



FOTO: El Tiempo

LA DEPRESIÓN TAMBIÉN VIVE AQUÍ

Hablar de depresión sigue siendo incómodo para muchas personas. No porque no exista, sino porque aún cuesta nombrarla. **En La Guajira, como en muchas regiones del país, la depresión no siempre se manifiesta de forma evidente. No siempre se grita, no siempre se llora en público, no siempre se pide ayuda. Muchas veces se esconde detrás de una sonrisa, del “todo está bien”, del “yo puedo solo”, del trabajando en exceso, criando, cumpliendo, aunque por dentro algo esté profundamente agotado.** La depresión se ha incrementado. No es una percepción exagerada ni una moda del lenguaje. Se ve en las consultas médicas, en las conversaciones privadas, en las familias, en los jóvenes, en adultos que antes parecían fuertes, en per-

sonas que nunca hablaron de sus emociones. **Se ve también en el silencio. En el silencio largo del joven que hablaba sin parar, en las amistades que se van alejando sin aviso y “sin razón”.**

En La Guajira, la depresión tiene una forma particular. **No siempre se nombra como depresión. A veces se le llama cansancio, estrés, problemas, mal genio, pereza, falta de fe. A veces se confunde con debilidad. Otras veces se minimiza con frases como “eso se te pasa por...”, “tienes que ser fuerte”, “hay gente peor”, “ponete a hacer algo”.** Y aunque muchas de esas frases nacen de la intención de ayudar, lo cierto es que suelen cerrar puertas en lugar de abrirlas.



FOTO: El Espectador

La depresión no llega de un día para otro. **Tampoco se va sola.** Va naciendo lentamente, ocupando espacios internos, robando energía, el sueño, quitando el interés por cosas que antes eran importantes. Y algo que pocas veces se dice con claridad es que la depresión siempre necesita una puerta para dejarla ir. No una solución mágica, no una fórmula única, sino una puerta. Un espacio por donde pueda empezar a salir, una salida.

Esa puerta no es igual para todos. Para algunos puede ser el arte. **Para otros la música. Para muchos, Dios. Para otros, una conversación honesta, una terapia, una red de apoyo.** Pero lo que sí es común es que nadie sale solo. Nadie atraviesa la depresión completamente aislado sin pagar un costo emocional alto.

Durante años se nos enseñó a resistir en silencio. A no incomodar. A no hablar de lo que duele. A resolver todo solos. Pero la depresión no funciona así. **El silencio no la cura, menos el aislamiento, al contrario, la fortalece. La vuelve más profunda, más difícil de identificar, más peligrosa.**

En La Guajira hay personas que conviven con

la depresión mientras trabajan todos los días. Mientras sostienen hogares. Mientras cuidan a otros. Mientras sonríen en reuniones familiares. Mientras sirven en la iglesia. Mientras parecen estar bien. Y esa es una de las razones por las que resulta tan silenciosa. Porque no siempre se ve desde afuera.

La depresión no siempre es llorar todo el día. Muchas veces es no sentir nada. Es levantarse sin ganas. **Es hacer las cosas en automático. Es perder la capacidad de disfrutar. Es despertar cansando, dormir mucho. Es sentirse solo aun estando acompañado. Es no saber explicar qué pasa, pero saber que algo no está bien. Es ese vacío sin significado.**

También se ha incrementado porque vivimos tiempos complejos. **La incertidumbre económica, los cambios sociales, la presión constante por rendir, la comparación permanente en redes sociales, las expectativas familiares, las heridas no resueltas, las pérdidas, los duelos, los fracasos, las frustraciones. Todo eso se va acumulando.** Y cuando no se habla, cuando no se procesa, cuando no se acompaña, el cuerpo y la mente pasan factura.



FOTO: El Mundo

En nuestra región, además, hay factores culturales que influyen. A muchas personas se les enseñó que mostrar emociones es signo de debilidad. **Que llorar es falta de carácter. Que pedir ayuda es no poder.** Y eso hace que muchos vivan procesos depresivos sin apoyo, sin orientación, sin contención.

Por eso es importante hablar de puertas. **Porque la depresión no se combate con negación. Se empieza a transformar cuando se abre un espacio diferente.**

Para algunas personas, el arte ha sido esa puerta. Dibujar, escribir, pintar, crear, no como obligación ni como espectáculo, sino como una forma de sacar lo que no se puede decir con palabras. **El arte no siempre sana por sí solo, pero permite expresar, ordenar pensamientos, liberar emociones que de otra forma quedarían atrapadas.** En La Guajira hay mucho talento, mucha creatividad, mucha expresión cultural que, cuando se conecta con lo emocional, puede convertirse en una herramienta poderosa.

La música también ha sido una puerta para muchos. No solo escucharla, sino usarla como acompañamiento emocional. **Hay personas que encuentran en ciertas canciones un espacio de descanso, de identificación, de calma.** La música no reemplaza procesos terapéuticos, pero puede sostener, acompañar, ayudar a atravesar momentos difíciles.

Para muchos, Dios ha sido la puerta principal. **Y no desde un discurso religioso vacío, sino desde una relación personal que permite sentirse escuchado, acompañado, sostenido. La fe, cuando se vive de manera sana, puede ofrecer esperanza, sentido, fuerza para seguir.**

Es importante decir algo con claridad: **tener fe no excluye la necesidad de ayuda profesional. Ir a terapia no es falta de fe.** Tomar tratamiento no es debilidad espiritual. Al contrario, puede ser parte del cuidado integral de la persona.

Otra puerta fundamental es la red de apoyo. Amigos, familia, personas de confianza que sepan escuchar sin juzgar, sin minimizar, sin imponer soluciones rápidas. La depresión necesita espacios seguros. Lugares donde se pueda decir “no estoy bien” sin miedo a ser criticado o incomprendido.

Una red de apoyo no tiene que ser perfecta. **No tiene que saber qué decir todo el tiempo. A veces basta con estar, con acompañar, con preguntar cómo estás y escuchar la respuesta de verdad.** A veces basta con no dejar sola a la persona en los momentos más difíciles.

En La Guajira, fortalecer las redes de apoyo es urgente. **Volver a mirarnos, a escucharnos, a cuidarnos. Entender que nadie está exento. Que la depresión no distingue edad, género, profesión ni nivel socioeconómico.** Que puede tocar a cualquiera.

También es importante aprender a reconocer señales. **Cambios de comportamiento, aislamiento, irritabilidad constante, pérdida de interés, cansancio extremo, dificultad para dormir, comentarios negativos sobre la vida, sensación de inutilidad.** No para señalar, sino para acompañar a tiempo.

Hablar de depresión no la provoca. **Hablar de depresión no la contagia. Hablar de depresión salva vidas. Normalizar la conversación permite que quienes la viven no se sientan raros, ni débiles, ni solos.**

La depresión necesita puertas, pero también necesita tiempo. No se va de un día para otro. Hay avances y retrocesos. Días buenos y días difíciles. **Y eso también hay que entenderlo como parte del proceso. Presionar a alguien para “estar bien rápido” solo genera más culpa.**

Como sociedad, necesitamos ser más empáticos. **Menos duros con el dolor ajeno. Menos rápidos para juzgar. Más dispuestos a escuchar.** Más abiertos a reconocer que todos, en algún momento, necesitamos ayuda.

La Guajira no está ajena a esta realidad. **Está presente en nuestras casas, en nuestras calles, en nuestras comunidades. Ignorarla no la hace desaparecer.** Nombrarla, entenderla y acompañarla sí puede marcar la diferencia.

La depresión no define a una persona. **Es una condición que se puede tratar, acompañar y atravesar. Pero para eso, hay que abrir puertas. Hay que dejar entrar apoyo.** Hay que permitir que el silencio se rompa.

Si hoy alguien que lee esto se siente identificado, es importante decir algo: no tienes que cargar con todo solo. Pedir ayuda no te quita valor. **Hablar no te hace débil. Buscar una puerta es un acto de valentía.**

Y si eres alguien que acompaña a otra persona, recuerda que tu presencia puede ser más importante de lo que imaginas. **A veces, ser red de apoyo es simplemente no irse.**

Hablar de depresión no es una moda. Es una necesidad. **Y en La Guajira, empezar a hacerlo con honestidad y humanidad puede ser el primer paso para que muchos encuentren la puerta que necesitan para empezar a salir.**



MARÍA JOSÉ RAMÍREZ GARCÍA