipo de psicosis**. A diferencia de los demás tipos de depresión, se caracteriza por la presencia de síntomas psicóticos: alucinaciones y/o delirios que alteran cualitativamente el modo en el que se percibe la realidad.

6. Depresión posparto

Dentro de los tipos de depresión, podemos incluir la depresión posparto. Se caracteriza porque **puede ocurrir poco después del parto**.

Este tipo de depresión puede presentarse hasta un año más tarde de que la mujer haya dado, pese a que es habitual que ocurra dentro de los primeros tres meses después del parto.

Causas de la depresión posparto

Algunas de las causas de la depresión postparto, son las siguientes:

- Cambios a nivel corporal del embarazo y el parto (por ejemplo, debido al cambio hormonal)
- Cambios en las relaciones laborales y sociales
- Tener menos tiempo y libertad para sí misma
- Cambios el ciclo sueño-vigilia debido al nacimiento
- Preocupaciones acerca de su capacidad para ser una buena madre

Combatir la depresion

1 de reyes 17 y 18 y19

- el profeta elias se muestra delante de acab y los profetas de baal con mucha valentia

- Vence a 850 profetas de baal
- Jezabel lo amenaza y se escapa y a la sombra de un ebro le pide a Dios que le quite la vida
- Un angel le dice:
 1. Levántate
 2. Come
 3. Camina

LA FORMA DE LA CURA

1 DE REYES 19:14-16.

Levántate, sal de la cueva, observa mi poder y mi presencia y vete a trabajar.

- ✓ Levántate = esfuerzo primario
- ✓ Come = Alimentarse bien es importante
- ✓ Camina = haz ejercicio, muevete.
- ✓ Todavía te necesita.
- ✓ Aun me eres útil, hay mucho por hacer.

El Espíritu santo nos da la ayuda para poder avanzar y salir de lo estancado. La depresión para algunos será mal interpretada al ver a esa persona que lidia con eso para tomarlo como charlatán o perezoso.

Isaias 41:10-13

No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia. ¹¹ He aquí que todos los que se enojan contra ti serán avergonzados y confundidos; serán como nada y perecerán los que contienden contigo. ¹² Buscarás a los que tienen contienda contigo, y no los hallarás; serán como nada, y como cosa que no es, aquellos que te hacen la guerra. ¹³ Porque yo Jehová soy tu Dios, quien te sostiene de tu mano derecha, y te dice: No temas, yo te ayudo.