

# Depresión: Cómo evaluar su estado de ánimo

Cuando usted tiene depresión, puede parecerle que está triste o insensible todo el tiempo... y es posible que no sepa siquiera por dónde empezar cuando su médico le pregunta cómo se ha estado sintiendo.

Prestar atención a su estado de ánimo puede ser una herramienta poderosa para comprender las características de su depresión. Puede ayudarle a darse cuenta de las personas y las situaciones que le afectan el ánimo... tanto para bien como para mal. Y aprender a reconocer estas emociones es una manera de empezar a sentirse menos controlado por la depresión.

Observar el estado de ánimo es bastante simple. ¿Por qué no lo prueba ahora? Todo lo que necesita es una pluma y una hoja de papel. Si tiene que ir a buscarlas, detenga el video.

¿Listo? Bien... piense en algo que haya pasado ayer u hoy que le haya provocado una emoción fuerte. Podría ser simplemente una cosa pequeña. Haga una nota breve de lo que pasó. Luego escriba cómo le hizo sentir. Los sentimientos generalmente pueden describirse con una sola palabra. Si ha tenido más de un sentimiento, incluya todos.

Ahora, asigne un puntaje de lo fuerte o intenso que fue cada sentimiento según una escala del 1 al 10. 1 significa "Lo sentí un poco" y 10 significa "Lo sentí mucho".

Por ejemplo. Kim escribió: "Se me rompió mi taza preferida". Junto, ella escribió "Contrariada", y le dio un puntaje de 8.

Cuando Kim se siente contrariada, puede ser porque se está diciendo a sí misma: "Tú siempre arruinas cosas. Haces todo mal". Al observar y nombrar sus sentimientos, Kim puede empezar a descubrir los pensamientos autodestructivos detrás de ellos... pensamientos que pueden estar nutriendo su depresión.

Cómo observar su estado de ánimo es su decisión. Usted puede hacer una gráfica en su computadora o usar un monitor en línea o una aplicación en su teléfono... aunque el método tradicional de papel y lápiz también sirve. Haga lo que sea fácil para usted.

Observar su estado de ánimo puede parecer mucho trabajo, pero no tiene por qué serlo. Es posible que tenga cambios de ánimo varias veces al día. No trate de indicarlos todos. Solo escoja dos o tres.

Pruebe observar su ánimo por algunas semanas, y vea lo que descubre. Tal vez se sorprenda de los sentimientos que surgen y las tendencias que observa.

Observar su estado de ánimo puede ayudarle a obtener un mayor control sobre su ánimo... y eso puede ser un paso importante para sentirse mejor. Comparta sus observaciones con su médico o terapeuta, quienes pueden ayudarle a dar los próximos pasos.