



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

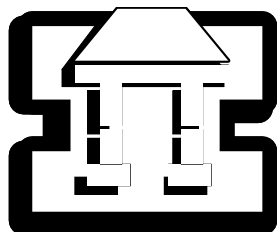
**LA DEPRESIÓN COMO UN PROCESO CONSTRUIDO EN EL
INDIVIDUO: DESDE UNA VISIÓN PSICOSOMÁTICA**

TESIS EMPÍRICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
M A R L E N L A R I O S L I R A**

**ASESOR:
DR. SERGIO LÓPEZ RAMOS**

**DICTAMINADORAS:
DRA. OLIVA LÓPEZ SÁNCHEZ
LIC. IRMA HERRERA OBREGÓN**





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatorias:

Agradezco a Dios y a la vida por haberme puesto en el camino a personas que me quieren y se preocupan por mi, pero sobre todo por darme esta oportunidad.

Dedico esta tesis principalmente a mi padre, por haber adoptado el rol de padre y madre a la vez y haberme dado una educación excelente. Porque sus desvelos y preocupaciones hacia mi, fueron totalmente desinteresados y su amor ha sido lo que me hace seguir adelante y ¡voy por mas!. Porque su paciencia y comprensión hacia todas mis locuras demuestra el gran cariño que me tiene, a ti “faringo” muchas gracias....gracias...gracias y este logro también es por ti.

A ti mamita, porque donde quiera que estés yo sé que me apoyas y estas feliz por haber logrado esto, siempre estas en mi corazón.

A mis hermanos Laura, Lety, Beto, Evelyn y Liliana porque su apoyo y amor fue incondicional y su ejemplo como amigos, hermanos y compañeros ha sido el mejor. Sobre todo porque estuvieron conmigo en todos los momentos y porque el corazón los ha hecho recapacitar y hacer que esta familia valga mucho mas, ¡unidos por siempre!. También gracias a todos mis sobrinos, Edgar, Ulises, Orlando, Yatzelli, Ernesto, Very y Danna y los que vienen. A mis cuñados Pepe, Héctor y Angélica por ser parte de esta gran familia, apoyarme y quererme.

A Gina porque aunque fue poco, repercutió en mi educación y por haberme escuchado en unas cosas, y en otras tantas mas. Gracias Adriana porque las cosas que vivimos me hicieron recapacitar y ver la vida de otra manera, ojalá y tu también cambies.

A mis amigos porque siempre han sido parte importante en mi vida, porque me han demostrado su amor y amistad sincera y con ellos puedo contar.

A mis amigas-hermanas Chayo, Karina, Carina y Bety, porque los momentos que pasamos juntas serán inolvidables y la confianza y sinceridad que existía no creo volver a encontrarla en otras personas mas.

A David (Iepoh) por ser el mejor amigo, por escucharme y apoyarme cuando mas lo he necesitado

A Oscar, Marisol, Anita, Alvaro, Charlie, Carlos, Paty y a todos los del grupo 1111. a las chicas del grupo 3, Mariana y Erandeni por habernos aceptado, aunque tarde, pero fueron momentos padrísimos cuando estábamos juntas.

Y también a esos pequeñitos que me dieron todo su amor, y que me contagiaban su alegría día con día y lograban que mi vida tomará sentido, porque sus ocurrencias, sus alegrías y el encanto de cada uno hicieron de mi una persona diferente. Por ustedes chiquitines, por los del Anglo España Izcalli.

A esta nueva etapa donde convivo con unas lindas personas, porque con ellas he aprendido bastante, a Miss Pily por haberme tenido confianza y haberme dado la oportunidad de aprender, aunque muchas cosas han pasado seguiremos juntas, ya sea de corazón, a Paty Yescas, Ivonne y la señora Yola por haberme brindado su apoyo y mas que eso su amistad, porque me demostraron su cariño y pasamos juntas momentos muy lindos, a Paty Casas por ser como es, sincera, luchona y que sin quererlo me ha enseñado cosas que yo también quisiera lograr en un futuro. ¡Gracias chicas!

Gracias también a esas personas que tuvieron gran culpa de mi crecimiento como profesional, a aquellos maestros que a pesar de haber provocado desvelos, momentos de estrés y angustia, hoy puedo estar aquí, gracias profesores, muchas gracias por su paciencia y entrega.

Y a todos aquellos que en su momento vivimos cosas inolvidables y me demostraron su cariño y amor. Gracias

También agradezco a esas personas que hicieron posible esta tesis, porque su apoyo fue de corazón, gracias a los que dejaron plasmar en estas líneas parte de su vida y por haber tenido la confianza en mi.

Pero sobre todo:

Agradezco a la persona que me llevo a cometer esto. Al mejor maestro que he tenido, porque sus enseñanzas me han servido de mucho en la vida y me han permitido verla desde otro punto, sin tanta complicación, porque sus consejos indirectos me hacían reaccionar y darme cuenta de que todo en esta vida tiene un porqué. Gracias al maestro Sergio López Ramos por ser como es, sencillamente así.

Gracias también a las profesoras Oliva López e Irma Herrera por su gran aportación a este trabajo, aunque me costo un ¡poquito de trabajo! Pero aquí esta muchas gracias.

Con todo mi amor y agradecimiento

Marlen Larios Lira

*Hoy teniendo fría el alma
Pude pensar con claridad
La vida para mi no vale nada
Pero no lo quiero demostrar*

*Mil veces e intentado
acabar con este sentimiento absurdo
de querer que mi vida se acabe
y olvidar todo mi pasado oscuro.*

*La alegría y la felicidad
han sido reemplazadas por la tristeza
y mi cabeza da tantas y tantas vueltas
que no quisiera enloquecer.*

*Solo pienso en la agonía
que se acumula con tanta infelicidad
también pienso en esta monotonía
que solo me ha permitido desvariar*

*Un cigarrillo y el alcohol
se han convertido en mis amigos
las lagrimas que han caído por mi mejilla
bien podrían juntar todo un río.*

*Sin embargo, esta tristeza la guardo dentro
porque no quisiera demostrar
que este sentimiento frágil y convenenciero
son mas fuertes que yo, y puedan conmigo acabar.*

ÍNDICE

	Página
Resumen	8
Introducción	9
Capítulo 1. La depresión desde una perspectiva de la medicina alópata	15
1.1 Depresión y género	17
1.1.1 La depresión en la mujer	17
1.1.2 La depresión en el hombre	18
1.1.3 La depresión en la vejez	18
1.1.4 La depresión en la niñez	20
1.2 Tipos de depresión	21
1.2.1 Trastornos Unipolares	22
1.2.2 Trastornos Bipolares	25
1.3 Teorías de la depresión desde el punto de vista alópata	26
1.4 El diagnóstico	28
1.4.1 Escala de Hamilton para la depresión	29
1.4.2 Inventario de Beck	31
1.4.3 Escala de Carroll para la valoración de la depresión	34
1.5 El tratamiento	36
1.5.1 Antidepresivos comunes en la medicina alópata	36
1.5.2 Terapia Electroconvulsiva (TEC)	39
1.6 La depresión conjunta a otras enfermedades	39
CONCLUSIONES	41
Capítulo 2. La depresión desde una visión psicosomática	44
2.1 ¿Qué es lo psicosomático?	44
2.1.1 Principios de la teoría psicosomática	45

2.2 Lo psicosomático y la depresión	48
2.3 La medicina tradicional china y sus alternativas curativas para la depresión	55
2.3.1 Bioenergética	60
2.3.2 Masaje	65
2.3.3 Vegetoterapia	67
2.3.4 Acupuntura	68
CONCLUSIONES	75
Capítulo 3. El proceso de construcción de la enfermedad	77
Metodología	77
3.1 Resultados	77
3.2 Categorías	81
3.2.1 Infancia	81
3.2.2 Relación	97
3.2.3 Condición familiar	109
3.2.4 Enfermedades	120
3.2.5 Causa – Depresión	127
3.2.6 Síntomas	144
3.2.7 Salud	148
3.3 Interpretación de los datos	153
CONCLUSIONES	164
Capítulo 4. Conclusiones generales	166
Anexos	172
Referencias	176

INTRODUCCIÓN

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta el organismo (cerebro), el ánimo, y la manera de pensar, afecta la forma en que una persona come y duerme, afecta cómo uno se valora a sí mismo (autoestima) y la forma en que uno piensa. Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza. No indica debilidad personal. No es una condición de la cual uno puede liberarse a voluntad. Las personas que padecen de un trastorno depresivo no pueden decir simplemente "ya basta, me voy a poner bien". Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años. Sin embargo, la mayoría de las personas que padecen de depresión puede mejorar con un tratamiento adecuado.¹ Sentirse abatido y triste es una experiencia común en la mayoría de los seres humanos; sin embargo, hay una diferencia significativa entre esta circunstancia y los síntomas que caracterizan a la depresión clínica; a pesar de que hay una relación entre la tristeza humana normal y los trastornos depresivos, no todos los pacientes deprimidos están tristes, ni todas las personas que están tristes tienen un trastorno depresivo.

La depresión se puede definir, como un sentimiento persistente de inutilidad, pérdida de interés por el mundo y falta de esperanza en el futuro. Durante los episodios depresivos, el sujeto sufre de un descenso en su estado de ánimo; una disminución en su vitalidad y una reducción en su nivel de actividad.

Puede presentarse en cualquier época de la vida, incluyendo la niñez, aunque el promedio de edad para el inicio de la depresión mayor es a los 20 años. Los síntomas del trastorno se desarrollan en días o semanas. Los síntomas prodrómicos incluyen ansiedad generalizada, crisis de angustia, fobias y muy frecuentemente trastornos del sueño como el insomnio y el hipersomnio. En

¹Disponible en: <http://www.nimh.nih.gov>

algunos pacientes pueden presentarse súbitamente la mayoría de los síntomas del síndrome depresivo que pueden estar asociados con severo estrés psicosocial.²

Las personas al sentir un desequilibrio en su cuerpo, al primer especialista de la salud que acuden es al médico general, el cual desconoce la profundidad de los sentimientos de tristeza y de los demás síntomas que lo acompañan, así que en vez de tratar el padecimiento, anima a sus pacientes diciéndoles que “deben salir adelante” que “luchen” que se “sacudan la tristeza”, etc. Sin embargo ellos no saben cuales son las causas del problema y no se adentran mas en el caso. Una cosa muy importante es saber que tipo de depresión esta padeciendo el paciente.³

Se dice que la depresión es una de las entidades nosológicas mas frecuentes y graves dentro de la nosología psiquiátrica que se acompaña de una morbilidad y mortalidad significativas, pero también esta entre las enfermedades mentales que responden mejor al tratamiento y las personas adecuadamente tratadas llevan una calidad de vida semejante a la normal. Algunos elementos clínicos tiene utilidad de carácter predictivo: por ejemplo; las características melancólicas “endogenicidad” en una depresión, predicen una buena respuesta a los tratamientos denominados “somáticos”, que incluyen a los fármacos con acción antidepresiva, además de la terapia electroconvulsiva y una respuesta limitada a las intervenciones de tipo psicológico, esto debido a que la condición de endogenicidad presupone una mayor participación de alteraciones biológicas y psicosociales.⁴

Existen dos clases básicas de depresión, la exogena y la endógena. La primera viene a consecuencia de un factor claramente identificable, es decir, se ubica perfectamente la causa que desencadena tal proceso, la cual generalmente tienen que ver con pérdidas, con cambios bruscos en la vida del paciente y cualquier persona puede padecerla en un momento de su vida y superarla sin ayuda

² Guía Práctica.(2002) Manejo de Espectro Depresión –Ansiedad. México, UNAM

³ Contreras, G. M. (2002). “¿porqué hablar sobre depresión?. Lo corporal y lo psicosomático. Cap. 2 México: Zendova pp. 149-153.

⁴ PAC MG-2 “Programa de actualización continua para médicos generales. (2000). Psiquiatria Libro 8 “La depresión” Cap. 2

profesional en el curso de una o dos semanas. La depresión endógena, por su parte, se caracteriza porque no hay por lo menos en apariencia, factores externos obvios que determinen su aparición; podría decirse que es un fenómeno que viene de adentro. Este tipo de depresión ya entra en un terreno casi inmanejable por parte de la familia del paciente y es indispensable la ayuda profesional.⁵

La depresión es entendida desde diferentes puntos de vista como sería la medicina alópata o desde la psicología desde sus diversas teorías: en el punto de vista *Psicoanalítico* se dice: la teoría del psicoanálisis fue desarrollada por el Dr. Sigmund Freud a fines del siglo XIX. Según la perspectiva psicoanalítica, la depresión resulta de sentimientos inconscientes de agresión hacia alguien amado (usualmente un padre). El objetivo de la psicoterapia psicoanalítica es trabajar en estos sentimientos e internalizarlos, proceso que usualmente es traumático.

Teoría del comportamiento: esta teoría opina que la depresión es un síndrome de comportamiento, en el que el paciente va aprendiendo que no puede hacer nada para mejorar el curso de los acontecimientos, es decir “debilidad aprendida”. La terapia del comportamiento intenta incentivar al paciente a planificar y desarrollar actividades positivas que le brinden beneficios.

Teoría cognitiva: sugiere que la depresión aparece como resultado de patrones de pensamiento negativos y pesimistas que va “in crescendo”. Ej.: “tuve una discusión con mi jefe.....claro, esta buscando cualquier detalle para botarme.....es que yo ya no sirvo para nada.....”. la terapia cognitiva pretende romper estos patrones destructivos de pensamiento, ayudando al paciente a reconocerlos y corregirlos.⁶

Al igual que estas psicoterapias, existen infinidad de alternativas para combatir el problema de la depresión. Las terapias corporales, particularmente la

⁵ Pérez, Z. A. (2002) “Depresión, una posibilidad de crecimiento”. Lo corporal y lo psicosomático. Cap. 2 México: Plaza y Valdez pp. 127-139.

⁶ Martell, G. V. Manejo y tratamiento de la depresión. Fasc. 2 p. 10

bioenergética, la vegetoterapia y el masaje con ayuda de la acupuntura, pueden legítimamente ser una alternativa al trabajo psicológico de trastornos como la depresión. Esto en base a la teoría de la psicósomática y de los cinco elementos, establecida por los chinos en la llamada “medicina tradicional china”, la cual nos habla del desequilibrio que sufre el cuerpo con respecto a la relación entre las emociones y este.

Es importante destacar que sufrir un tipo de depresión, no tienen nada que ver con la voluntad, con el “échale ganas” o con “fingir demencia”. Este es un proceso en el que una vez que se entra no hay retorno y su gravedad aumenta conforme pasan los días.

Al parecer, existe un factor adicional que contribuye a que se desencadene la enfermedad de la depresión, posiblemente tensiones en la vida, problemas de familia, trabajo o estudio.

En algunas familias la depresión severa se presenta generación tras generación. Sin embargo, la depresión severa también puede afectar a personas que no tienen una historia familiar de depresión. Sea hereditario o no, el trastorno depresivo severo está a menudo asociado con cambios en las estructuras o funciones cerebrales.⁷

Mediante esta investigación se verá todo esto mencionado anteriormente, se indagará cual ha sido el proceso de esta enfermedad mediante entrevistas realizadas a 20 personas.

El objetivo del presente proyecto es indagar por medio de entrevistas acerca de la enfermedad de la depresión procesada dentro del cuerpo de un individuo desde una visión psicósomática.

⁷ *Op. Cit.*

Con esto mencionamos que ver la enfermedad desde una visión psicosomática es una nueva forma de leer el cuerpo. Se ha visto que en los hospitales las enfermedades ya no son totalmente crónicas, mas bien, se han convertido en enfermedades psicosomáticas, y la gente eso no lo sabe, y es sabido que los médicos no han de dar ese diagnóstico en su totalidad. Por eso, es importante llevar a cabo un análisis desde lo psicosomático, ya que es una buena aportación a la psicología como un enfoque diferente a lo cotidiano y sobre todo con tratamientos alternativos que den una verdadera respuesta a la enfermedad y sin hacerse esclavos de medicamentos.

Estudios realizados han encontrado que la depresión es un trastorno con alto índice de frecuencia en la consulta diaria. Se considera actualmente que cada 10 pacientes que llegan al consultorio del medico, uno lo padece. En 1997, algunas estimaciones, mas bien conservadoras, señalaban que mas de 150 millones de personas en el mundo presentaban una depresión que requería de tratamiento específico. Solo en México se calculaba que más de 4 millones de habitantes sufrían de depresión.

Una encuesta realizada en hogares en la Ciudad de México y reportada en 1999, mostró una prevalencia de los trastornos depresivos del 12% entre la población adulta de 18 a 65 años de edad.

En la encuesta nacional de epidemiología psiquiátrica en México se menciona que en dicha encuesta se encontró que el 9% de la población adulta entre 18 y 65 años de edad, presentan trastornos afectivos, 7.8% corresponde a episodios de depresión mayor, con una tasa de 2.5 mujeres por cada varón; 1.5% distimia con una proporción hombre / mujer similar, 2.6 varones por cada mujer y una tasa inferior de episodios maniacos con pocas diferencias por sexo.⁸

⁸ Salud Menta (2003). Resultados de la encuesta nacional de epidemiología psiquiátrica en México. Volumen 26, Numero 4

Dichas entrevistas se hicieron a 20 personas (13 mujeres y 7 hombres). Las edades entre las mujeres era de 19 y 70 años de edad y en los hombres de 20 y 65 años de edad. Se utilizó una grabadora y un cassette para cada entrevista, estas se hicieron al aire libre y algunas en casa del entrevistado, llevando también una guía de entrevista, con el mismo patrón de preguntas para todos, (ver anexos).

A continuación se muestra la investigación completa de lo que se hizo, en el capítulo uno se muestra la teoría de la medicina alópata y las investigaciones que se han realizado con respecto a la enfermedad de la depresión, su diagnóstico, su o sus tratamientos y la forma en como se da esta enfermedad según esta teoría, en el capítulo dos se muestra la otra cara, es decir, como concibe la psicología a la depresión, pero esta desde un punto psicosomático y la teoría de la medicina tradicional china; su forma de curación, sus alternativas.

Y finalmente en el capítulo tres se muestran los resultados obtenidos de este proyecto, es decir, todo lo que se encontró por medio de las entrevistas y la correlación de resultados que se hizo mediante un análisis.

CAPÍTULO I

LA DEPRESIÓN DESDE UNA PERSPECTIVA DE LA MEDICINA ALOPATA

Hablar sobre depresión, es hablar sobre un tema que a todos nos incumbe; mujeres, hombres, ancianos, jóvenes, niños, etc. Millones de personas estamos propensas a sufrir este tipo de enfermedad, en cualquier momento, situación y en algún momento de la vida la podemos padecer.

Para esta enfermedad existe un sin fin de definiciones, pero el punto central de todas las teorías que la definen es que la tristeza y la melancolía son los síntomas principales de esta. En este primer capítulo, hablaremos de alguna de estas distintas definiciones que se le da a la depresión, esto es, la definición que le da la medicina alópata, su diagnóstico, su tratamiento y la forma en como la depresión llega a las personas, y se dice que esta es una enfermedad que afecta a millones de seres humanos en todo el mundo, sin embargo, de acuerdo a las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), solamente alrededor de 50% de ellos son diagnosticados oportunamente y reciben un tratamiento adecuado. La alta prevalencia de los trastornos depresivos en la población general y las alteraciones que provoca en la funcionalidad y en la calidad de vida, hacen que sea muy importante conocer cada vez mejor aquellas características clínicas y variables biológicas que permiten obtener una respuesta terapéutica óptima. La posibilidad de predecir el resultado del tratamiento permitirá la elección precisa del tipo de antidepresivo y una menor incertidumbre, así como mayor seguridad para los pacientes. ¹

La depresión ha sido entendida por médicos, psicólogos y psiquiatras, como un trastorno de la personalidad que afecta el estado general de los individuos; el

¹ *Op. Cit*

ánimo y los pensamientos; afecta la forma de comer, de dormir, el deseo sexual y la auto percepción. La depresión es uno de los más comunes y más serios problemas de la salud mental que enfrenta la gente hoy en día.

Millones de personas en el mundo sobreviven en medio de la depresión, ricos, pobres, campesinos, hombres y mujeres, niños, tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo. La palabra Depresión viene del latín *Depressio* que significa hundimiento, es decir, el paciente se siente hundido con un peso sobre su existencia.

Es un trastorno afectivo que varía desde: bajas transitorias del estado de ánimo que son características de la vida misma, hasta el síndrome clínico, de gravedad y duración importante con signos y síntomas asociados, marcadamente distintos a la normalidad.

La depresión es una enfermedad tratable, al igual que la diabetes o la hipertensión. Muchos creen erróneamente que la depresión es normal en personas mayores, adolescentes, mujeres menopáusicas, madres primerizas o en personas que padecen enfermedades crónicas.

Pero éste es un concepto equivocado, no importa la edad, el sexo o la situación de la vida, la depresión nunca es algo normal. Cualquier persona que experimente síntomas depresivos debe ser diagnosticada y tratada para revertir su condición.²

Un elemento clave en la conceptualización es el tiempo que dura la sintomatología; puede durar semanas, meses o incluso acompañar al individuo durante toda la vida, en cuyo caso, el cuerpo se ve profundamente afectado pues es altamente probable que aparezca un cáncer o cualquier otra enfermedad crónica degenerativa o auto inmune, esto sin olvidar que el individuo que vive deprimido construye una identidad deteriorada que le acompañara siempre, y de lo

² Disponible en: <http://www.nimh.nih.gov/>

que difícilmente podrá deshacerse, pues se vuelve causa y consecuencia de su depresión.³

Otra definición dice que la depresión es un sentimiento persistente de inutilidad, pérdida de interés por el mundo y falta de esperanza en el futuro. Durante los episodios depresivos, el sujeto sufre de un descenso en su estado de ánimo, una disminución en su vitalidad y una reducción en su nivel de actividad.

La depresión puede presentarse en cualquier época de la vida, incluyendo la niñez, aunque el promedio de edad para el inicio de la depresión mayor es a los 20 años. Los síntomas del trastorno se desarrollan en días o semanas.⁴ a continuación hablaremos de cómo las personas en diferentes generos y edad podemos llegar a padecer depresión.

1.1 Depresión y Género

1.1.1 La depresión en la mujer

La depresión se da en la mujer con una frecuencia casi el doble de la del hombre. Factores hormonales podrían contribuir a la tasa más alta de depresión en la mujer. En particular, los cambios del ciclo menstrual, el embarazo, el aborto, el periodo de posparto, la premenopausia y la menopausia. Muchas mujeres tienen más estrés por las responsabilidades del cuidado de niños, el mantenimiento del hogar y un empleo. Algunas mujeres tienen una mayor carga de responsabilidad por ser madres solteras o por asumir el cuidado de padres ancianos. Muchas mujeres tienen un riesgo alto de deprimirse después del nacimiento de un bebé. En algunas mujeres los cambios hormonales y físicos, así como la responsabilidad de una nueva vida, pueden llevar a una depresión de posparto. Aunque las madres nuevas comúnmente tienen periodos pasajeros de tristeza, un episodio

³ López, S. O. (2002) “ Es la depresión un estado constitutivo de la naturaleza femenina”. Lo corporal y lo psicosomático. México: Plaza y Valdez p. 107-126.

⁴ *Op. Cit.*

depresivo severo no es normal y requiere tratamiento. El tratamiento por un médico sensible, y el apoyo emocional de la familia son de importancia vital para que la nueva madre recupere su bienestar físico y mental. El tratamiento devuelve la capacidad para cuidar y disfrutar el niño.

1.1.2 La depresión en el hombre

Aunque el hombre tiene menos probabilidad de sufrir depresiones que la mujer, el hombre tiende a ser más reacio para admitir que tienen depresión. Por lo tanto, el diagnóstico de depresión puede ser más difícil de hacer. El hombre es diagnosticado menos que la mujer. La tasa de suicidio en el hombre es cuatro veces más alta que en la mujer. Sin embargo, los intentos de suicidio son más comunes en la mujer que en el hombre. A partir de los 70 años de edad, la tasa de suicidio en el hombre aumenta, alcanzando el nivel máximo después de los 85 años.

La depresión también puede afectar la salud física del hombre, aunque en una forma diferente a la de la mujer. Un estudio reciente indicó que la depresión se asocia con un riesgo elevado de enfermedad coronaria (infartos de corazón) en ambos sexos. Sin embargo, sólo el hombre tiene una tasa alta de muerte debida a una enfermedad coronaria que se da junto con un trastorno depresivo. El alcohol y las drogas enmascaran la depresión en el hombre más comúnmente que en la mujer. Igualmente, el hábito socialmente aceptable de trabajar en exceso, puede enmascarar una depresión

1.1.3 La depresión en la vejez

Es erróneo creer que es normal que los ancianos se depriman. Por el contrario, la mayoría de las personas de edad se sienten satisfechas con sus vidas. Cuando un anciano se deprime, a veces su depresión se considera erróneamente un aspecto normal de la vejez. La depresión en los ancianos, si no se diagnostica ni se trata,

causa un sufrimiento innecesario para el anciano y para su familia. Con un tratamiento adecuado, el anciano tendría una vida placentera. Cuando la persona de edad va al médico, puede solo describir síntomas físicos. Esto pasa por que el anciano puede ser reacio a hablar de su desesperanza y tristeza. La persona mayor puede no querer hablar de su falta de interés en las actividades normalmente placenteras, o de su pena después de la muerte de un ser querido, incluso cuando el duelo se prolonga por mucho tiempo.

Las depresiones subyacentes en los ancianos son cada vez más identificadas y tratadas por los profesionales de salud mental. Los profesionales van reconociendo que los síntomas depresivos en los ancianos se pueden pasar por alto fácilmente. También los profesionales detectan mejor los síntomas depresivos que se deben a efectos secundarios de medicamentos que el anciano está tomando, o debidos a una enfermedad física concomitante. Si se hace el diagnóstico de depresión, el tratamiento con medicamentos o psicoterapia ayuda a que la persona deprimida recupere su capacidad para tener una vida feliz y satisfactoria. La investigación científica reciente indica que la psicoterapia breve (terapia a través de pláticas que ayudan a la persona en sus relaciones cotidianas, y ayudan a aprender a combatir los pensamientos distorsionados negativamente que generalmente acompañan a la depresión), es efectiva para reducir a corto plazo los síntomas de la depresión en personas mayores. La psicoterapia también es útil cuando los pacientes ancianos no pueden o no quieren tomar medicamentos. Estudios de la eficacia de la psicoterapia demuestran que la depresión en la vejez puede tratarse eficazmente con psicoterapia. El mejor reconocimiento y tratamiento de la depresión en la vejez hará que este periodo de la vida sea más placentero para el anciano deprimido, para su familia y para quienes le cuidan.

1.1.4 La depresión en la niñez

La depresión en la niñez se empezó a reconocer solo hace dos décadas. El niño deprimido puede simular estar enfermo, rehusar a ir a la escuela, no querer separarse de los padres o tener miedo a que uno de los padres se muera. El niño más grande puede ponerse de mal humor, meterse en problemas en el colegio, comportarse como un niño travieso o indisciplinado, estar malhumorado o sentirse incomprendido. Dado que los comportamientos normales varían de una etapa de la niñez a la otra, es a veces difícil establecer si un niño está simplemente pasando por una fase de su desarrollo o si está verdaderamente padeciendo de depresión. A veces el niño tiene un cambio de comportamiento marcado que preocupa a los padres, o el maestro menciona que el "niño no parece ser él mismo". En tal caso, después de descartar problemas físicos, el pediatra puede sugerir que el niño sea evaluado, preferiblemente por un psiquiatra especializado en niños. De ser necesario un tratamiento, el médico puede sugerir psicoterapia, generalmente hecha por otro profesional, como un trabajador social o un psicólogo, mientras él receta medicamentos si son necesarios.⁵

Los síntomas esenciales que se presentan en la depresión son:

- estado de animo deprimido
- disminución del interés en las actividades diarias
- cambios en el apetito o peso
- cambios en los patrones de sueño
- agitación o retardo psicomotor
- fatiga
- concentración deficiente y en algunos casos ideación suicida⁶

⁵ *Op. Cit.*

⁶ La depresión en la practica medica

CUADRO CLINICO DE LA DEPRESIÓN⁷

SÍNTOMAS AFECTIVOS	SÍNTOMAS COGNOSCITIVOS	SITOMAS CONDUCTUALES	SÍNTOMAS PSICOFIOLÓGICOS
Tristeza Dificultad o incapacidad para disfrutar de situaciones o eventos que habitualmente le despertaban alegría o gozo, con disminución o pérdida de interés hacia los mismo y hacia la vida (anhedonia). Disminución o abatimiento del ánimo Abulia Desesperanza Melancolía Ansiedad Sentimientos de culpa Sentimientos de vergüenza y autodesprecio Irritabilidad Intranquilidad Disforia	Dificultad para concentrarse Disminución del rendimiento intelectual Incapacidad para afrontar y resolver problemas cotidianos Pesimismo Ideas de minusvalía Autorreproches Indecisiones o dudas exageradas Fallas para hacer un juicio realista sobre si mismo Pensamiento obsesivo Ideas de culpa, vergüenza, pecado, etc. En depresiones severas, el contenido puede ser delirante. Pensamientos autodestructivos.	Aspecto de abatimiento, predominando los músculos flexores y aductores sobre los extensores y abductores Faltas al trabajo En estudiantes: disminución del rendimiento escolar Alcoholismo, fármacodependencia Intentos de suicidio Retardo psicomotor, inhibición en actividades físicas y el habla Cuando la ansiedad es importante: inquietud e hipermovilidad pudiendo llegar a la agitación motora.	Trastornos en el sueño; despertar temprano, durante la madrugada es la alteración mas frecuente. Durante el día: somnolencia o hipersomnia. Cambios en el apetito Cambios en el peso corporal Disminución de la energía en general; se cansa fácilmente, no resiste las labores habituales. Disminución del deseo sexual Constipación Cefalea Mareos Halitosis Molestias somáticas.

1.2 Tipos de depresión

Se dice que existen diferentes tipos de depresión:

El DSM III clasifica la depresión como:

1. *depresión leve*: es la que no presenta ninguna o pocos síntomas además de los requeridos para realizar el diagnostico y un ligero deterioro en la actividad laboral, en las actividades sociales habituales o en las relaciones con los demás.
2. *depresión moderada*: presenta síntomas o deterioro funcional entre leve y grave.
3. *depresión grave*: puede presentar o no síntomas psicóticos; en el caso de presentarlos es acompañado de ideas delirantes o alucinatorias.

⁷ Op. Cit.

En la depresión existe una pérdida general de vitalidad expresando el enfermo falta de interés y energía.

También se dice que al igual que en otras enfermedades, por ejemplo las enfermedades del corazón existen varios tipos de trastornos depresivos. A su vez los tipos de depresión se dividen en dos. Los primeros son los trastornos unipolares y los trastornos bipolares. En cada uno de estos tres tipos de depresión, el número, la gravedad y la persistencia de los síntomas varían.

1.2.1 Trastornos unipolares

El **trastorno depresivo mayor**, se manifiesta por una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad para trabajar, estudiar, dormir o comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras.

El **trastorno distímico** es un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan tanto, pero sin embargo interfieren con el funcionamiento y el bienestar de la persona.

La característica esencial de este trastorno es un estado de ánimo crónicamente depresivo que está presente la mayor parte del día de la mayoría de los días durante al menos 2 años.

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

La **depresión endógena** que significa, dentro del cuerpo. En este tipo de depresión, no existen, en apariencia motivos que desencadenen tal estado, es por ello que se dice, viene “de adentro”.⁸ Se caracteriza por sentimientos de culpa, abatimiento, fatiga, insomnio o hipersomnio, desinterés sexual y en algunos casos

⁸ Davidson y Neal 1983. citado en Aguilar, G. Elizabeth (2002) Tesis. Edo. de Mex.

pensamientos suicidas. Dado que este padecimiento se atribuye a una disfunción fisiológica, algunos planteamientos señalan que ciertas alteraciones genéticas de nutrición o glandulares pueden originar la problemática.⁹

La **depresión exógena** que significa “fuera del cuerpo”. En este tipo de depresión se dice que intervienen factores ambientales, esto es, los factores causales se encuentran fuera del paciente, tales como la pérdida de un familiar, de un empleo, etc.¹⁰

Depresión primaria. Se considera depresión primaria a la que se presenta en un sujeto sin antecedentes psiquiátricos y en ausencia de afección somática precediendo a evolucionarlo paralelamente al síntoma depresivo. Todo trastorno que no corresponda a estas condiciones esta denominado como depresión secundaria.

Depresión neurótica o neurosis depresiva. Es importante mencionar lo que se entiende por neurosis, para comprender mejor a la neurosis depresiva. De acuerdo con Castilla, (1992) lo que subyace a la neurosis es la angustia y la génesis de esa angustia proviene de la relación interpersonal sujeto-objeto, ya que en la consulta psiquiátrica, el sujeto se remite constantemente a otro, es decir, al objeto de dicha relación. Este hecho nos indica que el objeto se encuentra interiorizado en el sujeto (es imaginario), puesto que lo nombra aun en su ausencia, se puede decir entonces que el sujeto se angustia consigo mismo, es decir, de un sujeto neurótico. En la neurosis depresiva, la depresión es un síntoma de la neurosis, es decir, del síndrome. La neurosis depresiva se presenta cuando un sujeto pierde a un ser querido o vivencia algo estimado como fracaso por él. La reacción depresiva neurótica aparece como consecuencia de una pérdida de objeto y las consecuencias de que ello se derivan para el self, si el objeto perdido

⁹ Pérez A. 2002. citado en Aguilar, G. Elizabeth (2002)

¹⁰ Castilla, C. 1992. citado en Aguilar, G. Elizabeth (2003)

es externo no conseguido, lo que depara es una frustración, se trata de una crisis del self.¹¹

Depresión psicótica. Esto es mas grave que la neurótica, la etiqueta de “psicosis” implica alteración del pensamiento, perdida del sentido de la realidad y gravedad de la sintomatología, así como delirio y alucinaciones.¹²

Depresión fría. En este tipo de depresión, las personas se quejan de haber perdido sus sentimientos y su capacidad de sentir. Por su parte, Bleichmar¹³ dice que en esta depresión alguien puede tener una perspectiva pesimista del futuro, considerar que su vida ha sido un fracaso, que no vale nada como persona e incluso pensar en suicidarse, sin embargo, no sentir tristeza alguna.

Depresión puerperal. Es una depresión que se inicia en las seis semanas posteriores al parto, suele asociarse con cierto grado de angustia y de insomnio, así como temores, aprensiones y suspicacias respecto del hijo y del padre de este, (esto solo le pasa a las mujeres).

Depresión enmascarada es una depresión que se manifiesta por dolores o molestias corporales de tipo “funcional”, pero, en el fondo no es sino una transición entra la angustia, la depresión y la somatización.

Depresión agitada se trata de aquella forma de depresión cuyo síntoma esencial es ansiedad asociada con la excitación agitada. El animo triste sumado a una inquietud continua, deviene de un penoso y sufriente estado de agitación ansiosa. Son frecuentes las ideas de culpa, ruina, los temores hipocondriacos y hay alta tendencia suicida.

¹¹ Introducción a la psiquiatria, Castilla 1992, citado en Aguilar, G. E. (2003)

¹² *Op Cit.*

¹³ Bleichmar, H. !988, citado en Aguilar, G. (“003)

1.2.2 Trastornos bipolares

Maniaco depresivo alternancia de episodios de depresión mayor con episodios de manía. Este hace referencia a un estado de ánimo eufórico, en el cual, el paciente manifiesta una excesiva confianza en si mismo, aunque al mismo tiempo es fácilmente irritable y susceptible. Asimismo, el individuo habla acerca de planes grandiosos para el futuro y puede cambiar constantemente de tema, las llamadas “fugas de ideas”. Se observa en el también un aumento notable en la actividad motriz, al grado de que parte de ella parece ser inútil.¹⁴

Ciclotimia, alternancia de numerosos episodios de hipomanía y de depresión leve que dura al menos dos años. (Ayuso, J. y Carulla, L 1992).¹⁵

Otro tipo de depresión es e. Éste no es tan frecuente como los otros trastornos depresivos. El trastorno bipolar se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo bajo (depresión).

Los cambios de estado de ánimo pueden ser dramáticos y rápidos, pero más a menudo son graduales. Cuando una persona está en la fase depresiva del ciclo, puede padecer de uno, de varios o de todos los síntomas del trastorno depresivo.

Cuando está en la fase maníaca, la persona puede estar hiperactiva, hablar excesivamente y tener una gran cantidad de energía. La manía a menudo afecta la manera de pensar, el juicio y la manera de comportarse con relación a los otros. Puede llevar a que la persona se meta en graves problemas y en situaciones embarazosas. Por ejemplo, en la fase maníaca en individuo puede sentirse feliz o eufórico, tener proyectos grandiosos, tomar decisiones de negocios descabelladas, e involucrarse en aventuras o fantasías románticas.¹⁶

¹⁴ Davidson y Neal, 1983. citado en Aguilar, G. E. (2003)

¹⁵ Op. Cit.

¹⁶ Op. Cit

A algunas personas se las denomina cicladores rápidos porque su ánimo puede cambiar varias veces en un día. Otros presentan lo que se llama "estados mixtos", en donde los pensamientos depresivos pueden aparecer en un episodio de manía o viceversa.

Cuando el trastorno afectivo bipolar se presenta en niños, generalmente aparece en su forma mixta.

1.3 Teorías de la depresión desde el punto de vista alópata

Desde la visión de la medicina alópata, existen algunas teorías que hablan sobre las posibles causas de la depresión. Dichas teorías son:

Teoría de los neurotransmisores: sugiere que la depresión es causada por una deficiencia de la neurotransmisión dependiente de monoamina. Funcionamiento normal de la sinapsis; los principales neurotransmisores pasan de la membrana presináptica sin ninguna alteración. Siendo el número de receptores adecuado para el tipo de neurotransmisor también cuenta con una función adecuada. Esta teoría se desarrolló en 1950 al observarse que pacientes que tomaban reserpina como tratamiento antidepresivo podían desarrollar depresión. Analizando como actuaba la reserpina, se encontró que dicho medicamento reducía el almacenamiento de neurotransmisores serotonina y noradrenalina, lo que producía una disminución de dichas monoaminas, reduciendo la neurotransmisión. Esta teoría se vió respaldada al conocerse los mecanismos de acción de los antidepresivos Tricíclicos, inhibidores de la monoaminoxidasa y mas recientemente con los inhibidores selectivos de la recaptura de la serotonina (ISRS's). Desde hace mas de una década se ha aceptado que entre las monoaminas, la serotonina juega un papel preponderante en el control del estado de ánimos y en las emociones.

Experimentalmente hay evidencia que la depresión esta asociada con niveles reducidos de triptófano, que es precursor de la serotonina y que en los pacientes

deprimidos se ha registrado un número disminuido de receptores de 4 serotonina. La evidencia práctica más contundente de la participación de la serotonina en la depresión se basa en que los inhibidores selectivos de la recaptura de la serotonina son aceptados como fármacos sumamente efectivos en esta patología.

Teoría de los receptores: se ha postulado también que la depresión puede estar asociada con un incremento general en el número de receptores postsinápticos, por lo que se necesitaría más monoamina para producir una respuesta. La teoría se nutre del hecho comprobado que los antidepresivos tienden a reducir el número de receptores postsinápticos. La disminución de los neurotransmisores (NA/Serotonina) en la membrana presináptica es captada en la membrana postsináptica.

Al captarse en la membrana postsináptica la disminución de los receptores, de forma compensatoria se incrementa la cantidad de receptores para tratar de recibir los pocos neurotransmisores existentes (NA/Serotonina) en el espacio intersináptico, tratando así de mantener la neurotransmisión lo más normal posible. No se cuenta hasta ahora con evidencia directa, pero en la corteza frontal de las personas con depresión mayor que cometieron suicidio se encuentran receptores de serotonina aumentados. Estudios sobre los receptores de las monoaminas sugieren anomalías de estos receptores durante la depresión. Según la teoría de los receptores, el efecto de los antidepresivos es debido a una regulación descendente de los receptores inducida por un aumento de las monoaminas.

Existen numerosas interrelaciones entre los sistemas de neurotransmisores de ellos (llamados "vías"), los cuales pueden tener consecuencias no solo para las manifestaciones del cuadro clínico de la depresión, sino también para el tratamiento de la misma.¹⁷

¹⁷ *Op. Cit.*

1.4 El diagnóstico

El primer paso para recibir un tratamiento adecuado para la depresión consiste en un examen médico. Ciertos medicamentos, así como algunas enfermedades, por ejemplo infecciones vitales, pueden producir los mismos síntomas que la depresión. El médico debe descartar esas posibilidades por medio de un examen físico, entrevista del paciente y análisis de laboratorio. Si causas físicas son descartadas, el médico debe realizar una evaluación psicológica o dirigir al paciente a un psiquiatra o psicólogo.

Una buena evaluación diagnóstica debe incluir una historia médica completa. ¿Cuándo comenzaron los síntomas, cuánto han durado, qué tan serios son? Si el paciente los ha tenido antes, el médico debe averiguar si los síntomas fueron tratados y qué tratamiento se dio. El médico también debe preguntar acerca del uso de alcohol y drogas, y si el paciente tiene pensamientos de muerte o suicidio. Además, la entrevista debe incluir preguntas sobre otros miembros de la familia. ¿Algún pariente ha tenido depresión y si fue tratado, qué tratamientos recibió y qué tratamientos fueron efectivos?

Por último, una evaluación diagnóstica debe incluir un examen del estado mental para determinar si los patrones de habla, pensamiento o memoria se han afectado, como pasa algunas veces en el caso de enfermedad depresiva o maníaco-depresiva.

Basta mencionar las diferentes escalas con las cuales se puede dar un diagnóstico para una persona depresiva:

1.4.1 Escala de Hamilton para depresión

RUBRO	RANGO	CALIFICACIÓN
1. animo deprimido	0-4	0 ausente, 1 lo indica solo si se le pregunta, 2 lo indica de manera espontánea, 3 lo comunica por expresión facial, postura, voz, tendencia al llanto, 4 expresión verbal y no verbal.
2. sentimientos de culpa	0-4	0 ausente, 1 autorreproche, ha defraudado a la gente, 2 ideas de culpa o mentismo sobre errores pasados o pecados, 3 la enfermedad actual es un castigo, delirios de culpa, 4 voces acusatorias o denunciatorias, alucinaciones amenazantes.
3. suicidio	0-4	0 ausente 1 siente que no vale la pena vivir. 2 desea estar muerto o piensa en una posible muerte 3 ideas o gestos suicidas 4 intentos de suicidio
4. insomnio inicial	0-2	0 sin dificultad para dormirse 1 dificultad ocasional para dormirse (media hora) 2 dificultad para dormirse cada noche
5. insomnio medio	0-2	0 sin dificultad. 1 inquieto y alterado por la noche 2 se despierta durante la noche; todos los pacientes que se levantan de la cama durante la noche deben calificarse con 2, excepto si es para ir al baño.
6. insomnio terminal	0-2	0 sin dificultad 1 se despierta en la madrugada pero regresa a dormir 2 incapaz de volverse a dormir si se levanta de la cama
7. trabajo y actividades	0-4	0 sin dificultad 1 pensamientos y sentimientos de incapacidad, cansancio o debilidad relacionados con las actividades, el trabajo o las diversiones. 2 pérdida de interés en la actividad, pasatiempos o trabajo, ya sea que esta sea reportada por el paciente o manifestada por indiferencia, indecisión, vacilación (siente que tiene que esforzarse para trabajar o llevar a cabo actividades). 3 reducción del tiempo dedicado a las actividades o menor productividad. En el hospital califique con 3 si el paciente no dedica al menos tres horas a actividades 4 dejó de trabajar debido a la enfermedad actual. En el hospital ponga 4 si el paciente no emprende ninguna actividad aparte de las tareas del pabellón o no las hace sin ayuda.
8. retardo	0-4	Lentitud de pensamiento y palabra. Alteración de la concentración, reducción de la actividad motora. 0 habla y pensamientos normales 1 ligero retraso 2 retraso obvio en la entrevista 3 entrevista difícil 4 completo estupor

9. agitación	0-4	0 ninguna 1 intranquilidad 2 “juega” con las manos, el cabello, etc. 3 continuo movimiento, no puede quedarse quieto 4 se aprieta las manos, se muerde las uñas, se jala el cabello, se muerde los labios.
10. ansiedad psíquica	0-4	0 sin dificultad 1 tensión e irritabilidad subjetivas 2 se preocupa por detalles 3 actitud aprehensiva aparente en el rostro o en el habla 4 expresa sus temores sin que se les pregunte.
11. ansiedad somática	0-4	Manifestaciones fisiológicas que acompañan a la ansiedad. Gastrointestinales: boca seca, flatulencia, diarrea, cólicos, eructos. Cardiovasculares: palpitaciones, cefalea. Respiratorios: hiperventilación, suspiros. Otros: micción frecuente, sudoración. 0 ausente 1 leve 2 moderada 3 severa 4 incapacitante
12. somático gastrointestinal	0-2	0 ninguno 1 pérdida del apetito pero come sin estímulo por parte del personal, sensación de pesadez abdominal. 2 dificultad para comer sin exhortación, pide o requiere laxantes o medicación intestinal para síntomas gastrointestinales.
13. somático general	0-2	0 ninguno 1 pesadez en las extremidades o en la parte posterior de la cabeza, dolores de espalda, cabeza y musculares. Pérdida de energía y cansancio fácil. 2 cualquier síntoma bien definido debe calificarse con 2
14. genital	0-2	Disminución de la libido y alteraciones menstruales. 0 ninguno 1 leves 2 severos.
15. hipocondriasis	0-4	0 ausente 1 auto-absorción corporal 2 se preocupa por la salud 3 se queja frecuentemente, solicita ayuda 4 delirios hipocondriacos
16. Insight (intuición)	0-2	0 reconoce estar deprimido y enfermo 1 reconoce estar enfermo y lo atribuye a la mala comida, al clima, exceso de trabajo, virus, etc. 2 niega por completo estar enfermo
17. pérdida de peso	0-2	0 sin pérdida de peso 1 pérdida de peso ligera u dudosa 2 pérdida de peso obvia o severa.
	TOTAL	
Variación diurna	0-2	0 sin variación 1 presencia dudosa de variación diurna 2 presencia clara de variación diurna, anotar si los síntomas son mas intensos en la mañana (M) o en la tarde

Despersonalización y desrealización	0-4	Sentimientos de irrealidad e ideas nihilistas. 0 ausente 1 leve 2 moderada 3 severa 4 incapacitante
Síntomas paranoídes	0-4	0 ninguno 1 sospechoso 2 ideas de referencia 3 delirios de referencia 4 delirios de persecución
Síntomas obsesivos	0-2	0 ausentes 1 leves 2 severos

La calificación final se obtiene de la suma de los resultados parciales en los primeros 17 rubros.

De acuerdo con la mayoría de las investigaciones clínicas el resultado de 15 o mayor señala un trastorno depresivo de intensidad moderada a severa.

Por otro lado conviene destacar que ésta es una de las escalas mas utilizadas para evaluar la eficacia terapéutica de los agentes antidepresivos. Es estos casos, es más importante obtener una reducción significativa del valor inicial después de un periodo determinado de tratamiento. Si en una evaluación posterior se llega a obtener un resultado de 10 o menor, o una reducción del 50% del puntaje, se considera que la respuesta ha sido adecuada.

1.4.2 *Inventario de Beck*

Para su aplicación, el entrevistador entrega una copia del inventario al paciente, quien de manera personal elige la opción que mejor lo defina en ese momento. Su respuesta tiene una estimación numérica entre 0 y 3 asignada en cada rubro donde el valor de la calificación es directamente proporcional a la severidad del síntoma. Los resultados de la escala se evalúan como sigue: de 0 a 13 no hay depresión, de 14 a 20 depresión leve o moderada, mas de 20 puntos depresión severa.

El inventario de Beck se presenta como sigue: este cuestionario consta de grupos de afirmaciones; el paciente debe leer cada afirmación cuidadosamente, escogiendo una afirmación, en cada grupo, que describa de mejor manera como se ha sentido ya sea LA SEMANA PASADA, INCLUSO HOY, y encerrar en un círculo el número al lado de la afirmación que escogió. El paciente debe LEER TODAS LA FRASES EN CADA GRUPO ANTES DE HACER SU ELECCIÓN.

1. 0 no me siento triste
1 me siento triste
2 estoy triste todo el tiempo y no me puedo reponer
3 estoy tan triste o infeliz que no lo puedo soportar
2. 0 no estoy particularmente desilusionado (a) del futuro
1 estoy desilusionado (a) del futuro
2 siento que no tengo perspectiva del futuro
3 siento que el futuro es desesperanzador y que nada cambiara
3. 0 no siento que falle
1 siento que fallo mas que una persona normal
2 siento que existen muchas fallas en mi pasado
3 siento una falla completa como persona
4. 0 tengo tanta satisfacción de las cosas como siempre
1 no disfruto de las cosas como antes
2 no encuentro ya satisfacción real de nada
3 estoy insatisfecho (a) o aburrido (a) de todo.
5. 0 no me siento particularmente culpable
1 me siento culpable buena parte del tiempo
2 me siento muy culpable la mayor parte del tiempo
3 me siento culpable todo el tiempo
6. 0 no siento que he sido castigado (a)
1 siento que podría ser castigado
2 espero ser castigado
3 siento que he sido castigado
7. 0 no me siento desilusionado (a) de mi
1 estoy desilusionado (a) de mi
2 estoy disgustado (a) conmigo
3 me odio
8. 0 no me siento pero que nadie
1 me critico por mi debilidad o por mis errores
2 me culpo todo el tiempo por mis faltas
3 me culpo por todo lo malo que sucede

9. 0 no tengo pensamientos de suicidarme
1 tengo pensamientos de muerte pero no los realizaría
2 me gustaría matarme
3 me mataría si pudiera
10. 0 no lloro mas de lo usual
1 lloro mas que antes
2 lloro ahora todo el tiempo
3 podía llorar antes pero ahora, aunque quiera, no puedo.
11. 0 no soy mas irritable de lo que era antes
1 me siento molesto (a) o irritado (a) mas fácil que antes
2 me siento irritado (a) todo el tiempo
3 no me irrito ahora por las cosas que antes si.
12. 0 no he perdido el interés en otra gente
1 estoy menos interesado (a) en otra gente que antes
2 he perdido mi interés en otra gente
3 he perdido todo mi interés en otra gente
13. 0 tomo decisiones igual que siempre
1 evito tomas mas decisiones que antes
2 tengo mayores dificultades para tomar decisiones ahora
3 no puedo tomar decisiones por completo
14. 0 no siento que me vea peor que antes
1 me preocupa verme viejo (a) o poco atractivo (a)
2 siento que existen cambios permanentes en mi que me hacen lucir feo (a).
3 creo que me veo feo (a)
15. 0 puedo trabajar tan bien como antes
1 me cuesta un esfuerzo para empezar a hacer algo
2 tengo que impulsarme muy fuerte para hacer algo
3 no puedo hacer nada
16. 0 puedo dormir tan bien como siempre
1 no puedo dormir tan bien como antes
2 me despierto 1 o 2 horas mas temprano que lo usual y me cuesta trabajo volver a dormir
3 me despierto varias horas mas temprano de lo usual y no puedo volver a dormir
17. 0 no me canso mas de lo usual
1 me canso mas fácil que antes
2 me canso de hacer casi cualquier cosa
3 me siento muy cansado (a) de hacer cualquier cosa.
18. 0 mi apetito es igual que lo usual
1 mi apetito no es tan bueno como antes
2 mi apetito es mucho peor ahora
3 no tengo nada de apetito
19. 0 no he perdido peso
1 he perdido mas de 2.5 kg.
2 he perdido mas de 5 kg.
3 he perdido mas de 7.5 kg.
He intentado perder peso comiendo menos Si _____ No _____

20. 0 no estoy mas preocupado (a) por mi salud que antes
 1 estoy preocupado (a) por problemas físicos como dolores y molestias.
 2 estoy muy preocupado (a) por problemas físicos y es difícil pensar en otras cosas.
 3 estoy tan preocupado (a) con mis problemas físicos que no puedo pensar en nada.
21. 0 no he notado cambios en mi interés por el sexo
 1 estoy menos interesado (a) en el sexo que antes
 2 estoy muchos menos interesado (a) en el sexo que antes.
 3 he perdido completamente el interés en el sexo.

RUBRO	CALIFICACIÓN	RUBRO	CALIFICACIÓN
A. tristeza		L. aislamiento social	
B. pesimismo		M. indecisión	
C. sensación de fracaso.		N. cambios en la imagen corporal	
D. insatisfacción.		O. retardo laboral	
E. culpa		P. insomnio	
F. expectativas de castigo		Q. fatigabilidad	
G. autodesagrado		R. anorexia	
H. autoacusaciones		S. pérdida de peso	
I. ideas suicidas		T. preocupación somática	
J. Llanto		U. pérdida de la libido	
K. irritabilidad		TOTAL:	

1.4.3 Escala de Carroll para valoración de la depresión

INSTRUCCIONES: conteste las siguientes afirmaciones marcando (X) SI o No de acuerdo con la manera en que se ha sentido en la ultima semana.

SI NO

1. mi nivel de energía es igual a la de siempre
2. estoy perdiendo peso
3. he abandonado muchos de mis intereses y actividades
4. desde que me enferme he perdido por completo el interés en el sexo
5. me preocupa especialmente el funcionamiento de mi cuerpo
6. es obvio que estoy alterado y agitado
7. todavía me siento capaz de hacer mi trabajo
8. puedo concentrarme fácilmente para leer
9. tardo mas de media hora en dormirme
10. estoy inquieto moviéndome constantemente
11. en las mañanas despierto antes de lo habitual
12. para mi, la mejor solución seria morir
13. tengo constantemente mareo y sensación de desmayo
14. me están castigando por algo malo en el pasado
15. mi interés sexual es igual al que tenia antes de enfermarme.
16. a menudo siento ganas de llorar
17. a menudo deseo estar muerto
18. tengo problemas de indigestión
19. con frecuencia me despierto a la mitad de la noche

20. me siento inútil y avergonzado de mi mismo
21. estoy tan lento que necesito ayuda para bañarme o arreglarme
22. tardo mas de lo habitual para dormirme en la noche
23. estoy asustado la mayor parte del tiempo y no se porque
24. me preocupan cosas de mi vida de las que me arrepiento
25. lo que hago me da placer y satisfacción
26. todo lo que necesito para estar bien otra vez es descanso
27. mi sueño es alterado y no reparador
28. mi mente es tan rápida y alerta como siempre
29. creo que un vale la pena vivir
30. mi voz es apagada y sin vida
31. me siento irritable o nervioso
32. me siento de buen animo
33. con frecuencia mi corazón late mas rápido que lo normal.
34. pienso que mi caso no tiene solución
35. me despierto antes de la hora habitual por las mañanas
36. disfruto de las comidas como de costumbre
37. tengo que pasar de un lado a otro la mayor parte del tiempo
38. estoy aterrorizado, casi hasta el pánico.
39. mi cuerpo esta mal y podrido por dentro.
40. estoy enfermo debido al mal tiempo que ha hecho
41. mis manos tiemblan tanto, que la gente lo nota
42. aun me gusta salir y ver gente
43. creo que doy la apariencia exterior de estar calmado.
44. creo que soy tan buena persona como cualquiera
45. mi problema es el resultado de alguna seria enfermedad interna.
46. he estado pensando en intentar suicidarme
47. últimamente se me dificulta hacer las cosas
48. solo hay miseria para mi en el futuro
49. me preocupan mucho mis síntomas corporales
50. tengo que esforzarme para comer aunque sea poco
51. estoy agotado la mayor parte del tiempo
52. puedo decir que he perdido peso.

Califica los mismos síntomas que la versión de 17 reactivos de la escala para depresión de Hamilton, teniendo ambos una calificación máxima de 52 puntos. La respuesta indicativa de depresión es Si para 40 frases y No para las 12 restantes. A cada respuesta indicativa de depresión se le da el valor de un punto y la suma de estos nos da la calificación total.¹⁸ al finalizar este paso de detectar el tipo de depresión y si la persona padece depresión realmente, se hace la valoración de un tratamiento.

¹⁸ *Op. Cit.*

1.5 El tratamiento

Para la selección del tratamiento dependerá el resultado de la evaluación. Existe una gran variedad de medicamentos antidepresivos y psicoterapias que se pueden utilizar para tratar los trastornos depresivos. La psicoterapia sola es efectiva en algunas personas con formas más leves de depresión. Las personas con depresión moderada o severa más a menudo mejoran con antidepresivos. La mayoría obtienen un resultado óptimo con un tratamiento combinado de medicamentos para obtener un alivio relativamente rápido de los síntomas y psicoterapia para aprender a enfrentar mejor los problemas de la vida, incluyendo la depresión. El psiquiatra puede recetar medicamentos y una de las diversas formas de psicoterapia que han mostrado ser efectivas para la depresión, o ambos, dependiendo del diagnóstico del paciente y de la seriedad de los síntomas.

1.5.1 Antidepresivos comunes en la medicina alópata

Los medicamentos antidepresivos con acción ansiolítica pueden constituir el tratamiento óptimo en pacientes con trastorno de angustia agudo o severo y antecedentes personales y familiares de depresión; sin embargo, estos medicamentos no ayudarán a los pacientes hasta después de algunas semanas, durante las cuales no solamente la sintomatología puede continuar, sino que puede exacerbarse. Por lo anterior, es común iniciar el tratamiento farmacológico con un antidepresivo y una benzodiacepina que alivie la sintomatología aguda.

Antidepresivos Tricíclicos (ADTs): entre los depresivos tricíclicos están la imipramina, la domipramina, la amitriptilina y la doxepina, entre otros. El problema es que estos medicamentos a veces generan efectos secundarios molestos; sequedad de boca, estreñimiento, hipotensión ortostática, somnolencia o disfunción sexual.

Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina (ISRSs): los Inhibidores de la Recaptación de Serotonina han demostrado su eficacia en el tratamiento de las crisis de angustia, trastorno obsesivo/compulsivo, trastorno de ansiedad generalizada, fobia social y en la forma mixta de ansiedad y depresión. Su utilidad ha realzado la importancia del sistema serotoninérgico en la etiología de estos trastornos.

Benzodiazepinas (BZD): estas no son consideradas como de primera elección en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, por el riesgo de que se abuse de ellas o causen dependencia; pero, están indicadas en los pacientes en los que los efectos cardiovasculares de los triciclicos implican un riesgo, lo mismo que en aquellos que presentan sobre estimulación. o que no responden (25%) a otros tratamientos. Las benzodiazepinas son los medicamentos mas frecuentemente utilizados para la ansiedad en los escenarios médicos. Ciertos medicamentos, vía inhibición enzimática competitiva, incrementan la vida media de las benzodiazepinas que son metabolizadas por oxidación.¹⁹

El termino depresión secundaria además de emplearse para describir síntomas o estados depresivos causados o relacionados con una enfermedad médica, también se ha utilizadfo para referirse a trastornos del ánimos provocados por medicamentos. A continuación de enlistan los medicamentos de los cuales se tiene evidencia como causantes de depresión. Debe tomarse en cuenta que algunos de ellos tienen el efecto depresor solo cuando se utilizan en dosis altas, en personas de edad avanzada o bien en pacientes con disfunción renal. En otras ocasiones, la sintomatología se presenta cuando la retirada es brusca, con su uso continuado y en otras mas combinándose o alterándose el efecto depresivo con otras alteraciones afectivas y/o con psicosis.

¹⁹ *Op. Cit.*

Antihipertensivos y fármacos para el corazón

- betanidina
- cloridina
- digital
- diltiazem
- enalapril
- guanetidina
- hidralacina
- isosorbida
- lidocalina
- metildopa
- metoserdipina
- nifedipino
- oxprenolol
- prazosin
- procainamida
- propanolol
- reserpina
- veratrum

Sedantes e hipnóticos

- barbitúricos
- benzodiacepinas
- cloracepato
- clormetiazol
- etanol
- hidrato de cloral
- narcóticos

Esteroides y hormonas

- corticosteroides
- contraceptivosorales
- danazol
- esteroides anabólicos
- hormonas tiroideas
- noretisterona
- predrisona
- triamcinolona

Estimulantes e inhibidores del apetito

- anfetamina
- dietilpropión
- fenfluramina
- fenmetracina

Psicotrópicos

- butirofenonas
- fenotiacinas

ENTRE OTROS

1.5.2 *Terapia Electroconvulsiva (TEC)*

Para la depresión, podrían existir muchas alternativas para curarla. Pueden ser psicoterapias, o bien como ya se mencionó medicamentos que ayuden a combatirla. Otro método al cual la medicina recurriría para ayudar a los pacientes deprimidos son los choques, y mejor conocido como Terapia Electroconvulsiva. Se dice que esta puede ser eficaz cuando diversos enfoques psicológicos o medicamentos antidepresivos no tienen el efecto deseado, o cuando se presenta algún proceso físico, tal como una enfermedad cardíaca, que puede hacer que sean peligrosos los fármacos psicotropicos. Para aquellos cuya depresión es tan profunda que parece poner en peligro sus vidas, la TEC puede ofrecer también resultados rápidos, mucho antes de que los fármacos pueden hacer efecto. Sus efectos colaterales incluyen cefaleas transitorias, y una perdida temporal de la memoria a corto plazo.²⁰

1.6 La depresión conjunta a otras enfermedades

Los casos típicos de depresión no ocasionan mayores problemas para su diagnostico, sin embargo, cuando esta se asocia con otras condiciones psiquiátricas, el diagnostico se dificulta y en algunos casos las fronteras entre la depresión y estos trastornos permanecen indefinidas. Cuando u síndrome de depresión mayor esta asociado con otra alteración psiquiátrica, la decisión del cual tratar primero descansa en la naturaleza del trastorno no afectivo, si en un trastorno de la alimentación o un trastorno obsesivo-compulsivo, estos síntomas son el blanco inicial del tratamiento; si se trata de ansiedad generalizada o de trastorno de la personalidad, el trastorno depresivo mayor deberá ser atendido primero; si el trastorno no afectivo es una crisis de angustia, el médico deberá decidir cual es el trastorno primario de acuerdo con la historia familiar del paciente.

²⁰ Cleghorn, J. y Lou Lee, B. (1993) Enfermedades mentales México: Manual moderno. P 49

Depresión y trastornos de la alimentación: aunque no se han realizado estudios a largo plazo, se piensa que entre la tercera parte y la mitad de los pacientes con anorexia o con bulimia sufren también un síndrome de depresión mayor. Aproximadamente 50 a 75% de los pacientes con trastornos de alimentación, tienen una historia de trastorno depresivo mayor. De acuerdo con la prevalencia de ambos trastornos (de la alimentación y la depresión mayor), una de cada 16 mujeres entre 15 y 35 años que sufren de trastorno depresivo mayor tiene también un trastorno de la alimentación.

Depresión y cáncer: también se ha descrito que la mitad de los pacientes con cáncer tienen manifestaciones afectivas del tipo de las reacciones de ajuste con depresión. La depresión en muchos de estos pacientes es a menudo mal diagnosticada, debido a que se da prioridad a los signos y síntomas somáticos; se atribuyen equivocadamente los síntomas depresivos tales como pérdida de energía, alteraciones en el apetito y dificultades en el dormir, como necesariamente resultantes del cáncer a su tratamiento, y hay una descalificación de los trastornos psiquiátricos.

Depresión y dolor: numerosas investigaciones han encontrado también una asociación entre dolor y depresión. Las explicaciones comunes para esta comorbilidad incluyen dos posibilidades; el dolor crónico es la expresión somática de una depresión no detectada, o bien, la depresión es una consecuencia del dolor crónico. El dolor ha sido fuertemente ligado a la predicción de síntomas de malestar psicológico (síntomas somáticos difusos y falta de destreza), mas que a las características específicas del dolor como la intensidad y la persistencia.

Depresión y enfermedades neurológicas: entre el 8 y el 75% de los pacientes que sufren accidentes vasculares cerebrales, presentan depresión y estos tienen un riesgo de mortalidad 8 veces mayor frente a los pacientes no deprimidos. Mas del 50% de los pacientes con enfermedad de Parkinson sufren de depresión, este porcentaje también se observa en pacientes con epilepsia del lóbulo temporal, enfermedad de Huntington y en pacientes con traumatismos craneoencefálicos, lesiones de la médula ósea y esclerosis múltiple.

Otras enfermedades medicas: que frecuentemente se asocian con la depresión son el síndrome de colon irritable, la insuficiencia renal, las cefaleas migrañosas, la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, las enfermedades autoinmunes y el Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida, (SIDA).²¹

Con este tema de suma importancia damos por terminado este capítulo donde abordamos la depresión desde el punto de vista alópata. Con esto nos queda claro que a diferencia de la psicología existe una diferencia en el tratamiento de esta enfermedad, ya que todo depende de muchos medicamentos y los electrochoques para que un paciente mejore.

En el siguiente capítulo, veremos otro punto de vista, como puede ser igualmente tratada la depresión, pero sin utilizar medicamentos, esto es desde la medicina tradicional china.

CONCLUSIONES

Si bien podemos observar en este capítulo de la depresión desde la visión de los médicos, podemos darnos cuenta de que la depresión no es un problema tan difícil de tratar y que es algo que muy comúnmente se puede encontrar, esto puede ser por causa de una enfermedad, o la depresión por si solita.

También es fácil dar una “pastillita de la felicidad” y poderle encontrar una solución a nuestros problemas.

La medicina alópata hace énfasis a que la depresión es causa de una baja comunicación entre las neuronas, pero realmente no hace caso a las emociones de las personas, y esto es en muchos casos la causa principal de algunas depresiones de personas que llegan al consultorio.

²¹ Op. Cit.

La gente se a hecho a la idea de que con cualquier pastilla podemos resolver alguna enfermedad, y esto es gracias a que a través de los años las investigaciones en la medicina han ido creciendo mayormente y que han salido miles y miles de medicamentos que pueden curar o quitar algún malestar o enfermedad. Como se mencionó antes, las personas al primer especialista al cual recurren para cualquier enfermedad es al medico, muchos de estos pueden mandar a sus pacientes con algún otro especialista si su enfermedad es grave o requiere de algunos otros análisis hechos por especialistas en esa enfermedad. Desgraciadamente aquí en la depresión, existen medicamentos que son los que comúnmente recetan a sus pacientes, si estos no sirven es cuando recurren a otro especialista, mientras tanto por un tiempo estuvieron en manos de esas pastillitas que quien sabe que mas pueden causar.

Existen ocasiones que cuando llegamos a algún consultorio medico y nos sentamos, muchas veces nos damos cuenta de que el medico ni siquiera nos voltea a ver, solo nos hace la clásica pregunta ¿que le pasa? ó ¿qué tiene?, una revisión rápidamente y nos recetan algún medicamento. Hay que decir también que la mayoría de las veces este medicamento nos sirve y que realmente nos quita el malestar, pero nunca el medico se pone a pensar en las causas por las cuales esta enfermedad vino a nosotros. Cuando ocurre algo así, los médicos, la mayoría de las veces recurren a la “genética”, que es la causante de todas nuestras enfermedades. Si, también es cierto que muchas de dichas enfermedades pueden tener un mayor índice de presentarse en la gente por la causa genética, pero no siempre.

Con respecto a este tema de la depresión, la medicina trabaja ciertos tipos de inventarios, de cuestionarios y baterías para detectar la depresión, con un cierto puntaje que define el tipo de depresión que puedes padecer. Con esto se puede decir que solo estamos limitando dicha enfermedad, si no padeces la depresión alta, entonces es moderada, y si no es leve, pero eso si, para toda hay solución -- ---pastillita----.

Para finalizar, hay que decir que la depresión puede presentarse en cualquier etapa de la vida y en cualquier momento, esta enfermedad es silenciosa y muchas veces no nos damos cuenta de que la padecemos. Sin embargo, hay que decir que esta enfermedad también es muy difícil y hay quienes pueden salir de ella sin necesidad de recurrir a algún especialista. También es muy importante mencionar que esta enfermedad ya sea tratada por médicos, por psicólogos o por psiquiatras tienen sus ventajas al ser tratadas a tiempo y favorablemente, pero también que la persona este muy dispuesta a querer salir de esto, y no dejar todo al trabajo de el medicamento, de la terapia o de los demás.

Cada persona piensa y vive diferente y cada quien recurre al método que mas le convenga y le guste, si bien, que cada persona busque cualquier alternativa para mejorar su salud.

CAPÍTULO 2

LA DEPRESIÓN DESDE UNA VISION PSICOSOMÁTICA

En el capítulo anterior, nos pudimos percatar de la importancia que tiene el estudio de la depresión. Si bien es cierto, los médicos son los primeros especialistas a los cuales asiste toda la gente que suponen tener esta enfermedad. Lo malo es que creen que con alguna pastillita podrán salir adelante y se olvidaran de todos sus problemas. En este capítulo, hablaremos de otra visión de la depresión, que nada tiene que ver con las neuronas, los neurotransmisores y los receptores que la medicina alópata aborda. Ahora veremos un tema muy importante que al igual tiene que ver con la enfermedad de la depresión.

Esto es acerca de lo psicosomático y la relación de la depresión con esto. Es por eso que comenzaremos a hablar sobre el tema de lo psicosomático.

2.1 ¿Qué es lo psicosomático?

Es frecuente encontrar de parte de los médicos alópatas, cuando no funciona el tratamiento explicaciones que clasifican los padecimientos en genéticos, de origen nervioso, menopausicos o somáticos.¹

La palabra psicosomático esta compuesto por dos palabras griegas, psique “alma” y somático “lo corpóreo” en un ser animado. Esto significa que ambos, el alma y lo corpóreo, existen en un mismo cuerpo pero su funcionalidad puede ser alterada por procesos sociales y personales.²

Con esto, se puede decir que los tiempos han cambiado y el cuerpo humano es un espacio donde se han concretado nuevas realidades; el cuerpo dominado por las

¹ López, R. S. (2002) Las enfermedades psicosomáticas: una interpretación. Lo corporal y lo psicosomático I. Capítulo 1. México: Plaza y Valdés.

² López, R. S. (2003) Una aproximación a la epistemología de lo psicosomático. Lo corporal y lo psicosomático III. Cap. 1 México: CEAPAC Ediciones.

emociones. Una de las últimas definiciones las caracterizan así: “las enfermedades psicosomáticas, en sentido estricto, son aquellas cuya manifestación y desarrollo están bajo la influencia demostrable de los factores psicosociales.”³

Uno de los pilares principales en los que se basa la psicosomática es el fenómeno de la conversión, o sea de la transformación de un trastorno psicológico en otro físico. En la fase de este fenómeno se encuentra un -simbolismo- de los diversos órganos (corazón, estómago, intestinos, etc) en virtud del cual estos órganos expresan o simbolizan los problemas psicológicos del paciente. Según esta teoría (de derivación psicoanalítica), cuando una determinada tendencia emotiva no consigue expresarse con las palabras o la acción, se manifiesta a través de un órgano y de esto constituye el llamado “lenguaje de los órganos”.

La diferencia entre diagnóstico usual y diagnóstico psicosomático se expresa según dos modalidades diversas: con el primero se obtiene un diagnóstico de tipo tradicional, mientras que el segundo demuestra que el conjunto de todos los diversos controles clínicos e instrumentales debe ir siempre acompañado por el minucioso examen psicológico de la personalidad del paciente.

Es importante completar el diagnóstico de tipo tradicional con el tipo psicosomático para obtener un cuadro completo de la enfermedad.⁴

2.1.1 Principios de la teoría psicosomática

La psicosomática como categoría teórica ha incluido contenidos cambiantes. No obstante, el más importante es el principio que afirma que la enfermedad no resulta de un proceso aleatorio sino de la interacción de un organismo concreto con un ambiente concreto, lo que establece la posibilidad de entender las relaciones que se construyen entre ambos.

³ Op. Cit.

⁴ Gran Enciclopedia de la Psicología (1986), volumen 1 Fascículo 4 México: Planeta pp. 63

La teoría psicosomática evita el razonamiento negativo y las definiciones por exclusión, por eso la OMC, cambio su definición negativa de “ausencia de enfermedad”, por lo actual, que es mas descriptiva.

Al explicar porque aparece una enfermedad especifica en un paciente se argumenta su “predisposición constitucional” para adquirirla, lo que sirve mas para encubrir lo que se ignora que para afirmar lo que se sabe. Esto lleva incluso a situar las causas de la enfermedad en la historia del sujeto cuando no pueden determinarse en el presente, porque no se tiene claridad en cuanto a la forma en que la historia se encarna, se relaciona y manifiesta en el presente.

La historia del organismo no inicia con su nacimiento, sino que este es parte de la historia de su especie, lo que constituye su filogenia, cuya influencia se evidencia en el material genético que origina al individuo que lo porta, cuya salud o enfermedad resulta de la concatenación de su filogenia, su ontogenia y su interacción social continua con el campo en el que existe. Por tanto, la enfermedad no es producto del azar, pero tampoco del determinismo genético; la enfermedad es mas bien un proceso, como todo lo que ocurre en el organismo, en el que el ambiente y el genotipo interactúan de manera decisiva en los llamados periodos críticos, momentos del desarrollo en los que el organismo completo o alguna de sus estructuras es notablemente sensible a la acción de ciertas influencias.⁵

Con respecto a esto de lo psicosomático se han formulado diversas teorías. Inicialmente se había utilizado un modelo interpretativo exclusivamente psicoanalítico, puesto que los primeros estudios eran en la practica psicoanalistas o médicos que se servían del psicoanálisis para explicar las manifestaciones estudiadas. Posteriormente, sin embargo, dada la inadecuación de la interpretación psicoanalítica, se han propuesto otros modelos interpretativos, con

⁵ Alcaraz, G. J. (2003) Creencias y procesos psicosomáticos. Lo corporal y lo psicosomático III. Cap. 4 México: CEAPAC Ediciones.

los que se han intentado superar la separación existente entre lo biológico y lo psíquico. Actualmente, los modelos más completos se pueden considerar:

- el modelo psicodinámico
- el modelo psicosocial
- el modelo integrativo.

El modelo psicodinámico: elaborado por C. B. Bahusan, utiliza tanto conceptos psicoanalíticos como psicosomáticos y psicopatológicos. De acuerdo con dicha concepción, los conflictos que surgen en el plano inconsciente son activados por factores externos cargados de un sentido de carácter angustioso.

El modelo psicosocial: fue concebido por L. Levi y considera particularmente dos puntos:

- 1) experiencias actuales o interacciones sociales, responsables de la aparición de estrés y de enfermedades psicosomáticas.
- 2) Reacciones biológicas inducidas por estas interacciones. Los estímulos causados por las interacciones sociales y las relaciones interpersonales son definidos por Levi como “estímulos psicosociales” y pueden provocar reacciones de tipo emotivo.

Los estímulos psicosociales intervienen en el programa psicobiológico, es decir, en las características biológicas y psicológicas del individuo, cuya respuesta se encuentra determinada en parte genéticamente y en parte por las primeras experiencias infantiles. La aparición de la enfermedad psicosomática ya precedida de “precursores”, alteraciones de tipo funcional capaces de modificar profundamente los sistemas de control y defensa del organismo.

El modelo integrativo: representa el intento de completar y superar las dos teorías anteriores. Según este modelo, existe una relación directa entre expresión física (somática) y manifestación de las emociones y la aparición de la enfermedad somática y psiquiátrica.

El punto central de esta teoría es que la reacción emocional; inducida por estímulos tanto internos como externos al organismo, ya sean de tipo real o de tipo simbólico, tiende siempre a manifestarse a través de síntomas de carácter biológico o comportamental, que corresponden respectivamente a la aparición de una enfermedad o de alteraciones en el comportamiento del individuo.⁶

Asimismo, el proceso de lectura que hace la ciencia médica sobre esa dualidad llamada psicósomática, es por dos razones:

1. es una clasificación que se usa como recurso para aquello que, con respecto a la enfermedad, no puede explicar el modelo médico dominante hegemónico. Esto hace dos posibles formas de evasión de los problemas, una, arrojarlo a la bandeja de la genética y, otra, decir que el padecimiento es de origen genético, con lo que se niegan otras interpretaciones o lecturas del cuerpo con respecto a sus signos y síntomas.
2. los procesos psicósomáticos se han reducido a causas de origen social-cultural, biopsicosocial, químico, emocional-químico, el tejido sanguíneo como expresión de una baja del sistema inmunológico, y hasta culminar en crear la nueva disciplina llamada psicoimmunología, entre otras que se derivan de un problema creciente, como son las enfermedades psicósomáticas.⁷

2.2 Lo psicósomático y la depresión

Hablar del concepto de depresión implica considerar al mismo tiempo una determinada concepción de hombre y realidad.

Por eso podemos decir que existe una gran variedad de formas para entender la depresión, y esto puede ser una de las razones por las que la problemática contenga tal grado de gravedad, pues la falta de un acuerdo, coherencia o

⁶ Gran Enciclopedia de la Psicología (1986), volumen 1 Fascículo 5 México: Planeta pp. 85

⁷ *Op. Cit.*

equilibrio entre los profesionales de la salud, mas que ayudar puede llegar a confundir a los pacientes.⁸

Para Mc Laren la depresión es todo lo concerniente a la alteración de los sentimientos íntimos de la persona son alterados y sucede que esa alteración tiene una repercusión no solo en su humor, sino también en sus capacidades mentales, sus actitudes y su forma de apreciar a las demás personas y todas las cosas que lo rodean. Asimismo, menciona que la depresión era antiguamente conocida como la melancolía, y ya desde los griegos era reconocida como un desorden del estado de ánimo, considerada por ellos como un exceso o “bilis negra” en el cuerpo de quien la padecía. La palabra melancolía se deriva del griego *melas* que significa “negro” y *cole* que significa “bilis”. Los griegos creían que esta enfermedad, ya fuera física o mental, era originada por la falta de equilibrio en el cuerpo entre lo que ellos conocían como los “cuatro humores o fluidos del cuerpo”, sangre, bilis (amarilla), melancolía (bilis negra) y flema. Se cree que los griegos sabían muchos sobre los síntomas de la depresión, puesto que la asociaban con el adormecimiento, la irritabilidad y la aversión hacia la comida.

Ahora en este tiempo se ha comprobado que la depresión es la causante de muchas enfermedades, dolor de cabeza, dolor de cuello, de la espalda, de las articulaciones, en el estomago, diarreas, etc.⁹

Con esto, podemos darle pie al tema de la relación que hay entre a depresión y el tema de lo psicossomático, ya que ahora nos podremos dar cuenta del vinculo que existe entre estos dos términos. Y que juntos pueden ser una bomba de tiempo dentro de los individuos que la pueden padecer.

⁸ Aguilar, G. E. (2003) Hablemos de lo que se dice acerca de la depresión. Lo corporal y lo psicossomático III. Cap. 6 México: CEAPAC Ediciones

⁹ Contreras, G. M. (2002) ¿Porqué hablar sobre depresión?. Lo corporal y lo psicossomático II Cap. 2 México: Zendova Ediciones.

Wuidart y colaboradores (1991)¹⁰ hacen referencia a dos definiciones que hacen acerca de los términos de depresión y psicósomática. Ellos dicen que:

Depresión: es una disminución de la energía generalmente acompañada de melancolía. La depresión es ordinariamente física y, a la vez, psicológica. A nivel físico, produce un descenso de la actividad, gran propensión a la fatiga, insomnios y trastornos orgánicos, como estreñimiento, pérdida repentina de apetito, etc. Desde el punto de vista mental, se observa una disminución del poder de concentración y fallos de la memoria. La menor contrariedad parece insuperable y, en algunos sujetos, provoca torrentes de lágrimas cuando el obstáculo en sí mismo no justificada semejante descorazonamiento. Las depresiones graves son a menudo causas de suicidio

Psicósomática: como calificativo de la medicina (medicina psicósomática) abarca el tratamiento de las enfermedades del cuerpo cuya causa principal es de orden psicológico. En cierto modo, toda medicina es psicósomática en la medida en que no solo se considera la enfermedad, sino también el estado mental del enfermo, con sus antecedentes y todo el conjunto de su personalidad. Algunas enfermedades orgánicas son provocadas concretamente por un desorden de la afectividad que incide en el sistema nervioso. Efectivamente, las emociones pueden traducirse de dos formas: exteriormente (lágrimas o gritos) o interiormente (espasmos). Los trastornos psicósomáticos surgen, sobretodo, en individuos que apenas exteriorizan sus emociones. No pudiendo expresarse de otra forma, esas emociones se expresan, por decirlo así, a través del cuerpo. La hipertensión, por ejemplo, puede corresponder a una cólera acumulada durante largo tiempo y que el sujeto no ha tenido la ocasión de exteriorizar.

Así entonces podemos comenzar a hablar del tema de la salud, que inmediatamente nos remite a hablar del cuerpo. Pero el cuerpo debe ser entendido

¹⁰ Wuidart, Bordeleau, Mauriello, Ares, Rajotte, Held y Weeks. (1991) la depression nerviosa. España: Bilbao

no solo en su dimensión anatómica y fisiológica, sino como un espacio de inscripción cultural.¹¹

Entonces, si consideramos al ser humano como una unidad biopsicosocial, en la etiología de la depresión también debemos tomar en cuenta una serie de factores que pueden determinarla.

Al aceptar que en todo cuadro patológico la constitución del paciente desempeña un papel importante, y que la participación de factores ambientales modifica este estado básico. El estado constitucional y los factores ambientales deben ser en todos los casos mutuamente complementarios, pues el predominio del primero o de los segundos influirá en el tipo de depresión que se desarrolle en el enfermo.

Las principales causas que pueden causar la depresión son: genéticas, psicológicas, ecológicas y sociales.¹²

Genéticas: estas son de mayor importancia ya que un buen número de autores han presentado pruebas a favor de la teoría de que algunas personas son portadoras de una vulnerabilidad específica. Además es evidente que con frecuencia se presentan trastornos depresivos en varios miembros de la familia. Quizá no podríamos hablar en estos casos de una herencia directa de la depresión, sino simplemente de la posibilidad de transmisión de un terreno más vulnerable al cuadro, como puede suceder con otras enfermedades. Además es preciso considerar que los miembros de una familia están sujetos a los mismos factores ambientales que pueden determinar la depresión y que la convivencia con una persona deprimida puede originar el mismo cuadro en alguno de sus allegados. Finalmente hay datos que indican, al menos aparentemente que no solo existe la posibilidad de heredar la depresión, sino también la forma de respuesta al tratamiento.

¹¹ López, S. O. (2002) ¿Es la depresión un estado constitutivo de la naturaleza femenina? Lo corporal y lo psicósomático I. Cap. 2 México: Plaza y Valdes

¹² Calderón, N. G. (1984) Depresión. Causas de la depresión. México: Trillas Cap. 4 pp. 28-49

Psicológicas: las causas psicológicas pueden intervenir en la génesis de cualquier tipo de depresión, pero son especialmente importantes en la depresión neurótica. Como en casi todas las neurosis, los factores emocionales desempeñan un papel preponderante, presentándose desde los primeros años de vida, determinando rasgos de personalidad tan profundamente enraizados en el modo de ser del individuo, que algunos psiquiatras se refieren a ellos como rasgos constitucionales. Estos rasgos, sin embargo, no son heredados sino que se aprenden a través de la estrecha relación y la dependencia respecto de los miembros de la familia.

Ecológicas: desde siempre, el hombre ha venido modificando su habitat, sometiendo gradualmente a la naturaleza en la búsqueda continua de sus satisfacciones. Como esta tiene sus propios mecanismos de defensa y de autopurificación, durante siglos logró mantenerse en equilibrio, lo cual permitió al ser humano una vida tranquila y saludable. No obstante, durante la última centuria, la humanidad alcanzó un grado de desarrollo científico y tecnológico tal, que superó con mucho lo logrado en miles de años. Este desarrollo proporcionó mayor bienestar al hombre pero también tuvo otras consecuencias negativas, a saber: un aumento acelerado de la población mundial, la explotación inmoderada de los recursos naturales, la producción incontrolada de sustancias contaminantes y una cantidad exorbitante de desechos, generando con ello una severa contaminación ambiental y el desequilibrio ecológico consiguiente.

Sociales: como lo demuestran los estudios etiológicos, los estados afectivos de depresión son una respuesta a la pérdida de los lazos de unión que han sido indispensables para la supervivencia y desarrollo de nuestra especie. Un aspecto interesante de estos sistemas es que nos permiten resistir con una fuerza biológica cualquier intento de destrucción de nuestras ligas afectivas, reaccionando generalmente con manifestaciones físicas y psíquicas de angustia. Un indicador de la fuerza de estos lazos es la reacción de duelo que se presenta en nosotros cuando alguno de ellos se destruye.

Con esto también podemos decir que el cuerpo debe ser entendido como el resultado de una política económica que con su discurso y sus prácticas moldea un tipo de corporalidad que prescribe casi de manera natural los comportamientos de hombres y mujeres. Estas inscripciones corporales requieren procesos tan sofisticados que se vuelven invisibles y se les considera casi naturales.

A partir de un cuerpo sexuado, la cultura ofrece los elementos simbólicos y morales necesarios para construir una identidad que nos hace hombres o mujeres. Existe una asignación de valores, imperativos y mandatos de cada género que debe cumplir como arte esencial de su rol. Nacemos en un mundo estructurado que nos predetermina y contribuye, en gran medida, a construir nuestra identidad.

En ese cuerpo que somos y vivimos ha pasado por una trayectoria de vida que lo ha marcado, se nos ha enseñado a comer ciertas cosas y no otras, se nos ha enseñado a respirar para contener el llanto o bien a llorar por todo; hemos asumido una postura corporal que en conjunto con las emociones le han determinado un estar en la vida a ese cuerpo; también se nos ha enseñado a vivenciar y expresar ciertos sentimientos y no otros.

Vivimos en definitiva, una historia con ese cuerpo cuyo primer espacio de referencia y de significación es la familia. La familia que someterá a todos una inscripción profundamente determinista en la forma en que vivamos ese cuerpo.

Cabe mencionar la importancia de la influencia que la familia tiene sobre el individuo durante su infancia para la formación de su autoestima. En un sentido estricto no cabría hablar de personas deprimidas, sino de interacciones que exigen comportamientos depresivos. La condición depresiva no es puesta en las personas, sino en la interacción entre las personas como resultado de la

interacción que presente el individuo con las personas con las que mas se relacione y de acuerdo al contexto en el que se encuentre incluido.¹³

Como se menciono anteriormente lo psicossomático esta relacionado con el tema de las emociones y los factores psicossociales, esto significa que nuestras emociones como la alegría, tristeza, coraje, odio, felicidad, etc, tiene que ver con la relación que existe con todo nuestro contexto que incluye el lugar donde vivimos, donde dormimos y la relación que existe entre las personas que nos rodean y nosotros. Es por eso que se dice que la propuesta es que el cuerpo sea visto como un microcosmos cuya analogía con el universo hace comprensible que se vea afectado, al igual que todos los seres vivos, por los eventos naturales.¹⁴

Por ahora cabe mencionar que los padecimientos psicossomáticos son una nueva realidad que ha rebasado el modelo médico hegemónico, e incluso se podría decir que también lo ha superado con algunas terapias alternativas de curación. El punto crucial que nos permite entender los padecimientos psicossomáticos se encuentra en la posibilidad de desmarañar el proceso que el sujeto elaboró en su condición corporal, este proceso no solo tiene que ver con una condición emocional, sino también con un principio importante que cruza todos los cuerpos: la cultura.

La cultura interviene en la construcción corporal, estableciendo los límites y las posibilidades de desarrollo en el sujeto en relación con la sociedad, el territorio y la época donde esta circunscrito. La cultura se encarga de definir ciertas condiciones en los sujetos que marcan un patrón en la variedad de los padecimientos psicossomáticos; en el sujeto queda la responsabilidad de llevar hacia una parte de su cuerpo el padecimiento con cierta sintomatología, esto lo hará de acuerdo con su forma particular de interiorizar, interpretar, dar significado y construir sus

¹³ Rivas, B. R. (2002). Familia y depresión: un enfoque sistémico. Tesis para obtener el título de Lic. En psicología. UNAM. Campus Iztacala México. D. F.

¹⁴ López, S. O. (2002) ¿Es la depresión un estado constitutivo de la naturaleza femenina? Lo corporal y lo psicossomático I. Cap. 2 México: Plaza y Valdes

representaciones de la realidad. En este sentido, esta en el sujeto la posibilidad de resolver su problema desmarañando el proceso que origino su padecimiento psicosomático. El sujeto puede revertirlo y liberar a su cuerpo de la enfermedad.¹⁵

Para finalizar, cabe mencionar que vivimos ante y con una psicología que se ocupa de los problemas del ser humano queriendo encontrar respuestas atomizadas en la mente, en la conducta, en el inconsciente, en las relaciones interpersonales. Nos han dado una lectura insatisfactoria después de conocer que la historia y la vida de los seres humanos se construyen en un espacio geográfico de acuerdo a un tiempo. Entonces es por eso que se dice que lo psicosomático es solo un refugio de los seres humanos. Para esto, es necesario que se trabaje con el propio cuerpo y abrir nuevos espacios de construcción corporal que permitan darle otro sentido a la existencia corporal personal, eso significaría trabajar con las emociones y los sentimientos. Es viable decir que todos somos diferentes y somos dueños de una individuación que demanda conocer su proceso de construcción corporal, y que un diagnostico no puede ser aplicado en todos los individuos.¹⁶

A continuación se dará una explicación un poco mas detallada sobre las enfermedades y la relación con el cuerpo al ser este somatizado. Se habla de la teoría de los cinco elementos que los chinos abordan y ahora estan aquí en nuestro país para encontrar un mejor sentido a vivir y a curarse.

2.3 La medicina tradicional china y sus alternativas curativas para la depresión

El periodo histórico de la Medicina Tradicional China se inició unos dos mil años a. de C. Con la dinastía Sang, que según algunos historiadores, son los primeros signos de civilización de la cultura china. Se dice que las primeras inscripciones medicas fueron grabadas en caparazones de tortuga o en huesos (siglo XIV a XIII a. de C. aproximadamente).

¹⁵ Campos, G. J. (2002) Migraña un intento de aproximación somática. Lo corporal y lo psicosomático II. Cap 2 México: Zendova ediciones.

¹⁶ López, R. S. (2002) Dos maneras de ver lo corporal. México: Plaza y Valdes

En este periodo de la organización y de los ritos, los médicos formaron por primera vez una corporación independiente de los sacerdotes y los magos (siglos IX A VIII a. de C. aprox.) su primer representante fue Pien Ts'io (430-450 a. de C. quien conocía ya la regla del pulso, base del diagnostico y pronostico, se le atribuye el Nan King libro de los problemas difíciles que contiene cometarios al Nei King y a la doctrina del pulso. Se dice, que por esta época China recogió conocimientos de la India y el Irán por medio de Tseu-Yen (305-240 a de C.) quien introduce el concepto de Wi-Hing, un principio de energía , materia del que proceden los cinco elementos: el fuego, la tierra, el metal, el agua y la madera. Que forman tanto al cosmos como al hombre. ¹⁷

La filosofía oriental plantea que el hombre es una parte mas del cosmos y esta íntimamente relacionado con la naturaleza. De ahí que la vida sea organizada por fuerzas y/o energías que son contrarias (yin-yang) pero complementarias, y estas tienen relación con el clima, las estaciones del año, los elementos naturales (madera, tierra, fuego, metal y agua), los alimentos, entre otros. La realidad esta conformada por todos los elementos mencionados formando una unidad , un mundo holístico. ¹⁸

La oposición entre Ying y Yang generaliza la contradicción y lucha entre dos fuerzas opuestas dentro de una cosa o de un fenómeno para mantener el equilibrio de este. Por su parte, la teoría de los cinco elementos sostiene que la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son los elementos básicos que constituyen el mundo material. Entre ellos existe una relación de intergeneración e interinhibición que determina su estado de constante cambio y movimiento. Mediante la teoría de los cinco elementos se explica principalmente la relación de intergeneración, interdominancia, exceso en dominancia y contradominancia.

Como se observa en la figura 1, la intergeneración implica promover el crecimiento. El orden de la generación es: la madera genera el fuego, el fuego genera la tierra, la tierra genera al metal, el metal genera el agua y el agua general la madera,

¹⁷ Reyes, S. V. (1998) Acupuntura: una alternativa de tratamiento en la salud física y mental dentro de la clínica universitaria de la salud integral. Tesis para obtener el titulo de Lic. en psicología. UNAM: Campus Iztacala México D.F.

¹⁸ García, D. J. (2002) La concepción del cuerpo, medicina alópata y alternativas. Lo corporal y lo psicosomático. Cap. 1 México: Plaza y Valdes

estableciendo un círculo que continua repitiéndose en forma indefinida. La *interdominancia* implica control mutuo e inhibición mutua. La interdominancia significa que cada elemento puede ser a la vez dominante y dominado siguiendo el mismo orden de la intergeneración: la madera domina a la tierra, la tierra domina al agua, el agua domina al fuego, el fuego domina al metal, y el metal domina la madera.

El exceso de dominancia es como el lanzamiento de un ataque cuando la contra parte esta débil. Por ejemplo, se puede decir “exceso de dominancia de la madera sobre la tierra”. El orden del exceso de dominancia normal sino un daño que ocurre bajo ciertas condiciones. *Contradominancia*, implica atropello. El orden es justamente opuesto al de la interdominancia. Los fenómenos del exceso de dominancia y contradominancia, causados por exceso o insuficiencia de cualquiera de los cinco elementos por lo general se manifiestan simultáneamente. Por ejemplo, la madera no solo puede dominar en exceso a la tierra sino que también contradomina el metal.

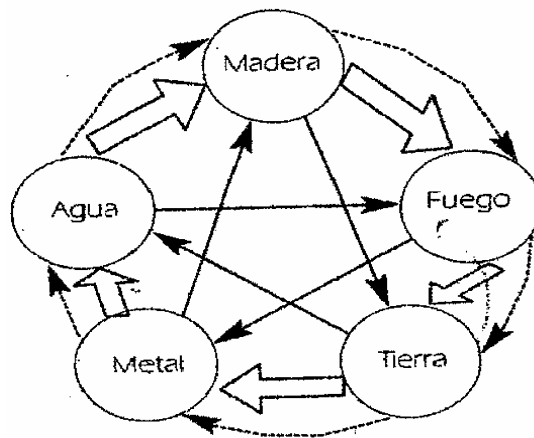


FIGURA 1.¹⁹ La relación de intergeneración, interdominancia, exceso de dominancia entre los cinco elementos.

⇨ INTERGENERACION

→ INTERDOMINANCIA

⋯→ CONTRADOMINANCIA

¹⁹ FIGURA 1. En este cuadro se muestra la relación de los cinco elementos. Este fue sacado del libro de Lo corporal y lo psicosomático II. Pag. 112

La teoría del Ying-Yang y de los cinco elementos son capaces de dar una perspectiva mas clara del desequilibrio que el cuerpo humano puede tener, en otras palabras dar una visión integral de la enfermedad que el sujeto padece.

Para el pensamiento oriental, estos cinco elementos existen en el hombre y en la naturaleza ,esto es que cada uno esta relacionado con un órgano en el cuerpo humano así como en un estado emocional:²⁰

ELEMENTO	ORGANO	EMOCION
MADERA	HIGADO Y VESICULA	IRA
FUEGO	CORAZON, I. DELGADO	ALEGRIA
TIERRA	ESTOMAGO, BAZO	PENSAMIENTO OBSESIVO
METAL	PULMON, I. GRUESO	TRISTEZA, MELANCOLIA
AGUA	RIÑON, VEJIGA	MIEDO

El cuerpo humano tiene una relación de armonía y de equilibrio que a la vez es interna y externa. La salud del cuerpo nace de la relación que el hombre establece con la naturaleza y consigo mismo. La enfermedad, por el contrario, surgiría de la ruptura de esa armonía.

La medicina tradicional china atribuye la ruptura del equilibrio del cuerpo humano a lo siguiente: deficiencia del yin o del yan, al exceso de yin y yan, a la deficiencia del yin y exceso de yan o viceversa; al exceso de dominancia, y y a la contradominancia; a los seis factores exógenos (viento, frío, calor de verano, humedad, sequedad y calor), a los siete factores emocionales (alegría, ira, ansiedad, meditación, tristeza, miedo y temor); y a los factores coadyudantes (alimentación inapropiada, trabajo y descanso excesivo, traumatismos y estancamientos de sangre y flema). De acuerdo con esto, mientras que haya una buena relación entre el Yin y el Yang y exista un equilibrio de la energia no hay razon para que aparezca alguna enfermedad. Por lo contrario si existe una descompensación en esta relación puede presentarse alguna patología.

²⁰ Flores, G. J. (2002). Identidad psicosomática del adolescente mexicano urbano. Tesis para obtener el grado de Li. En Psicología. UNAM. Campus Iztacala México D.F.

Esta lectura del cuerpo humano como un todo no solo nos llevaría a incluir en el universo la naturaleza del cuerpo y su especialidad, sino que también nos permitiría incluir la naturaleza histórico-socio-cultural del hombre.²¹

Lo alternativo de la medicina alópata es entonces, aquella medicina que “conceptualice” el cuerpo en su totalidad y no únicamente la suma de lo biológico, psicológico y social que finalmente es el reflejo de la fragmentación. Se habla de totalidad no solo haciendo referencia al cuerpo solo, sino a este en relación con la naturaleza. Uno de los principios de la medicina tradicional china radica en conceptualizar el cuerpo como una totalidad. Existe una visión integral, dialéctica y holística del cuerpo humano.

Esta, al igual que las medicinas cuya filosofía es oriental, es una forma de vida, es decir, no solamente es poner agujas, sino que no debe haber disociación entre el hacer, el decir y lo que se es.²²

Esto nos lleva a decir que es evidente la crisis de los diversos enfoques terapéuticos que han pretendido ofrecer alternativas para atacar el fenómeno de la depresión: año con año las cifras estadísticas de esta enfermedad aumentan. Eso nos muestra que no hay una relación proporcional entre la eficacia medico-psicológica y los trastornos mentales. Evidentemente tenemos que gestionar cambios en la manera de construirnos como individuos, con un fundamento filosófico más global que considere en el universo de posibilidades formas de alimentación, de comunicación con el propio cuerpo y con los otros, y no esperar que sea un modelo de salud fragmentado el que venga a remediar el problema de las enfermedades, en este caso mentales. Estas gestiones requieren una fase que visualice al cuerpo en conjunto con las emociones, que la enfermedad –física o mental- sea vista como una muestra de un desequilibrio en el que el individuo participó para “enfermarlo”; un modelo que sea preventivo además de curativo.

²¹ *Op. Cit.*

²² García, D. J. (2002) La concepción del cuerpo, medicina alópata y alternativas. **Lo corporal y lo psicosomático**. Cap. 1 México: Plaza y Valdes

Se considera que las propuestas terapéuticas que se gesten deben incluir elementos sociales estructurantes de la personalidad o identidad, pero sobre todo se debe entender que esa persona, hombre o mujer, que acude a terapia, condensa una historia de amor y desamor, de sufrimiento, de enfermedades, de maltrato, de olvido, de resentimientos que se han instalado en su cuerpo, en su espalda, por eso le duele su estomago, por eso padece gastritis o úlcera, en su intestino, las hemorroides así lo expresan; en su útero o senos, los quistes son un testigo mudo; en su cabeza, que le genera tanto sufrimiento por todo lo que piensa y manda al resto de los órganos. Es así que muchas veces la tristeza y la depresión llegan a afectar al cuerpo de tal manera que se vuelve casi imposible sacar al paciente con una simple terapia psicológica a la usanza tradicional.

Por ello se considera que las terapias corporales, particularmente la bioenergética, la vegetoterapia y el masaje con ayuda de la acupuntura, pueden legítimamente ser una alternativa al trabajo psicológico de trastornos como la depresión.

2.3.1 Bioenergética

Se dice que la bioenergética “es el modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos” esta terapia tiene sus antecedentes en el trabajo de Wilhelm Reich, quien había propuesto una forma de trabajo con el cuerpo mediante la estimulación del sistema nervioso vegetativo a través de la respiración. Posteriormente, Lowen adaptó la teoría de Reich y la llamó **bioenergética**. Lowen acepta la existencia de una energía corporal (los chinos la llaman Qui), que circula por todo el organismo y se obtienen a través de la respiración y el metabolismo. La cantidad de energía que disponemos y la manera en que la utilizemos determinarán las formas de responder a diferentes situaciones en la vida.

Como se vio en el capítulo anterior, la depresión es un estado de ánimo donde la gente está escasa de energía y no produce casi movimientos, pierde la falta de

interés hasta en las cosas que mas le agrada hacer. Lowen²³ menciona que la tendencia a la depresión indica un organismo intracargado. La gente sana, vital no se deprime como individuos. Si el mal afflige a la sociedad en la que viven, puede que les afecte pero no es la clase de depresión que los psiquiatras ven en su consulta. Las que ellos ven en sus consultas es una reacción selectiva y personal que tiene sus raíces en fenómenos culturales, pero que no es consecuencia directa de ellos.

Habida cuenta de que el organismo es una sistema autocontenido, su capacidad para funcionar de una manera efectiva depende de su grado de excitabilidad. Dentro de los límites de su estructura biológica, un organismo con mas energía tiene un nivel mayor de excitación interna, se mueve mas rápidamente que sus congeneres, esta mas alerta y tiene mayor capacidad de respuesta. También tiene una mejor coordinación de movimientos y en consecuencia es mas efectivo. La mayor carga de energía se manifiesta en el brillo de los ojos y en la motilidad del cuerpo.

La bioenergética propone como terapia la recuperación de la capacidad energética de los individuos, a través de ejercicios y movimientos corporales que van acompañados de respiraciones profundas, para que las personas puedan resolver sus problemas emocionales y experimenten el placer de una manera mas fluida.

El estrés provoca una tensión muscular que se ve aliviada cuando la persona se relaja, pero las tensiones crónicas producen un estancamiento de energía pues perturban la salud emocional y disminuyen la energía de los individuos. Los bloqueos energéticos se van produciendo a lo largo de la vida de los individuos y ello contribuye en gran medida a adoptar un estilo de personalidad o, dicho en términos de la bioenergética, un proceso energético específico y una coraza caracterológica.

²³ Lowen, a. (1972) la depresión y el cuerpo, la base biológica de la fe y la realidad. España: Alianza.

Lo que corresponde en la terapia bioenergética es hacer una lectura corporal del individuo y designar la estructura de carácter que tiene, eso en adición al reporte de sus emociones, sus relaciones sociales, etc. Le sigue a esto una terapia a base de movimientos y respiraciones, dependiendo de la lectura corporal previa.

A continuación se muestra una serie de ejercicios que la bioenergética de Lowen recomienda para recuperar esta energía que fue perdida.

EJERCICIOS BIOENERGETICOS

Es cierto que la mayoría de la gente necesita la ayuda de un terapeuta para salir de las angustias que le impiden estar totalmente enraizado, uno por si mismo puede hacer mucho para promover ese proceso, practicando algunas posturas y ejercicios bioenergéticos sencillos.

1er paso: aprender a estar de pie con las rodillas ligeramente dobladas. El tensar las rodillas hacia a tras inmoviliza la mitad inferior del cuerpo. La boca debe mantenerse entreabierta de forma que la respiración se desarrolle fácil y plena. Este ejercicio ayudará a poner en contacto las piernas con los pies, lo cual ira sucediendo a medida que surjan sensaciones en ellos.



Ejercicio 1

2º Paso: los pies se colocan a unos veinte centímetros, con los dedos ligeramente vueltos hacia adentro. Con las rodillas flexionadas, inclínese hasta tocar el suelo con la punta de los dedos, dejando colgar la cabeza. Manteniendo la punta de los dedos en el suelo, enderece gradualmente las rodillas hasta que aparezca alguna vibración en las piernas. Todo el cuerpo debe descansar sobre los pies; las puntas de los dedos solo sirven como punto de contacto.



Ejercicio 2

3er paso: se le pide al paciente que mantenga esta postura tanto tiempo como pueda, respirando suave y profundamente y sintiendo el cuerpo el peso de su cuerpo sobre el pie. Previamente se le dice que cuando no pueda más, se deje caer de rodillas sobre la manta. En ejercicio no encierra peligro ninguno, pero la mayoría de la gente tiene miedo de dejarse caer. Algunos pacientes cuando caen por primera vez o al decir *me rindo* comienzan a sollozar. Sentirse caer y no hacerse daño parece que desahoga una profunda ansiedad.



Ejercicio 3

4º paso: la cabeza esta cerca del suelo, dejando simbólicamente caer el ego por debajo del nivel del cuerpo. La parte trasera debe echarse tan atrás como sea posible, permitiendo que la respiración llegue profundamente a la cavidad abdominal. También puede servir para relajar algunas de las tensiones anales y de los glúteos. Se debería mantener esta postura durante dios minutos para sentir el efecto relajante de dejar el vientre colgar libremente.



Ejercicio 4

5º paso: el peso del cuerpo debe gravitar hacia delante, pero sin levantar los talones del suelo. Se le pide al paciente que la mantenga mientras pueda, pero no demasiado tiempo. Esta postura tensa el músculo cuádriceps de los muslos y es difícil mantenerla si aquel esta tenso y contraído. Además envía la respiración profundamente dentro de la pelvis, con lo cual no quiero decir que se pueda meter realmente aire adentro de ella, sino que la postura agachada fuerza a usar y a dilatar el bajo vientre con el fin de hacer una plena inhalación. El resultado es que se siente que cobra vida la cavidad pélvica y para mucha gente es esta una de las mejores maneras de conseguirlo.



Ejercicio 5

Esto solo es una probadita de lo que trabaja la terapia bioenergética que ayudar al paciente a enraizarse firmemente. También se pueden improvisar ejercicios o

posturas especiales para ayudar a la persona a que trabaje áreas específicas de tensión o retención. Sin embargo, solamente funcionarán si el individuo entiende que el objetivo es liberarse de tensiones y retenciones que limitan su motilidad y capacidad de relacionarse. En cuanto a la depresión, esto habla de que si encontramos nosotros una salida y nos dejamos llevar por el cuerpo, se verá tentado a caer en drogas o el alcohol y estaremos sometidos en la depresión.²⁴

2.3.2 Masaje

El masaje es una terapia ancestral casi inherente a la condición animal. Los chinos han sido los que más han trabajado el masaje; éste puede ser de varios tipos: curativo, preventivo, erótico, para los bebés. El que aquí queremos esbozar es el terapéutico que consiste en el empleo de aceites, pases y movimientos musculares por todo el cuerpo, poniendo mayor énfasis en las zonas más bloqueadas. El masaje puede ser fuerte y profundo o suave y ligero.

En combinación con la respiración del masajista, el uso de sustancias aromáticas, aceites y frotamientos busca conseguir desbloquear y relajar los músculos más contracturados por el estrés y las tensiones, que a su vez son causa y origen de otros padecimientos futuros. En la práctica como masajista podemos dar cuenta de cómo una tensión sin importancia en una mujer joven, en otra de mediana edad resulta muy dolorosa y a una tercera en la vejez le ha dejado huellas indelebles. Esto nos remite a la importancia del masaje no solo como técnica terapéutica, sino como la posibilidad de mirar al cuerpo e intentar leerlo a fin de interpretar sus dolencias y padecimientos. Los escritos del cuerpo se leen mejor en la mesa de masaje, donde las resistencias se vencen y emerge la condición del cuerpo; maltratado, olvidado, enfermo, malquerido y hasta flagelado. El propósito del masaje es, pues, ayudar a reestablecer la comunicación entre todo el cuerpo del paciente, que éste sea capaz de identificar que hay una parte de su cuerpo que aloja cualquier sentimiento –dolor, odio, ira, coraje, resentimiento- que a la vez le evoca vivencias agradables o desagradables.²⁵

²⁴ *Op. Cit*

²⁵ *Op. Cit.*

Existen varios tipos de masajes que son abordados desde la medicina tradicional china, pero en este caso hablaremos de uno muy importante.

DIGITOPUNTURA: esta consiste en la aplicación de presión en los puntos de acupuntura citados a lo largo de los meridianos o líneas que se encuentran en el cuerpo y transcurren desde los órganos internos a la superficie de la piel. Hoy en día la digitopuntura se aplica en los puntos de acupuntura mediante una presión ejercida con los pulgares, los demás dedos de la mano o la base de ésta. La presión digital en los puntos de acupuntura se realiza con un dedo (el medio o el pulgar). Las fricciones circulares limitadas que van haciéndose mas profundas hasta convertirse en una presión estática sobre el punto, se aplican durante 1 a 5 minutos.²⁶

El punto principal contra las depresiones y para el buen humor se encuentra encima del hígado, es decir, en el epigastrio derecho. Este punto deberá ser tratado por las mañanas diariamente después de despertarse y antes de levantarse. A continuación se muestran los puntos que se deberá tocar.²⁷

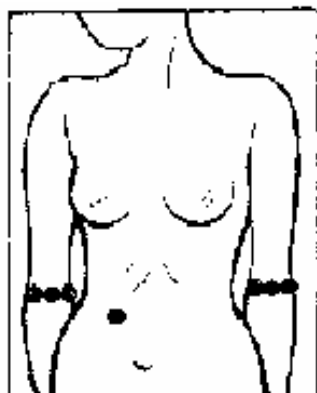


FIGURA 2.²⁸ Puntos digitopunturales

La depresión muchas veces puede resultar de emociones y energías reprimidas. Los puntos antidepresivos que se mencionan liberan esas energías que permanecían bloqueadas. Cuando se suelten esos puntos, las partes obstruidas

²⁶ Domenico, G. (1998) masaje: Técnica de Beard. España: Harcourt Brace

²⁷ Bernau, L. (1991). Alivie sus dolores mediante la digitopuntura. México: ROCA

²⁸ FIGURA 2. El principal punto contra las depresiones se encuentra encima del hígado. Los puntos del doblez del codo coadyuvan en la eficacia del anterior.

del cuerpo se abrirán y los sentimientos reprimidos por ese bloqueo podrán aflorar a la superficie. Entonces estará en condiciones de asumir una nueva conciencia de esos sentimientos y combatir las causa de la depresión.²⁹ Los ejercicios de digitopuntura pueden ir acompañados de ejercicios al aire libre, darse una ducha estimulante, (ir de caliente a frío), ejercicios de respiración profunda, meditar y respirar.

2.3.3 *Vegetoterapia*

Otra técnica utilizada es la vegetoterapia y se dice que es de caracter analítica y tiene como objetivo el funcionamiento del ser vivo tomando como referencia el carácter maduro, es decir, el carácter genital. La vegetoterapia es un encuentro con la praxis emocional, permite al sujeto cambiar su modo de relacionarse y su valoración del mundo por una visión y una capacidad de sentir natural que supone el cambio a un “estar con”, en vez de un “estar para”. La vegetoterapia propone recuperar el contacto con lo humano para la alegría de vivir.

Esta, empieza trabajando por las zonas mas distales de donde se encuentra el bloqueo, Reich aseguró que el bloqueo estaba situado en la zona de los genitales, en séptimo segmento corporal, así que la vegetoterapia intenta hacer descender la energía para facilitar la genitalización de la persona y, por lo tanto, la posibilidad del contacto intimo necesario para el dialogo.

La vegetoterapia se auxilia del masaje para trabajar el desbloqueo energético; trabaja sobre la persona acostada; empieza a desbloquear de la cabeza a los pies porque es mas seguro; se afirma la energía del sujeto; pone énfasis en los miedos del paciente y tiene como objetivo la genitalización orgástica del mismo. La vegetoterapia supone un trabajo sobre el sistema nerviosos vegetativo; esta

²⁹ Reed, G. M. (1993) el gran libro de la digitopuntura. México: Martínez Roca

acción se explica con base en que el carácter se fundamenta en tensiones musculares que producen los bloqueos de la energía vital.³⁰

2.3.4 Acupuntura

Por ultimo esta la acupuntura que es la técnica mas usada por lo chinos y ahora nosotros nos podemos dar cuenta de que los resultados que da esta alternativa son buenos.

La palabra acupuntura fue acuñada en el siglo XVI por misioneros jesuitas, quienes quedaron impresionados por la efectividad de este recurso. El término proviene de “acus” (aguja) y “punctura” (punción), y su equivalente en chino es la palabra “zhen jiu”, de zhen “aguja” y “jiu” (moxa). Como toda medicina tradicional la acupuntura se basa en el concepto de frío y calor (simpático y parasimpático), de ahí que se diga que la aguja se utiliza para enfriar y la moxa para calentar.³¹

Se dice entonces que el organismo humano posee la capacidad de resistir a varios factores patógenos y también para mantener el equilibrio relativo dentro del cuerpo, así como entre éste y el medio ambiente. A esta capacidad de resistencia se le llama *zhenggi*, o factor anti patógeno. En cambio, a los factores que tienden a quebrantar este equilibrio relativo se les llama *xieqi*, o bien factores patógenos.

La aparición de una enfermedad se debe a que en la lucha entre estas dos clases de factores, el *zhenggi*, no puede resistirse al *xieqi*, perdiéndose entonces el equilibrio normal entre el ying y el yang.

La medicina tradicional china considera que la aparición de toda enfermedad depende de los factores mencionados, particularmente de la acción del *zhenggi*. Esta es la causa interna y principal de las enfermedades, mientras que el *xieqi* es

³⁰ *Op. Cit*

³¹ Revista: Clínica Dolor y Terapia. (2002). Vol 1 No. 2 pp. 11-13

la causa externa y secundaria. Cuando el *zhenggi* esta normal, el *xiequi* no puede penetrar en el organismo; si vence el *xiequi*, es que el *zhenggi* esta débil. Es por esto que el tratamiento de la medicina tradicional china pone atención particular en regular y proteger el *zhenggi*. Y la acupuntura protege y regula este factor, favoreciendo el restablecimiento del equilibrio dentro del organismo, y también entre este y el medio ambiente.

CANALES Y PUNTOS ACUPUNTURALES

Los canales son los pasajes donde circulan el *qi* (energía vital) y el *xue* (sangre). Interiormente, estos canales se comunican con los órganos *zang-fu* , y externamente con la superficie del cuerpo donde se hallan repartidos todos los puntos acupunturales, que son 361. estos puntos son sitios específicos por donde el *qi* de los canales y de los órganos *zang-fu* se transporta hacia la superficie del cuerpo. Cuando el cuerpo humano se ve aquejado por una enfermedad, puede tratarse la misma insertando la aguja en los puntos correspondientes que están en la superficie corporal, para de este modo regular el *qi* y el *xue* en los canales.

Cada canal de la superficie del cuerpo posee un trazado propio y exclusivo. Hay doce canales regulares distribuidos simétricamente en los lados izquierdo y derecho del cuerpo. Estos canales son pares.

Los tres canales yin de la mano circulan del torax a la mano; los tres canales yangde la mano circulan de esta a la cabeza; los tres canales yin del pie circulan de este al abdomen y el torax, y los tres canales yang del pie circulan de la cabeza al pie. Los canales Ren y Du son impares y se originan en la región del perineo, ascendiendo a lo largo de la parte anterior y posterior de la línea media del cuerpo, respectivamente.

Estos catorce canales contienen un total de 361 puntos, que constituyen casi todos los del cuerpo humano. Algunos de estos puntos ejercen funciones específicas, mientras que otros son de carácter más general.

Para localizar los puntos, cada uno de estos tiene una situación claramente definida, y esto es sumamente importante puesto que si se quiere obtener unos resultados terapéuticos eficaces es necesario ubicarlos con toda exactitud.

Los materiales que se usan para la acupuntura son agujas empleadas modernamente de acero inoxidable, si bien pueden utilizarse de plata o de bronce cromado. Hay de varias medidas y espesores. Por su largo se dividen en cuatro tipos principales:

1. larga (Mas de tres pulgadas) 7.5 cms.
2. mediana (dos o tres pulgadas) 5 a 7.5 cms.
3. corta (unas dos pulgadas) 2.5 a 5 cms.
4. muy corta (menos de una pulgada) 2.5 cms.

Todas las agujas son de sección redonda, muy pulidas, para evitar desgarros al extraerlas y la punta es de dos tipos: delgada y afilada para punciones profundas y corta pero muy afilada para punciones superficiales. También hay agujas de dos y tres filos.

También se usan diagramas que son los que indican los puntos a punzar, son de concepción muy antigua y se utilizaban en China para mostrar a los pacientes el lugar de las punciones e forma comprensible para ellos, ya que las explicaciones técnicas, tan habituales en Occidente, que aun su falta implicaría el absoluto rechazo del paciente de la medicación u operación quirúrgica.

Para el manejo de la aguja, esta debe tomarse entre el pulgar y el índice por su parte media, y clavarse con un movimiento brusco al atravesar la piel, para luego imprimir un movimiento rotatorio que facilita la penetración e impide su

enroscamiento en alguna estructura interna. La aguja puede insertarse perpendicular u oblicuamente, según el lugar de introducción, o sea el punto de acupuntura a punzar.³²

También se dice que la acupuntura es un sistema curativo que se ha practicado inicialmente en el Oriente y consiste en regular la energía corporal mediante el uso de agujas. No obstante, la salud del cuerpo no solo depende de su equilibrio energético interno sino también de su armonía con los principios del cosmos y la naturaleza. Para la filosofía China, el cuerpo humano es un reflejo microcósmico del universo macrocósmico, y esta compuesto por los mismos elementos y sujeto a las mismas leyes naturales que el mundo externo y el cosmos. Este principio universal se aplica por igual a las estrellas y los planetas, las moléculas y los átomos y funciona de la misma manera en el organismo humano que en el sistema solar.

Para los chinos, el cuerpo humano es un sistema orgánico cuyas partes guardan una interrelación funcional, en virtud de las mismas fuerzas fundamentales que rigen la naturaleza el cosmos, del cual el organismo humano es un reflejo microcósmico pero completo. Desde esta perspectiva, no se puede comprender al cuerpo de manera fragmentada, es decir, no se pueden comprender las partes si no es en relación con la totalidad corporal que incluye, además de lo material (cuerpo), el aspecto emocional y espiritual. En la perspectiva de la medicina tradicional china, es necesario diagnosticar y tratar los síntomas de enfermedad en términos de su relación funcional con el organismo humano en su totalidad, y también con los factores externos del ambiente en el cual aparecieron los síntomas. El sistema curativo oriental, la acupuntura, sostiene que la mente puede controlar y conducir la energía con el fin de que sane y repare el cuerpo. Recientemente, la ciencia medica occidental ha confirmado este punto de vista mediante el descubrimiento de la llamada “respuesta psicoimmunológica”, a través de la cual los estados positivos de la mente, como a compasión, el amor, la fe, la calma, la felicidad, etc., generan respuestas curativas en el cuerpo.³³

³² A. Li-Yau, Acupuntura China, España: Dalmau Socias.

³³ *Op. Cit*

En México se aplica la acupuntura con aguja larga, mediana, pequeña y sbepidermica, moxibustión, laserpuntura, sonopuntura, electropuntura y electroestimulación transcutanea, Rei Ki (que favorece el intercambio bioenergético), Qi Gong (técnica de intercambio bioenergético con respiración controlada), farmacoacupuntura, masoterapia, mesoterapia, baropuntura (ventosas), terapia neural y técnicas invasivas occidentales.³⁴

Para curara la depresión con la acupuntura podría ejemplificarse en el siguiente dibujo.

Este canal empieza en el ángulo externo del ojo
Y va hacia la fosa supraclavicular.
Este canal consta de 44 puntos en total

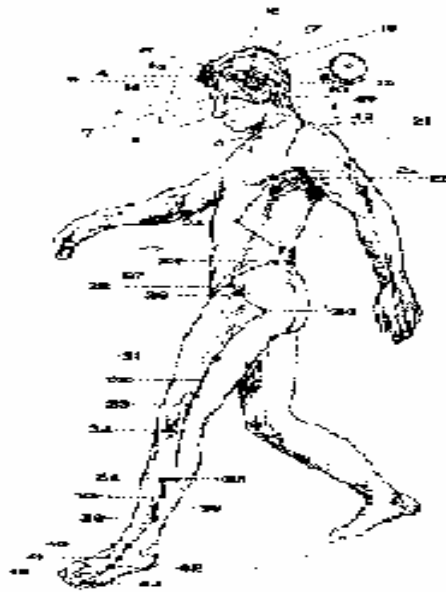


FIGURA 3.³⁵ Puntos acupunturales

9. TIANCHONG (es aquí donde se debe punzar)

Situación: en la parte posterosuperior de la oreja, a 2 cun del cuero cabelludo, 0.5 cun posterior al punto anterior.

Enfermedades: gingivitis, cefalea, perturbaciones mentales depresivas.

Modo de operar: insertar la aguja horizontalmente 0.3 cun.

³⁴ *Op. Cit*

³⁵ FIGURA 3. Se muestran los puntos acupunturales, para la depresión en específico el punto 9 es donde se debe punzar.

Estas son unas de las tantas alternativas que la medicina tradicional china nos ofrece para curar la depresión. Se dice que de la depresión podemos salir por nosotros mismos, pero creo que nuestras ganas adjuntas con alguna alternativa de curación pueden ayudarnos a salir de nuestro estado depresivo que no nos deja vivir con normalidad. Para combatir la depresión existen algunos suplementos alimenticios que nos podrían ayudar a combatir la depresión, estos son:

5-hidroxitriptófano: es un derivado del aminoácido triptofano, presente en alimentos ricos en proteínas como la carne de res, el pollo, los pescados y los productos lácteos. El organismo produce 5-htp a partir del triptofano que recibe de la alimentación. También esta en las semillas de una planta africana llamada ***Griffonia simplicifolia***, fuente de los complementos 5-htp que se venden en tiendas naturistas. Este actúa en el cerebro y mejora el estado de ánimo, concilia el sueño, baja de peso y ayuda a reducir las migrañas, entre otras cosas.

Ginko biloba: este medicamento herbario se extrae de las hojas en forma de abanico del antiguo árbol llamado ginko biloba. Este puede ser benéfico para los sistemas circulatorio y nerviosos central. Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro y a las extremidades controlando la tonicidad y elasticidad de los vasos sanguíneos, desde las arterias más grandes hasta los capilares más diminutos.

Hipericon: es un arbusto perenne de brillantes flores amarillas y se cultiva en todo el mundo. Se utiliza para tratar la depresión leve. Los científicos no están seguros de cómo actúa, pero creen que aumenta el nivel de serotonina en el cerebro.

Niacina: la niacina o vitamina B3 es necesaria para liberar energía de los carbohidratos. También mantiene sana la piel e interviene en el control de la glucemia y en el buen funcionamiento del sistema nerviosos y el aparato digestivo. Esta puede curar la depresión, la angustia y el insomnio.³⁶ Entre otras.

³⁶ Poder curativo de vitaminas, minerales y hierbas (2002). México: Reader's Digest.

En este capítulo pudimos ver que existen otras alternativas de curación para la depresión sin tener que recurrir a los medicamentos que muchas veces causan alguna dependencia y no se sabe si realmente nos están resolviendo el problema o no. Por lo tanto es importante mencionar que hoy en día existen miles de alternativas para mejorar nuestra calidad de vida, además que podemos ver que con estas alternativas de la filosofía china no solo podemos aliviarnos de la enfermedad que padecemos, sino que también nos podemos ayudar a tener un mejor equilibrio entre mente y cuerpo y poder vivir mejor.

CONCLUSIONES

Es prudente mencionar que hoy en día, muchas personas somos de actitudes depresivas. Nos deprime la muerte de un familiar, la pérdida de algún empleo, el terminar una relación amorosa, algún pleito familiar, e incluso si llueve puede decirse que habrá mucha gente deprimida. Las causas son distintas, y cada persona se conforma, se expresa, y vive de diferente manera.

En este tiempo que vivimos, existen mas enfermedades, mas molestias y los hospitales se ven cada día mas llenos. Es por eso que es muy importante mencionar que la estructura de vida de cada persona por ser diferente, se expresa en sus emociones de forma diferente, y por lo tanto se podrían remitir a su cuerpo. Como vimos, puede existir la depresión causada por alguna enfermedad, o la depresión por miles de causas, en donde entraría el día, el clima, las horas, la contaminación, el ruido, etc. Y por que lo que decimos que no todos somos iguales, no todos respondemos de la misma manera a algún tratamiento, y se podría hablar de la medicina alópata.

Por eso es prudente mencionar en este trabajo la medicina tradicional china. Aunque es un tema que se ha visto aquí en México, no todos recurrimos a estos métodos, en primera porque no los conocemos, en segunda porque creemos que son muy complicados y en tercera porque solo vamos a ver al medico de cabecera y este nunca nos recetara algo así. También hay que mencionar que la psicología no esta de acuerdo con esta alternativas, sus ideas las tendrán algunos por lo cual no las aceptan. Sin embargo, es importante decir que estas alternativas pueden resultar muy satisfactorias para aquellas personas que podrían padecer enfermedades crónicas y que hay que hacerles entender que en esta vida pueden haber muchas soluciones.

La medicina tradicional china, es una gran alternativa a la cual podrían recurrir muchísimas personas, solo hace falta que esta información sea transmitida a los demás para que así podamos llegar a una nueva solución.

No hay que descartar ninguna de las alternativas que los encargados de la salud nos ofrece, simplemente hay que indagar mas y no quedarnos estancados a un solo tratamiento. No significa que uno u otro sea malo, sino que todos somos diferentes, vivimos en un tiempo y un espacio diferente, somos consecuencia de muchas causas y por lo tanto todos debemos de ser tratados de diferente manera. Solo hay que buscar un equilibrio en nosotros mismos, y para eso hay que buscar a la persona que nos sepa enseñar el camino que nos pueda llevar a la tranquilidad y a la salud. No dejemos nada al tiempo y sepamos vivir con lo que la vida nos ofrece, porque como diría alguien por ahí “aquí nos toco vivir”.

CAPÍTULO 3

EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Metodología

La presente investigación se llevo a cabo realizando entrevistas sobre depresión. El objetivo general del presente proyecto es indagar por medio de entrevistas acerca de la enfermedad de la depresión procesada dentro del cuerpo de un individuo desde una visión psicosomática.

Sus objetivos particulares serán por medio de preguntas estructuradas que hablen sobre lo siguiente:

- relación familiar,
- las emociones del sujeto
- su formación educativa y cultural y
- como ha sido el trayecto durante la vida del individuo con respecto a su enfermedad.

Estas entrevistas fueron realizadas en distintos lugares, según la disponibilidad del entrevistado. Dichas entrevistas estuvieron basadas mediante un cuestionario estructurado (Anexo 1)

1.1 Resultados

En esta investigación, se llevó a cabo un análisis a fondo sobre la depresión, tal como lo dice el título, la construcción que un sujeto ha llevado sobre su depresión. Para dicha investigación se comenzó por un objetivo general, el cual era indagar por medio de entrevistas acerca de la enfermedad de la depresión procesada dentro de un cuerpo desde una visión psicosomática.

A través del capítulo 2, podemos darnos cuenta de cual es el interés por indagar esta enfermedad desde la visión psicosomática, ya que son muchos factores los que podrían afectar a una persona con respecto a alguna enfermedad que este padezca. Con esto, podremos entrar a los objetivos particulares con los cuales se llevaron a cabo las entrevistas, estos fueron por medio de preguntas sobre su infancia, su trayectoria de vida o historia de vida, relación familiar, sus enfermedades y sobre todo en la época o épocas y causas por las cuales reporto haber padecido depresión.

Ante todo esto sería muy importante mencionar sobre la historia de vida de los pacientes, ya que aquí se puede encontrar las respuestas a todos los padecimientos que el sujeto tiene o puede llegar a sufrir.

Antes de comenzar a dar a conocer los resultados, es bueno comenzar a hablar sobre un tema importante para esta tesis y comenzaremos a decir que el cuerpo humano es una línea de investigación muy extensa. Es mas, se puede decir que el cuerpo humano es el cliente mas importante para muchos investigadores y otros que no lo son. Desgraciadamente, muchos lo han visto como un negocio. La medicina ha visto al cuerpo como algo "dividido", es decir, hay médicos que se encargan de estudiar y atender solamente al estomago, otros al corazón, otros la cabeza, el riñón, los órganos genitales (masculino y femenino), y aun así ambos divididos y solo por mencionar algunos. Con esto, han logrado fragmentar al cuerpo y solo se dedican a estudiar dicha parte que les interesa y pretenden aliviar.

Un cuerpo ha sido de mucha investigación, ya que este es servible desde que nace hasta que ya no se mueve, es decir ya esta muerto. Tomando en cuenta que el cuerpo ya hasta puede ser moldeable, cambiado si es que alguien lo solicita, mutilado y adornado. Sin embargo, este cuerpo con el que cada uno de nosotros vivimos y hemos aprendido a vivir, trae consigo una historia, talvez comenzada desde su procreación y por medio de sus antepasados, pues él, no pidió vivir aquí,

ni con quienes lo rodean, es mas, ni pidió ser así. Ese cuerpo, ahora ya tiene una historia, en él ya existe un pasado que a atravesado y un futuro que le falta por atravesar y que se ha convertido en esa línea de investigación para la cual puede llegar a servir.

Puesto que ese cuerpo ya ha pasado por experiencias, vivencias y demás, este ya podría considerarse un documento de investigación para los demás.

La misma frase “historia de vida” nos lleva por un gran recorrido a través de ese cuerpo que esta siendo entrevistado. Su cultura, sus emociones, su forma de vida, su pasado, su presente, su alimentación, sus expectativas de un futuro, etcetera, nos habla mucho de esa persona. Es sumamente importante mencionar que todos los cuerpos son diferentes, aunque hayan estado dentro del mismo vientre, ya sea juntos o separados y hayan tenido la misma educación y las mismas condiciones de vida, todos los cuerpos son distintos y eso los hace un documento mucho mas importante, ya que son cuerpos únicos.

Cuando un sujeto es entrevistado, se puede ver sus ademanes, su expresión verbal su expresión facial y en sus extremidades y la forma en como éste cuenta lo que ha vivido, sus emociones y las tonalidades en su voz.

Como bien se ha dicho, todos somos diferentes y todos pasamos por diferentes causas, sin embargo en este proyecto llegamos a un punto que es el que mas nos incumbe, el cual es “la depresión”, pero aquí podremos ver como cada persona lo relata desde sus vivencias y aunque la causa de su depresión pueda ser la misma en dos personas, sus consecuencias han sido diferentes, debido al estilo de vida que tiene cada uno.

En este trabajo se llevaron a cabo 20 entrevistas con personas de distintas edades, la mayoría de estas no fueron diagnosticadas con depresión, sin embargo se llevaron a cabo las entrevistas debido a que reportaban tener o haber padecido

depresión, o simplemente sentir una tristeza enorme causada por alguna situación.

Las condiciones bajo las cuales se llevaron a cabo dichas entrevistas fue que se omitiría el nombre de la persona y fueron grabadas en cassette. Se entrevistaron a 13 mujeres y 7 hombres. En todos los casos se llevo a cabo el mismo patrón de preguntas el cual aparece en anexos. Las edades de las mujeres oscila entre los 19 y 70 años de edad y en los hombres entre los 20 y 65 años de edad.

Las entrevistas fueron llevadas al aire libre, excepto algunas donde la entrevistadora acudió al hogar del entrevistado y otras mas en un hospital.

Los resultados que se encontraron en dichas entrevistas fueron puestos por categorías, a cada sujeto con respecto a la entrevista se fue acomodando según van narrando y de acuerdo a las preguntas que contestaron.

Estas categorías se cree que son reveladoras de datos muy importantes sobre la vida de los sujetos que fueron entrevistados. Dichas categorías son:

- **Infancia**, desde la concepción y parto hasta su adolescencia
- **Relación:** padre, madre, hermanos, otros
- **Condición familiar** (como es su forma de vida, con quien vive, como viven, y el tipo de vivienda que habita)
- **Enfermedades** que ha padecido y padece, sus tratamientos
- **Causa** por la cual sufre o ha sufrido depresión, causas de la depresión y donde busco ayuda
- **Síntomas** y
- Como considera y busca su **salud**

A continuación se muestran los datos que arrojaron los sujetos con respecto a las preguntas. Cada fragmento de entrevista lleva por nombre un subtítulo.

3.2 Categorías

3.2.1

- **Infancia**

Este apartado se decidió poner como primer termino, ya que es muy importante saber el desarrollo de la persona, esto es, como ha vivido su infancia, como la ha considerado, su alimentación, su educación, su forma de ser educado, etc. Es importante mencionar que la depresión muchas veces y ahora mas en estos tiempos se pueden encontrar en casos de niños, sin embargo, también hay que mencionar que las causas de la depresión pueden venir a darse en una etapa de la vida mas avanzada pero puede pasar que esas causas de depresión por lo cual sufre la persona son vividas en la infancia, son acontecimientos pasados que han venido arrastrando a lo largo de su vida y hasta ahora son reconocidos. Por otro lado, también es importante saber como fue el embarazo de la madre, la concepción, las condiciones de los padres, ya que se dice que la forma en como fue concebida esa persona, las condiciones, y el estilo de vida de la madre son factores importantes que pueden repercutir en la personalidad del sujeto o en sus emociones.

Con todo esto no queremos dar a entender que dichas causas de depresión puedan ser heredadas, más bien es prudente decir que la depresión se puede “aprender” esto es por la estrecha relación que existe entre los miembros de la familia y la dependencia que pueda existir.

Las siguientes entrevistas han sido retomadas por los fragmentos donde se habla de la niñez y la condición de embarazo de la madre. Y en dichas entrevistas se encontró lo siguiente:

“Mi niñez fue triste”

A si mi mamá me lo ha dicho, según ella dice que el embarazo, cuando se embarazo de mi ella se estaba cuidando, tomaba pastillas anticonceptivas, entonces ella no lo esperaba, por lo mismo como ya tenia yo

muchos hermanos, yo soy el sexto, eran cinco y conmigo el sexto entonces mi hermana me tuvo que cuidar en ese aspecto, cuando estuvo embarazada pues estaba bien, pero no era algo planeado

M sabes como fue el parto

A pues normal, allá no hay hospital fue con una partera

M quien te cuidaba

A mi mamá, porque mi papá en ese sentido nos desatendió mucho

M como consideras que fue tu educación

A en mi casa había ideas muy tontas y tradicionalistas arraigadas, por parte de mis papas, por lo mismo como son de Guerrero siento que por eso tienes ideas tontas, ahora lo veo así tontas, en ese entonces no.

M como fue tu cambio entre la niñez y la adolescencia

A siento que fue un poco triste, porque cuando yo viví allá y llegue aquí, llegamos y andábamos de aquí para allá, me sentía diferente no me gustaba estar aquí, me sentía como si no fuera para este lugar, y también porque no teníamos un lugar fijo donde estar, el centro luego nos íbamos con mi hermana o rentábamos, hasta que por fin se dio, y tuvimos un lugar donde estar, pero el cambio fue traumante, porque cuando viví con mi hermana era muy autoritaria, no nos dejaba salir, no dejaba que habláramos nuestro dialecto, siempre, nos decía, si van a estar aquí van a hablar español, entonces no nos dejaba salir, la única forma de jugar era en la escuela y cuando llegaba a la casa nos regañaba, entonces adolescencia no la conocí hasta cuando llegue al CCH, cuando decidí salirme de con mi hermana y me vine aquí a Tlane ¹

“Mi adolescencia fue tardía”

Sabes como fue el embarazo de tu mamá: pues dice que fue mas difícil que el de mi otra hermana que me sigue, la mediana, y dice que se puso muy mala cuando yo iba a nacer, que le dio vomito, diarrea, y es lo que se, y bajo mucho de peso

El embarazo de tu mamá hacia ti fue deseado: planeado no, porque no platicaron y decidieron tener un hijo, mi papá sabia en que condiciones estaban y no estaban muy convencidos precisamente por lo precario, pero mi mamá, dice que siempre le han gustado los niños y que ella si tenía muchas ganas, yo creo que fue mas de ella

El parto como fue: fue difícil, fue natural

Te amamanto tu mamá: si

Hasta que edad: no lo sé, la verdad no lo sé

Como consideras que fue tu estilo de crianza: la verdad no recuerdo bien, pero recordamos algo que ahora nos da risa, que siempre que me regañaban siempre yo decía “si ya lo se, al rincón”, iba y me ponía hacia la pared, o me daban manazo, nalgada o algo así, pero no me pegaban fuerte

Como ha sido la educación que te han dado tus padres: yo digo que ha sido buena, siento que me han sabido inculcar valores, que tome conciencia de muchas cosas, y hasta ahora que he llegado hasta donde estoy, bueno también ha sido por meritos míos, pero también se los debo a ellos

¹ Entrevista 1 “Mi niñez fue triste” realizada por Marlen Larios el día 21 de Mayo del 2004

Quien te cuida: pues al principio mi mamá, pero después hubo un tiempo que mi mamá trabajaba y mi papá no, él me cuida un buen rato, incluso dice mi mamá que era muy difícil, porque estaba acostumbrada a mi mamá y yo quería a mi mamá, y lloraba pero después me acostumbré, pero ese vínculo que se formó entre nosotros sigue vigente porque ahora me llevo con mi papá,

Como fue el cambio de tu niñez a la adolescencia: pues, bueno para mucho la adolescencia empezó a los trece o doce que generalmente es cuando cursas la secundaria, pero en mi caso, siento que no, siento que en la secundaria todavía era una niña, no tenía muchos intereses como las demás, por ejemplo en los chicos no tenía mucho interés, no iba a fiestas, era poco sociable, no sabía nada, para mí entre a la adolescencia en la prepa, tal vez fue tardía, se despertaron todas esas cosas, y fue un cambio que fue muy gratificante, fue bueno, me sentía mejor como persona, más llena, todo un mundo diferente ²

“ Siempre he sido consentida”

M bueno, me gustaría que platicaras sobre tu infancia, sabes como fue el embarazo de tu mamá

E muy bien no, de hecho ya me habían dejado esa tarea y le pregunté y me dijo que bueno, ella no podía bueno si podía tener hijos pero le costaba trabajo, con mi hermano si le costó trabajo, de hecho mi hermano fue siete meses y estuvo bajo tratamiento con él y conmigo igual, y yo nací seis años después que mi hermano, pero hasta donde se los dos fuimos deseados ya que mi mamá y mi papá estuvieron en tratamiento para tenernos.

M como naciste tu, por parto o por cesárea

E por parto, los dos fuimos por parto.

M sabes como era la situación de tu mamá durante su embarazo

E cuando ella estaba embarazada de mí ella trabajaba en rectoría, trabajaba con el rector y pues económicamente estaba bien, también tenía un buen trabajo, ya cuando nací pues mi mamá no me quería dejar pero como si tenía mucho trabajo pues me tuvo que dejar con mi abuelo y mi abuela y con mis tíos.

M cuanto tiempo estuviste viviendo así, es decir que te llevaban con tus abuelos

E uy toda la vida

M y a partir de que edad

E pues desde que nací, en la noche mis papás salían de trabajar y si yo ya estaba muy dormida pues me dejaban ahí dormida y en la mañana ellos iban por mí y me llevaban a la escuela y si estaba despierta pues ya me iba con ellos a la casa

M con respecto a tu estilo de crianza quien te cuidaba

E pues mis abuelos y mis tías, por que como te digo, mis papás me dejaban ahí, sábados y domingos pues si me la pasaba con mis papás, mi hermano como fue más rebeldón pues si se quería quedar pues allá lo dejaban pero a mí si me llevaban y el fin de semana estábamos con mis papás, por ejemplo los sábados nos llevaban a Chapultepec o algo así, y mi papá los domingos nos llevaba al cine o íbamos a comer con mis abuelos paternos o a casa de alguno de sus hermanos.

² Entrevista 2 “ Mi adolescencia fue tardía” realizada por Marlen Larios el día 7 de Julio del 2004

M en tu infancia con quien convivías

E conviví mucho con mis primos, porque en la casa de mi abuelo vivían, con mi abuela no me acuerdo mucho porque falleció y yo estaba muy choca pero con mi abuelo fue con el que mas conviví y me llevaba a la escuela bueno no me llevaba me llevaban mis papas, me recogía el y me ponía a hacer la tarea con el y a platicar , o como vivían dos de mis tías que estaban ahí todavía, con ellas también convivía mucho e iban mis otras tías y llevaban a mis primos, mas conviví con tres de mis primos que eran los que iban también diario ahí y como íbamos en la misma escuela nos íbamos a hacer tarea o a jugar .

M como consideras que fue tu educación

E pues yo creo que buena y muy sobreprotegida, porque cuando yo nací, había siete hombres primos y eran puros hombres, entonces cuando yo nací pues fui la única mujer y después de mi nacieron otros tres hombres y también mas o menos de mi edad, íbamos corridos todos, entonces para mi abuelo que fue el que mas estuvo en mi educación, pues yo era su princesa y me hacían algo y luego luego corría con mi abuelo y los castigaba a todos y no pues ella es la mujer y la tienen que cuidar, y pues yo me acuerdo que un día de mi cumpleaños yo a mis primos les decía quiero agua y me traían agua, quiero un dulce e iban corriendo por un dulce o algo, me consentían mucho y hasta la fecha me siguen consintiendo mucho. ³

“Yo era la rebelde”

M sabes como fue el parto

D natural

M tu mamá te amamanto

D si

M cuanto tiempo

D no sé

M como consideras que fue tu estilo de crianza

D pues buena

M quien te cuidaba

D mi mamá

M cuando eras niña con quien convivías

D con mis hermanos y con mis amigos

M y como fue tu educación

D pues buena, pero a la mejor yo era la rebelde

M como fue el cambio entre tu niñez y la adolescencia

D pues mi cuerpo cambio muchísimo, emocionalmente pues siento yo que pensaba mejor y estaba mas madura ⁴

³ Entrevista 3 “Siempre he sido consentida” realizada por Marlen Larios el día 17 de julio del 2004

⁴ Entrevista 4 “ Yo era la rebelde” realizada por Marlen Larios el día 20 de agosto del 2004

“Gratos momentos”

P me podría hablar sobre su infancia

G mi infancia fue un poco difícil porque fuimos muchos hermanos, soy miembro de una familia numerosa, tengo doce hermanos aparte de mi, y pues un papá que era poco golpeador, fue difícil porque no me quedo malos recuerdos de esa infancia porque así como tuve malos momentos cuando mi papá nos pegaba, nos golpeaba también tengo buenos y gratos recuerdos y vivíamos en nuestro mundo, jugábamos todos mis hermanos, yo y pues creo que he querido mas con lo bueno que con lo malo y pues todavía tengo mas recuerdos de cosas gratas, que si los añoro y eso me hace querer a mi papá y mi mamá a diferencias de mi papá, pues ella nos protegía, nos cuidaba, inclusive de los malos tratos de mi papá, ella nos protegía entonces tengo muy buenos recuerdos de mi mamá. Por mi mamá siempre nos sentíamos apoyados, entonces esa ha sido mi infancia.

P cuales son los recuerdos gratos que tiene

G pues las navidades, el hecho de que venimos de una familia pobre, pero mi papá siempre veía la forma de darnos de comer, a mi padre siempre le ha gustado la música y yo creo que eso nos lo heredó porque a nosotros, bueno a mi también me gusta estar escuchando música y regularmente es la música que mi papá en aquel entonces el oía, o sea no nos parecía mal el tipo de música que escuchaba, entonces eso es grato, el saber que tenemos los mismos gustos, porque ahora que ya somos grandes, mi padre tiene su estereo y escucha la misma música que escuchaba en ese entonces y me es grato escucharlo ahora, y eso a mi me gusta mucho. De mi madre, igual porque nos cumplía nuestros gustos, a medida de sus posibilidades nos compraba lo que ella podía, y pues eso es bastante grato acordarse.

P que lugar ocupa entre sus hermanos

G soy la cuarta

P donde vivían

G vivíamos en una casa muy pequeña, donde nos teníamos que acomodar a como pudiéramos y una casa donde también se ocupaba como taller de mi papá, porque mi papá es sastre y el siempre estuvo trabajando en la casa, y la verdad el espacio donde vivíamos era muy reducido, pero nosotros buscábamos los lugares adecuados para jugar y para sentirnos bien

P siempre vivieron ahí

G la mayoría del tiempo si, nos cambiamos de casa cuando ya éramos adolescentes, ya tenia yo como 20 años cuando nos cambiamos de casa.

P hablando de su adolescencia, como fue esta

G nuestra adolescencia fue, bueno dentro de la casa donde vivíamos, mi padre no nos permitía salir, no nos permitía tener amigos, me acuerdo que cuando iba a la secundaria no podíamos decirle que teníamos amigos porque se molestaba mucho, inclusive una vez, que yo iba a la casa y que iba con mis compañeros y compañeras, mi papá por el hecho de verme con mis amigo me bofeteo, entonces estaba restringida nuestra adolescencia.

P como era la relación con sus hermanos

G yo creo que bastante buena, al no tener amigos, personas de fuera, ya que prácticamente vivimos encerrados , entonces nos veíamos como amigos, yo con mis hermanas, nunca salíamos solas a la calle, siempre salíamos acompañadas. Mis hermanos, pues también una relación como amigos, porque era pues la gente con la que convivíamos. P como fue el parto, cuando usted tuvo a su hija

G fue normal

P y por parte de su madre a usted

G también fue normal, y por parte de mis hermanos también, en aquellos tiempos los primeros fuimos venidos al mundo por partera y ya los últimos ya fue en hospitales

P de donde es originaria usted

G de aquí del D F

P todos sus hermanos

G si, todos mis hermanos nacimos en el DF. ⁵

“Castigada con el silencio”

M ahora, vamos a hablar sobre su infancia, que día nació

K el 8 de enero del 51

M usted sabe como fue el embarazo, la concepción del embarazo hacia usted

K no

M no sabe como fue el parto

K si, fue natural

M como fue su estilo de crianza, como la cuidaban

K fue tranquila, mi mamá era muy tranquila conmigo, mi papá me defendía de mi papá, me defendía porque yo tenía la costumbre de hacerle preguntas que el no me sabia contestar, en lugar de decirme vamos a la biblioteca o leete un libro, o pregúntale a fulano, mi papá se desesperaba , entonces para mala suerte mía y de mi niñez y mi ignorancia, siempre lo sacaba de sus casillas

M cuando se portaba mal, como la regañaban, como la castigaban

K no mi papá me castigaba con el silencio,

M en ese momento que sentía usted

K que no tenía yo espacio en mi familia, y que tenía que buscarme ese espacio en mi familia (comienza a llorar)

M en ese tiempo usted con quien convivía

K con mis hermanos

M cuantos hermanos tiene

K cuatro

M como fue la educación de sus hermanos a diferencia de usted

⁵ Entrevista 5 “Gratos momentos” realizada por Marlen Larios el día 14 de Marzo del 2004

K mi hermana Yola siempre fue la preferida y hasta la fecha, mi hermana Licha era la preferida de mi papá, Toño mi hermano pues no sé, el se queja mucho de que mi papá le pegaba, pero no sabía decirte porque, Male mi hermana, supongo, son deducciones que ahora de adulta saco, no lo podía yo afirmar que a partir del tercer hijo, mi papá ya no quería mas familia, de hecho mi hermano Toño, mi hermana Male y yo hemos tenido muchos problemas con respecto a lo psicológico ⁶

“ Siempre quise ser delgada”

M donde naciste

K en el DF

M hablemos ahora sobre tu infancia, que día naciste

K 5 de agosto del 82, soy Leo y bueno pues lo que me cuenta mi mama me cuenta yo empecé a dar lata desde en la mañana, pero mi mamá dice que yo no quería salir, desde en la mañana mi papá la dejo, se fue a trabajar y la dejo con la única hermana de mi papá, nací como al cuarto para las cinco, es lo que mi mamá me cuenta, nací por cesárea porque te digo que yo no quería salir. Mi mamá me ha platicado que mi papá le ha dicho, se parece a una de tus hermanas, porque dice que yo estaba guerita y blanquita, ya después no se que me paso porque me puse morenita, pero mi papá dice que estaba guerita chiquita bonita, bueno todos los bebes son gueritos cuando nacen. Dice mi mamá que estuve como una semana en el hospital, porque fue cesárea, me cuidó un poquito, lo que dan de incapacidad y ya luego me dejo con mis tías, con sus dos hermanas que se trajó del pueblo, porque mi mama es del pueblo de Hidalgo, se las trajó para que me cuidaran y ya a ellas les daba una ayuda económica, mi mamá les pago su carrera comercial, de secretaria y la otra trabajaba, vivían en mi casa, pero ayudaban económicamente, nada mas estuve con ellas dos. De niña no me gustaba ir a la escuela, bueno si, pero cuando me iban a dejar al kinder yo me vomitaba porque me daba miedo, no quería ir a la escuela, ahora digo que si vomitaba pues era para que me llevaran a mi casa y ya no iba yo a la escuela. Fui una niña muy enfermiza de todo, incluso mi mamá me dijo que una vez estuve internada en el hospital porque tenia una infección fuerte en la garganta, siempre me he enfermado de la garganta, tengo miedo de sentir ardor en la garganta o tener temperatura porque si me da muy fuerte, de ahí en fuera no tuve enfermedades de chiquita.

M el embarazo de tu mamá fue planeado

K si, ella me dice que al principio se cuidaba por el trabajo, pero ya después ya no.

M como consideras que fue la educación que te dieron

K muy buena, la verdad si, mi papá siempre me inculco buenas cosas, nunca he sido grosera, ni envidiosa, mi papá siempre estuvo al pendiente de mi. Siempre de chiquita e traía muchas cosas del trabajo. Con mi papá me llevo muy bien, yo soy su adoración y el es mi adoración, lo quiero mucho y siempre estoy al cuidado de él, que siempre este bien y porque el trabaja para nosotras dos, para mantenernos a nosotras. Ya cuando mi mama comenzó a cuidarme ya se preocupo mas y como ya tenia el negocio, ya me llevaba al escuela, igual mi mamá me inculco mucho valores de respeto principalmente.

⁶ Entrevista 6 “Castigada con el silencio” realizada por Marlen Larios el día 17 de Junio del 2004

M cuales son los valores mas importantes en tu familia

K yo creo que el ser una buena persona, tener el valor moral es de no ser desmadrosa, bueno de no envidiar a la gente lo que tiene, si soy muy envidiosa, envidio mucho a mi vecina de enfrente porque es delgadita, bonita, porque ha tenido suerte para todo, para los chavos, su carro, mi mamá siempre ha estado detrás de mi para que no sea envidiosa, que si no tenemos algo, pues es porque no nos toca, pero a la mejor nos depara algo mejor, eso es lo que mas me han inculcado. De afrontar las cosas, de tener respeto.

M como fue el cambio de niñez a adolescencia

K fue difícil porque, yo me llevaba bien con la chava de enfrente entonces ella estaba en una secundaria privada, y yo no, hasta la prepa porque no me quede en ninguna, entonces me metieron en una privada, ese cambio de niña a adolescente si me costo trabajo porque me desarrolle tarde, todas mis amigas estaban desarrolladas menos yo, y tiene novio y yo no entonces si fue difícil, si me dijeran que si pudiera cambiar los años de la secundaria, cambiaria todo, porque no me gusto, fue difícil para mi aceptarme que yo no iba a ser delgada, ahorita ya lo acepto pero no muy bien, si fue difícil porque era de llorar, porque era gordita, pero de ahí en fuera la secundaria no me gusto, ya en la prepa comencé a aceptar porque conocí a mi amiga que también es flaca, entonces fue un complejo porque ella es un palo, entonces por eso, ahí fue cuando tuve mas problemas con la alimentación. me da coraje el saber que ya estoy gorda, me angustia, pero la secundaria y la prepa si fueron muy difíciles para mi. ⁷

“ Yo fui el pilón”

P: antes de comenzar a hablar mas a fondo sobre tu familia me gustaría que me hablaras de tu infancia.

M: uy, pues mi infancia fue muy bonita bueno para mi. Casi diario salía con mis amigas, éramos como diez niñas las que nos juntábamos y como dos o tres niños, jugábamos a la casita, a las muñecas, a las novelas o luego hacíamos grupitos como de 6 y nos poníamos a pelear, yo siempre era muy agresiva y pegaba muy duro, por eso luego nadie se metía conmigo, siempre decía yo que era la loca y me ponía a corretear a los demás, y mira lo que es la vida, ahora se ríen de mi porque dicen que soy la loca, pero la psicologa.

P: como era la relación con tu familia en tu niñez

M: bueno, pues somos varios hermanos, somos seis de mi mamá y la hija de la esposa de mi papá. Bueno nosotros siempre la hemos considerado como nuestra hermana. Cuando yo tenía un año, falleció mi mamá, y obviamente me quede al cargo de mi padre y de mis hermanas y mi hermano, el único hombre, pero mi papá en ese tiempo se tiro al vicio, tomaba mucho incluso tenían que ir a recogerlo en algún lugar porque decían que estaba tomado, mi hermano era el que iba por él, bueno eso es lo que me cuentan mis hermanas. Todos estaban preocupados por mí, ya que yo tenía un año y decían que como me iban a cuidar mis hermanos, porque mi papá pues todo el tiempo estaba tomado mi hermana la mas grande tenia como 14 o 15 años, no se bien, entonces una de mis tías siempre decía que iba a pelearme, que porque no me podía quedar con ellos y menos con mi papá, entonces el fue a pelear y dijo que no, que no me iba a dejar. Todos mis hermanos se preocupaban por mi y mi hermana la que sigue de mi que tenia siete años, éramos las mas chiquillas.

⁷ Entrevista 7 “Siempre quise ser delgada” realizada por Marlen Larios el día 28 de septiembre del 2004

P: tu sabes cual fue el tipo de parto por el cual viniste al mundo

M: si, fui por parto normal, todos mis hermanos fuimos así.

P: sabes si tus papás te planearon

M: bueno mi papá me dice que entre el y mi tío, el esposo de su hermana de mi papá echaban competencia para ver quien tenía mas hijos, bueno solo dicen de broma, bueno mi papá fue el ganador. No no es cierto, eso decían pero solo era coto, lo que pasa es que mi papá deseaba tener muchos hijos y mi mamá también además era una época donde las familias todavía eran mas o menos grandes. Mi papá ya esta grande y mis hermanos, por ejemplo la mas grande pues ya tiene sus añitos, incluso podría ser mi mamá, entonces mi papá pues si ya esta grande, conservado, pero ya esta grande, ya casi va por los setenta años. Entonces pues yo digo que fui el “pilón”, incluso así me dicen mis hermanos, que yo fui el pilón, y si, siento que no me esperaban también por eso siento que mi hermana no me quería porque ella era la mas chiquita y pues la mas consentida, y muy consentida, siempre ha sido así, además ella es morenita y flaquita y pues yo todo lo contrario, no sé.

P: tu adolescencia, como fue

M: pues también fue bonita, bueno, te digo que siempre he sido tranquila y por ejemplo en la secundaria también fui así, también tenia amigos, aunque siempre tuve no sé como que un complejo de inferioridad ante otros, por ejemplo yo siempre quise ser alguien importante, mmm como se dice cuando todos te conocen en la escuela ⁸

“ Yo fui el error de mi madre”

Bueno, antes de seguir con esto me gustaría hablar un poco sobre su infancia, para empezar, usted sabe como fue el parto de su madre cuando la tuvo a usted: si fue normal, en ese tiempo pues eso era lo que se acostumbraba, y con partera

De donde es usted: de aquí del DF

Cuantos hijos tuvo su mamá: nada mas yo, y ese fue su peor error, solo tenerme a mi, porque siempre estuvo amargada y sigue amargada

Con quien convivía cuando era usted pequeña: con nadie, solo con mi mamá, y bueno pues cuando iba a la escuela con mis compañeros pero casi no salía porque mi mamá no me dejaba salir

Como fue su adolescencia: fue muy difícil, por lo mismo, porque mi mamá así era siempre, siempre estuvo detrás de mi, no me dejaba salir, no me dejaba hacer nada y así fue y así ha sido toda mi vida, siempre ha estado detrás de mi en todo, hasta ahora en mi matrimonio ⁹

“ Me gusta mi familia y no la cambio”

Donde naciste: en el centro medico (DF)

Que día: el 2 de diciembre del 76

Me gustaría empezar a hablar sobre tu infancia

⁸ Entrevista 8 “Yo fui el pilón” realizada por Marlen Larios el día 5 de Julio del 2004

⁹ Entrevista 9 “Yo fui el error de mi madre” realizada por Marlen Larios el día 12 de Mayo del 2004

Para empezar, sabes como fue la concepción cuando tu mamá te encargo: ahora si, de niño no, pero si, sé que mediante el coito sexual o relaciones sexuales se concibe la vida (se ríe),

Cuando tu mamá se embarazo de ti, te ha dicho si el embarazo fue planeado: no, la verdad no, pero supongo que si, su sueño siempre fue tener tres y tenerlos juntos para poderlos disfrutar y que no hubiera ese brecho generacional que pudiéramos convivir entre nosotros, supongo pero no estoy muy seguro, si no hubieran planeado no me explico como somos nada mas tres pudiendo haber sido mas.

Sabes como fue el parto: si, y creo que de los tres fue vía cesárea, por lo menos el mío si

Te amamanto tu mamá: ijoles eso si no sé, no te puedo asegurar

Como consideras que fue tu estilo de crianza: pues con los valores mas reconocidos en la sociedad de México, que te fundamentas en el amor y el respeto, esa es la prioridad, siempre todo giraba en la familia, el cariño y el respeto entre nosotros y ya después se desglosan muchas cosas, que seas bueno en la sociedad, todo va de la mano con el respeto, a lo mejor no sobresales en la familia en cuanto a estudios, pero si eres una persona respetuosa, difícilmente tienes problemas, entonces eso.

Quien te cuidaba cuando eras pequeño: un tío, hermano de mi papá, se llama Alfredo

Cuando era pequeño, quienes eran las personas con quien vivías y con quien convivías: pues desde niña que recuerdo casi siempre estuve solo, y cuando no, mi hermano nunca vivió con nosotros, lo veíamos seguido o diario casi, pero no es lo mismo que viviera en tu casa, cuando era pequeño si me cuidaba mi ti, pero ya de seis años, siempre estaba solo, porque mi hermana se fue a la guardería o kinder y yo no, me recuerdo solo, y ya en las tardes, pues jugaba con mis vecinos que éramos de la misma edad, pues con ellos, pero en el rol familiar pues solo, porque mis papás trabajaban, si nos dieron tiempo pero ya en la tarde pero en la mañana no.

Como consideras que fue tu educación familiar: a mi me gusta, me gusta la familia que tengo y no la cambio, no me concibo de otra manera, me agrada lo que me metieron en la cabeza porque desde niño observo bastantes valores, y otras cosas las descarte pero con el tiempo, pero porque no las sentía realmente, pero si me gusta mi educación entonces siento que si fue buena.

Como considera que fue el cambio entre tu niñez y tu adolescencia: creo que si me pego, sobretudo en el ámbito escolar, de estudio, porque en la primaria era un apersona tranquila, introvertida, de dieses, y nueve jamás ochos, pase ala secundaria y fui diferente, lo opuesto, igual de solitario, si tenia amigos, pero casi siempre solo y mas extrovertido y quizá mas irreverente porque estoy acostumbrado a decir lo que siente, a veces no calculas y pasa el termino de respeto y fui irrespetuosos, si fue fuerte el cambio ¹⁰

“ Me costo trabajo socializar”

M que día naciste

A el 7 de abril de 1980

M supiste como fue la concepción, acerca de tu nacimiento

¹⁰ Entrevista 10 “Me gusta mi familia y no la cambio” realizada por Marlen Larios el día 9 de Octubre del 2004

A fue parto natural, creo que fue en la mañana un día lunes, mi papá no estaba, entonces mi abuela llevó a mi mamá,

M como fue tu estilo de crianza, quien te cuidaba

A solamente hubo una temporada de pequeño que me cuidaban mis tías porque mi mamá trabajaba, yo tenía como un año o dos años, después ya estábamos solos, teníamos como ocho o diez meses en una casa aparte, y ya me quedaba solo con mi hermano, y a partir de eso, pues mi mamá siempre ha estado con nosotros en la casa

M con quien convivías cuando eras pequeño

A siempre con mi familia, después de ese tiempo que vivíamos solos, nos regresamos al molino y pues ahí con todos mis tíos y mis primos. Convivía con mi mamá porque yo era muy serio, casi no le hablaba a nadie, y no salía

M como consideras que fue tu educación

A fue buena

M como fue el cambio de tu niñez a la adolescencia

A para mí fue algo difícil, porque, era muy serio, no hablaba con nadie, y para la escuela te exigían ser más sociable con la gente, y fue lo que me costó mucho trabajo, socializar,

M con respecto a tu cuerpo

A siempre he sido delgado, cuando nací sí era bastante marranito, pero no siempre he sido delgado, a comparación de mis hermanos soy el más chaparro, y no hubo problemas en los cambios ¹¹

“ Tuve una súper mamá”

Sabes como fue el embarazo de tu mamá: bueno fui un poco tardado a la hora de salir, me tardé mucho, mi mamá estuvo diez horas en quirófano, mi mamá estuvo tratando de concebirme durante diez años

Cuántos hermanos tienes: uno menor

Sabes como se conocieron tus papás: por lo que me dijeron, ambos trabajaron en una suburbia, se empezaron a conocer, salieron, un año después de conocerse mi papá le propuso matrimonio a mi mamá

Sabes como era la relación de tus padres en el embarazo: pues no tengo muchos detalles, sé que mi padre era dado a la bebida, pero no era alcohólico violento, pero sí un alcohólico problemático, era peleonero, mi mamá, lo quiso mucho, pero él falleció cuando yo tenía cuatro años.

El parto sabes como fue: no no sé

Te amamantó tu mamá: sí

Hasta qué edad: hasta el año y medio o dos años

Como consideras que fue tu estilo de crianza: pues fue de alguna manera como entre que si mi madre hizo el trabajo pero también dejó otra parte del trabajo, ella era como una súper mamá que estaba presente en las juntas de padres, me despertaba, me iba a dejar a la escuela, me recogía, entre ese periodo estaba trabajando, si me atendió, jamás he notado la ausencia de mi padre, de hecho no pienso en eso, pero de alguna u otra

¹¹ Entrevista 11 “Me costó trabajo socializar” realizada por Marlen Larios el día 13 de Agosto del 2004

manera también me dejó la otra parte de mi crianza fue hecha por la televisión y de ahí aprendí algunas cosas que no aprendí de mi madre

Que diferencia hay entre tu hermana y tu en edad: dos años aproximadamente

Quien te cuidaba cuando eras pequeño: mi mamá o si no mi tía que también vivía con nosotros, en algunas ocasiones también mis abuelo maternos

Con quien convivías: pues básicamente en la escuela con mis amigos, y cuando estaba en la casa, pues con los que habitaban ahí porque nunca fui de tener amigos vecinos o algo así, me la pasaba todo el día dentro de la casa, o salía a andar en bicicleta pero yo solo

Como consideras que fue tu educación: de escuela, fue buena y mi mamá pues me enseñó las cosas que creía eran importantes, y se que tenía razones, por eso ahora ya se porque hizo las cosas que hizo, en la escuela si fue un poco recatada, no permitían ciertas cosas, pero no me puedo quejar académicamente los maestros eran buenos y me dieron mas que solo las clases que tenían que dar

Como fue el cambio entre tu niñez y tu adolescencia: fue fácil, no tuve ningún problema, todos lo pintaban como un proceso difícil, que iba a ser traumático y que la forma de ser iba a cambiar, y aunque cambie yo no lo viví así, no fue un golpe tan duro, me resulto fácil, de alguna manera tuve momentos difíciles, pero eso fue por las condiciones que se dieron en la escuela. Comenzando bueno los cambios físicos si fueron un poco molestos, el ambiente que me rodeaba en esa ocasión era lo difícil.¹²

“ Los principios son de nacimiento”

Podríamos hablar sobre su infancia, hablemos desde el embarazo de su madre, algunas vez su mamá le comentó como fue el embarazo: no porque mi madre murió cuando yo iba a cumplir 5 años

Al menos supo como fue el parto, la concepción, la economía de su madre: bueno, lo que pasa es que cuando mi madre murió mi papá nos abandonó, entonces yo tengo memoria desde que mi papá nos llevaba al trabajo, pero fueron en los últimos meses de cuando mi madre estaba viva, de ahí pues como nos dejó, mi abuelita nos llevo con ella y ahí vivimos, con mi prima Esperanza, con mi prima Eva, mi prima Pilar y mi prima Piedad

Ninguno de ellos les comentaba como era su madre: pues nos decían que era buena gente, que era muy linda de carácter

No sabe si le dio leche materna: si, tanto a mi como a mis dos hermanas

En su infancia, como fue su alimentación: bueno, en la casa no teníamos entradas fijas, si en la alimentación fue buena porque no nos faltaba nada, teníamos carencias pero no nos faltaba nada, comida teníamos lo esencial en la mañana nos daban café, nos daban huevos tibios y fue eso lo esencial, mis tías le ayudaban a mi abuelita con eso, pero se murieron mis tías y pues ya tuvimos que trabajar, no trabajar pero si ayudarle a mi abuelita a hacer el aseo de las oficinas del Palacio de Hierro y lo que le pagaban a ella pues era para la alimentación

Como considera que fue su estilo de crianza ante esta situación: normal, no me dieron la libertad que muchos quisieran, yo crecí con unos principios buenos que hasta la fecha los sigo teniendo,

¹² Entrevista 12 “Tuve una súper mamá” realizada por Marlen Larios el día 17 de Diciembre del 2004

Quien lo cuidaba y quien le enseñó esos principios: los principios pues son de nacimiento o de vivencia mas no de enseñanza, según yo

Y quien lo cuidaba: principalmente mi abuelita, pero como ya estaba grande, pues siguió mi prima Esperanza y mis otras tres primas, pero como tenían que trabajar, pues entre mis otras dos hermanas y yo pues nos cuidábamos y ahí la llevábamos con mi abuelita

Con quienes convivía: pues con mis tías, mi abuela, con vecinos si había convivencia, pero no muy estrecha

13

“Infancia tranquila”

Como fue su infancia: pues hasta cierto punto fue tranquila, fue bonita, yo me acuerdo que jugábamos mucho con mis vecinos, vivíamos como en una vecindad, pero era muy bonito convivir con todos los de ahí y pues con mi hermana que me llevo bien con ella hasta el momento y con mi hermano, pues también, aunque a veces si tenemos nuestra diferencias ¹⁴

“ Hermanos enfermos”

Ahora cuénteme, como fue su infancia: huy señorita, mi infancia, la verdad casi no tuve infancia, bueno mire le voy a contar, como se habrá dado cuenta yo hablo mucho así que le voy a tratar de resumir si, bueno, éramos trece hermanos en una casita de lamina, yo desde que me acuerde siempre estábamos enfermos, siempre, o mas bien siempre estábamos en cama, mi mamá bueno pues falleció cuando yo tenía cinco años, realmente tengo muy poca memoria de ella no me acuerdo bien, pero la recuerdo a una persona muy linda porque estaba con nosotros, yo era casi la mas pequeña, bueno estaba mi otro hermano que es dos años mas cinco que yo. Bueno, falleció mi mamá y pues quedo a cargo de nosotros mi papá, la verdad nos saco adelante pero resulta que casi a los dos años de fallecer mi mamá, mi papá se casa con una jovencita, la verdad si era jovencita pero una niña muy linda, nos cuidaba a todos, nos bañaba, bueno a los mas chicos, la verdad fue una mujer muy linda la quise mucho, pero resulta que fallece ella también a los dos o tres años mas o menos, y pues mi papá ahora si nos cuida solo a todos entonces pues ahora se encargaban de nosotros los mas pequeños también mis hermanos los mas grandes, ahora ya varios de ellos ya no estas con nosotros, descansen en paz, pero quedamos 6 hermanos de esos trece, obviamente los otros ya mas viejos que yo, pero si así es. Ya cuando cumplí los 15 años pues resulta que me casaron y digo que me casaron porque yo no quería, pero pues así se acostumbraba a casar a los hijos, entonces pues como mi papá tenia un terrenito y los papás de mi esposo tenían ganado pues decidieron juntarnos y casarnos, yo creo fíjese que por eso pues no nos llevábamos bien, porque la verdad a mi no me gustaba ese hombre, hay no, yo ni lo quería ver, primero pues ahora si que nos hicieron novios, pero yo casi ni lo veía, yo le dije, sabes que faltan tres se anas para la boda, hasta ese día nos vemos, y así fue, el tampoco sentía algo por mi eh, por eso duramos tantos años, peleándonos pero duramos, bueno pero antes de eso, cuando cumplimos un año de casados yo me vine a vivir

¹³ Entrevista 13 “Los principios son de nacimiento” realizada por Marlen Larios el día 25 de Octubre del 2004

¹⁴ Entrevista 14 “Infancia tranquila” realizada por Marlen Larios el día 7 de Mayo del 2004

acá a México, primero viví por Ermita y después ya aquí en la doctores, bueno aquí en la doctores estuve primero en una casa rentada y ya después me compró mi casa y ya vivimos ahí.¹⁵

“ Infancia violada”

Porque: bueno, lo que pasa es que antes mi mamá se iba a trabajar y pues le dijo que nos dejaba solos, yo siempre quería ir con ella pero mis hermanos no me dejaban, lo que pasa es que varias veces me violaron

Como fue la primera vez: bueno, ese día mi mamá se fue y yo me quede llorando porque quería ir con ella entonces Neto el mas grande le dijo a David el mas chico que se saliera a jugar y le dio dinero para que fuera a la tienda, yo le dije que si iba con el y me dijo que no que yo me iba a quedar, entonces cuando estaba ahí pues me empezaron a tocar los dos mas grandes, Neto y Carlos, ya lo habían hecho antes pero no me habían hecho nada, ya hasta que pues me violaron

Que hiciste tu: pues nada, porque me dijeron que si le decía a mi mamá ellos le iban a decir que yo era una mentirosa y que me iban a pegar

Cuantos años tenias. Yo tenia como siete años¹⁶

“ Mi educación fue buena”

De eso, me gustaría platicar un poco mas adelante, por ahora, me podrías hablar un poco sobre tu infancia: si, pero como que

Para empezar, sabes como fue el parto de tu mamá cuando tu naciste: ijoles, pues creo que de mi hermano y mío fue parto natural

Sabes donde se alivió: pues no, nunca le pregunte

Que diferencia hay entre tu hermano y tu, de edad: nos llevamos por 4 años, el es mas grande que yo tiene 29 o 30 algo así

Quien te cuidó cuando eras niño: siempre mi mamá, siempre ha sido ama de casa, luego le ayudaba a mi papá con los gastos, pero por ejemplo vendía zapatos, o productos de Avon o así cositas, y ya sacaba su dinero

Con quien jugabas cuando eras niño: pues con mi hermano, y con mis vecinos, el chavo de acá a lado Israel, ha sido mi cuate, desde siempre, es de mi edad, aquí en este andador, hay varios chavos que somos de la edad y con ellos siempre he convivido, aunque con el de aquí a lado somos como hermanos casi

Bueno, cuando tu eras pequeño que es lo que comías: pues, de todo, mi mamá siempre nos acostumbro a comer de todo, y cocinaba deliciosos, pues a ti te consta, las quesadillas que hacia, si de todo siempre nos dio, verduras, sopa, carne, pollo, todo

Como consideras que fue el estilo de crianza que te dieron tus padres: para mi buena, talvez otros no la vean asi, por ejemplo tu eres muy recatada, pero así te educaron, para mi mí educación fue buena, somos diferentes todos y pues si me gusta, porque nos llevamos bien como familia, eso es chido¹⁷

¹⁵ Entrevista 15 “Hermanos enfermos” realizada por Marlen Larios el día 6 de Mayo del 2004

¹⁶ Entrevista 16 “Infancia violada” realizada por Marlen Larios . La entrevista fue hecha en tres sesiones de una terapia psicológica

¹⁷ Entrevista 17 “Mi educación fue buena” realizada por Marlen Larios el día 29 de mayo del 2004

“ Infancia bonita”

Bueno, me gustaría platicar un poco sobre tu infancia, como fue esta: uy muy bonita, la verdad muy bonita, tengo unos recuerdos muy padres, bueno a excepción de la muerte de mi madre, pero lo demás si

Que edad tenias cuando ella falleció: tenia yo como 12 años, apenas entraba a la adolescencia

Lo sentiste mucho: si, dice mi papá que yo era su consentida y la verdad si, yo siempre andaba con ella a todos lados, la verdad si me dolió mucho

Bueno y que hacías de niña: yo siempre he sido muy amiguera, entonces siempre estaba afuera, llegaba de la primaria y me salía con mis amigas Mónica y Bárbara, y mis amigos, buenos unos vecinos, pero ellas dos eran mis amigas, ahora ya no, pero en ese tiempo si, y pues también siempre he sido muy coquetona, eso me lo heredo mi mamá, bueno me lo inculco, y la verdad siempre he sido así, entonces pues salía con ellos y pues me querían mucho, la verdad siento que siempre he sido muy querida por muchos, y pues jugábamos, corríamos, o platicábamos, muchas cosas

Bueno y ese cambio de tu niñez a tu adolescencia dices que fue difícil, pero fue por la muerte de tu madre: no, la verdad si me apoyo en algunas cosas, por ejemplo en mi menstruación pues ella supo y me dijo lo que se tenía que hacer, eso fue en las ultimas, porque cuando me sucedió pues al poco tiempo falleció, pero no, la verdad mi adolescencia no fue tan difícil, digo los cambios si, pero el contexto, y las personas y todo lo que me rodeaba fue muy muy padre, la verdad ame mi adolescencia, fue lo mejor ¹⁸

“ Problemas de mis padres”

M bueno, me gustaría pasar a otro tema que seria el de tu infancia, que día naciste

I nací el 5 de marzo de 1985

M sabes como fue la concepción del embarazo de tu madre hacia ti

I pues mucho no, solo se que mi mamá me tuvo por parte normal

M sabes como se conocieron tus papás

I muy bien no, solo sé que mi papá pues ya tenia otra familia, entonces cuando mi mamá se embarazo pues el vivía con su otra familia, luego falleció la mamá de ellos, de mis hermanos y tiempo después mi mamá se junto con mi papá y ya vivimos todos juntos

M cuando te juntaste con tu papá, que edad tenias

I no, no se bien como paso todo, la verdad no nos gusta hablar mucho de eso, y yo tampoco pregunto, no quiero saber

M quien te cuidaba, cuando eras pequeña

I mi mamá, siempre estuvo conmigo y con mi hermana, la hija mas chica de mi papá con su otra esposa, nos cuido a las dos, nos llevamos por dos años por eso

M entonces que lugar ocupas entre tus hermanos

I bueno, de mi mamá pues soy la única, de mi papá soy la séptima y las mas chica

M como consideras que ha sido tu educación, tu estilo de crianza

¹⁸ Entrevista 18 “Infancia bonita” realizada por Marlen Larios el día 26 de Noviembre del 2004

I, ha sido bueno, mi padre se ha preocupado mas por eso, la verdad a pesar de todo lo que ha pasado entre mis padres me han dado una buena educación, mi papá me regaña mucho pero creo que eso es bueno, y mi mamá también, pero siento que le falta un poco, no sé, pero si ha sido buena mi educación.

M con quien convivías de pequeña

I cuando estaba con mi tía pues con su hijo, con mi primo Josué, en el pueblo con mis primos y con mi papá, bueno en su casa, pues con mi hermana Miriam y con mis hermanos, aunque son mas grandes, y con todas las vecinas de ahí

M fue bonita tu niñez

I si quitamos los problemas de mis papás, fue hermosa, pero no siempre viví con esa sombra de sus problemas, yo lloraba mucho por esa situación porque no los tenia a los dos juntos, además siempre estuve cambiando de escuelas por lo mismo porque nos íbamos a otros lados a vivir, luego dicen que yo he madurado mucho, y creo yo que esa es la razón, no se

M como fue tu cambio de niñez a adolescencia

I pues fue bonito, te digo a pesar de los problemas, pero fue padre, porque tuve a unos amigos muy chidos en la secundaria, en la prepa pues mejores que siempre me apoyaron y estuvieron conmigo, la verdad no la sentí tan mala como otros dicen, fue muy padre y la volvería a vivir ¹⁹

“No sabía quien era mi padre”

Bueno, me gustaría empezar a hablar sobre tu infancia, tu sabes como fue el embarazo de tu mamá cuando te tuvo a ti: bueno, mi mamá conoció a mi papá en una escuela, ellos son maestros y los dos trabajaban en esa misma escuela, y pues se casaron y me tuvieron a mi, pero ya después se separaron cuando yo tenía como tres años

Tus papás están juntos otra vez: no, lo que pasa es que mis papás se separaron y mi mamá se fue a vivir a otro lugar, bueno donde ahora vivimos, entonces mi papá ya no supo nada de ella, mi mamá se volvió a casar con un hombre, que era mi papá, bueno eso yo pensaba, y tiempo después pues ya tuvieron a mi hermana, yo fui pues el hijo de ellos dos, el me dio a mi sus apellidos y así estuvimos viviendo muchos años

Hasta cuando supiste de tu papá: mira, te cuento eso porque ya lo supere, y porque creo que esto te va a servir. Cuando yo tenía 7 u 8 años aproximadamente estaba con un amigo ahí afuera en la escuela de donde íbamos, el era de mi salón, pero como mi mamá se quedaba a juntas entonces la estábamos esperando y a mi amigo lo íbamos a dejar a su casa. Entonces se acercó un señor y nos dijo, hola niños, ustedes conocen a la maestra Elvia, yo le dije si que era mi mamá, entonces me dijo, a entonces tu eres Daniel, yo le dije no, yo soy Arturo y platicamos un buen rato y resulta que en ese momento me dijo no pues yo soy tu papá, pues yo no le creí porque yo tenía mi papá, pero saco dinero y me lo dio, incluso también le dio a mi amigo, y me dijo pero no le digas a tu mamá nada, yo voy a venir a darte dinero, pero no le digas a tu mamá. Y pues ya, entonces en esos días pues mi amigo y yo nos compramos unos muñecos que queríamos, pero mi mamá se dio cuenta, y me dijo, quien te dio este dinero y estos muñecos, yo le dije que me lo habían regalado, pero pues se dio cuenta

¹⁹ Entrevista 19 “Problemas de mis padres” realizada por Marlen Larios el día 26 de Mayo del 2004

de todo y me regañó bien feo y le tuve que contar todo, entonces me dijo, no no creas nada, que no se que, que si vuelves a hacer caso de lo que te dicen te voy a castigar, y si, el señor fue otra vez y le conté lo que me dijo mi mamá, pero él insistía y decía que él era mi padre y que yo me llamaba Daniel, pero dejó de ir después y ya no supe nada. Paso el tiempo y ya tenía yo como 15 años, entonces fue este señor a la casa, pues nos busco y dio con nosotros, entonces ahora si ya salió todo, me enteré de lo que había pasado, entonces mi nombre verdadero es Luis Daniel Fernández Segovia, pero mi mamá me registro con el apellido del otro señor y soy Arturo Enríques Segovia, y así viví mucho años, entonces ya comencé a tener más relación con mi padre, bueno hasta hace poco, que otra vez nos volvimos a encontrar. Lo que pasa es que mi papá es alcohólico, entonces pues aparece y desaparece, de repente ya no se nada de él, y de repente otra vez me entero que está en su casa, por eso.

Como fue el cambio de la niñez a la adolescencia: para mí fue un poco difícil, lo que pasa es que en primera pues mi padre, no el padre de mi hermana, pues no me trataba bien y pues no me explicaba bien porque, en segunda habían cosas que me llamaban mucho la atención, por ejemplo ya viste que pues soy dark, me gusta vestir de negro y eso me gustaba, deje la religión católica y pues a mi mamá eso le molesto, entonces escuchaba música dice ella que satánica y eso no le gustaba, entonces teníamos broncas, tenía que escuchar todo a escondidas y vestirme igual a escondidas, aparte era tan serio y no hablaba, pues si me costo un poco de trabajo. pero solo por eso, con respecto al cuerpo y que la voz y todo eso, no, fue algo normal

Como consideras que fue tu estilo de crianza, la educación que te dieron: bueno pues puedo hablar del padre de mi hermana y mi mamá, mi papá verdadero pues no tiene nada que ver aquí, y pues creo que a pesar de todo fue bueno, me considero un chavo tranquilo, muy respetuoso, y formal y eso me enseñó a ser mi madre, la verdad tenemos buenos principios tanto mi hermana como yo, de eso no me puedo quejar ²⁰

La siguiente categoría es denominada

3.2.2

- **Relación**

En esta categoría es tomada en cuenta la relación que existe entre la persona que sufre depresión y los otros, es decir, los lazos familiares, las relaciones interpersonales, las relaciones laborales, en la escuela, con los vecinos, etc. Es muy importante esta categoría ya que se puede encontrar que muchas veces la socialización que tiene la persona con los demás no resulta ser satisfactoria y esta puede ser una causa de depresión. Como se mencionó antes los lazos familiares-

²⁰ Entrevista 20 “No sabía quien era mi padre” realizada por Marlen Larios el día 22 de Junio del 2004

afectivos suelen ser muy importantes para una persona, ya que de esto depende muchas veces la personalidad del individuo y la relación que pueda tener con los de “afuera”, es decir con aquellos que no pertenezcan al núcleo familiar. En estas entrevistas se pregunto a la persona como era principalmente la relación con sus familiares (padre, madre, hermanos y personas allegadas), y también la relación que a través del tiempo se ha dado con estas mismas personas.

“ Relaciones buenas, menos con una hermana”

M como es la relación con tus hermanos y tus padres

A con mis hermanos es buena, solamente con la hermana mayor no es buena porque como te digo que nos limitaba en todos los aspectos, siempre he tenido un coraje en ese sentido, le he guardado un cierto rencor o coraje, resentimiento, entonces hasta que una vez le reclame y exprese lo que sentía. Con mis papas, yo creo que mala, porque siento que no han cumplido con respecto al papel de padres, en todos los aspectos, tengo que reconocer que ellos han intentado, bueno mi mamá porque mi papá no, ha tratado de dar lo que ella pueden lo que esta a su alcance, mi mama nunca nos dejaba sin comida ni vestidos, pero de cuestiones morales no nos han apoyado mucho

M hace cuanto tiempo que no ves a tu papá

A a mi papá, mira cuando nos venimos, estuvimos como un año sin verlo, después el vino vivió un tiempo con nosotros viviendo, después eran otra vez los problemas, entonces mi mamá y mi hermana decidieron que mis papás no deberían estar juntos por los problemas, y ya mi papá ha estado afuera, apenas tiene como cuatro años que el, bueno el esta en la cárcel, y pues lo he visto como dos o tres veces que he ido a verlo.

M como es tu relación con personas extras

A con mis amigos es buena, con ellos compartimos, bueno cuando hay intereses mutuos me llevo bien con esas personas, pero cuando no entro en conflicto total con esas personas y decido no llevar una relación, pero con mis amigos ha sido buena,^{1A}

“ Con mi mamá no es muy buena”

Como es la relación con tus hermanas: con la de 20 no es muy buena, es por periodos, antes de tener unos problemas que hemos tenido, bueno es que ella tiene un carácter muy distinto a mi, muy difícil, no me gustan sus actitudes, su forma de ser, de expresar las cosas, entonces eso me causa conflictos, porque el hecho de ver los gestos que hace o de cómo le habla a la gente me molesta, no me agrada estar con ella, antes si nos platicábamos cosas, ella se abre mas conmigo, yo no, últimamente eso ha causado mas problemas entre nosotras, hace como un mes tuvimos un conflicto, siempre lo hace con un tono agresivo u ofensivo, mejor la evito, ahorita si estamos muy distanciadas

^{1A} Entrevista 1 “Relaciones buenas menos con una hermana” realizada por Marlen Larios el día 21 de Mayo del 2004

Con la mas chica: pues ella es la bebé de todos, la queremos y la regañamos, a veces si me llega a enojar mucho que sea tan desobediente, cada quien la quiere educar a su forma pero la quiero mucho

Como es la relación con tus padres: con mi mamá no es buena, porque últimamente he tratado de que mejore la situación con ella, pero si le platico cosas, pero también chocamos mucho, porque ella y mi hermana dicen que yo soy la consentida de mi papá. Eso toda la vida lo e escuchado, y eso creo que no les gusta, si me regaña, mi papá me defiende, eso es lo que creo causa problemas entre nosotras, cuando estoy en la casa si la ayudo, mi hermana no le ayuda, a lo mejor mi mamá necesita otro tipo de apoyo, pero no lo sé, trabajan en lo mismo, conocen personas en común, en ese aspecto son mas unidas y yo con mi papá

Como son tus relaciones con las demás personas: con mis amigos es super chida, por eso prefiero estar con mis amigos, ellos están conmigo, cuando nos queremos ir a cotorrear me la paso bien, con las personas no hay problemas, si hay conflictos los arreglamos

Con tus vecinos: Con mis vecinos ni tengo contacto, yo salgo de mi casa y a los que conozco y me caen bien y quieren saludarme, a los que no pues simplemente me paso de largo y ya no salgo, no tengo amigos de donde vivo le hablo a pocos, con mi novio a hora si es buena, antes no pero ahora si ^{2A}

“ Resolvemos los problemas”

M dentro de esas relaciones emocionales como son con tu hermano

E con mi hermano llevo muy buena relación, si nos peleamos pero hasta cierto punto nos duele estar peleados entonces platicamos y ya, pero si tengo algún problema si voy y se lo cuento igual y no inmediatamente pero si voy, o el va porque dicen que a mi me cambia mi cara cuando ando triste o algo así dice mi mamá que me cambian mis ojos y todos los que me conoces. Entonces si el ve que ando así o que llego, como luego llego y me siento a platicar de la escuela o de algo así, y cuando llego y nada mas le digo hola, va y me pregunta que como me fue, o si me ve llorando me empieza a platicar, hasta eso con el si llevo una buena relación.

M con tus padres

E con mi mamá mas que con mi papá, con mi papá bueno no es cerrado, pero mas bien yo creo que nosotros lo hemos hecho a un lado porque el tiene alcoholismo, entonces como que nosotros mismos no hemos hecho nada de que, bueno no es agresivo mi papá, pero no le contamos nada por pensar que no nos va a hacer caso ahorita como esta, le decimos algo y se le va a olvida, porque se le olvidan mucho las cosas. Entonces con la que platico mas es con mi mamá, con mi para si me sentaba a platicar y luego cuando me sentaba con el me ponía a llorar porque me empieza a decir que le gustaría que nos acercáramos mas, que igual le contáramos mas cosas , como voy en la escuela, de las ultimas veces que me puse a platicar con el tuve un problema con mi ex novio y me puse muy mal. Me fui abajo completamente y el me decía que el solo quería verme bien, que quería verme contenta como antes, que estaba orgulloso de mi, osea se que cuando me siente a platicar con el voy a platicar bien, pero cuando este bien en su juicio

M con tu novio

^{2A} Entrevista 2 “Con mi mamá no es muy buena” realizada por Marlen Larios el día 7 de Julio del 2004

E con mi novio también llevo una buena relación, de hecho con el, bueno pues empezamos siendo amigos fuimos amigos con tres años, entonces pues ya me conocía cuando estaba tristonada depresiva o algo, iba con el y le contaba, entonces siento que eso nos sirvió mucho, llevamos ahorita un año y medio y pues hemos tenido muy buena comunicación, igual si el me ve tristonada me pregunta como te fue, o que te pasa ^{3A}

“ Golpes entre hermanos”

M como son las relaciones con tus hermanas

D buenas

M con todas

D ahora si ya buenas, antes había problemitas con mi hermana la mayor, ahorita ya no, con ella luego llegábamos hasta golpearlos del coraje que nos teníamos y eso era porque ella molestaba mucho a mi mamá y eso a mi me molestaba y por eso salíamos de pleito

M con tus papás

D con ellos si son buenas

M y con los demás, tus vecinos, tus amigos,

D pues creo que buenas ^{4A}

“ Con mi esposo no es muy buena”

P como es la relación con su hija

G yo creo que buena, tratamos de estar bien una con la otra, aunque no deja de haber los problemillas de madre e hija que siempre por lo regular hay.

P ahora que usted ya no vive con sus padres como es su relación con ellos

G mucho mejor que antes, mi relación de vivir con ellos ahora a mejorado mucho por el hecho de estar viviendo independientemente.

P que le dicen ellos o como la apoyan con respecto a su enfermedad, tanto sus padres como sus hermanos

P como es la comunicación con su esposo

G no muy buena, porque sus ideas y las mías no congenian mucho, luego yo le quiero hacer entender cuales son mis razones, por lo que hago mis cosas y el se aferra que no, que hay otros motivos, pero yo no entiendo porque eso yo no lo he pensado y muchas veces prefiero quedarme callada para no hacer mas grande la discusión.

P que relación tiene con ellas

G pues generalmente buena, aunque a veces también diferimos en ideas, y a veces si tenemos un poco de dificultades, pero considero que generalmente es buena.

P y con sus hermanos sigue teniendo comunicación

^{3A} Entrevista 3 “ Resolvemos los problemas” realizada por Marlen Larios el día 17 de Julio del 2004

^{4A} Entrevista 4 “Golpes entre hermanos” realizada por Marlen Larios el día 20 de Agosto del 2004

G si, aunque con ellos me pasa lo contrario, los quiero mucho pero mi esposo me ha hecho ver que no ven mi enfermedad como algo grave y lo ven como que no pasa nada y eso me duele un poco, aunque no puedo enojarme con ellos por esto. ^{5A}

“ Mi relación distante con mi padre”

M como era entonces la relación con su padre

K distante,

M fue así toda su vida

K si

M me podría platicar un poco mas sobre la relación con sus hermanos ahora

K si, con dos es buena, con una es mala, y con el otros es normal

M vienen a visitarla, cada cuando

K al mes como tres veces, lo que pasa es que nos reunimos cada mes en diferente casa,

M y sus hijos cada cuando la vienes a visitar

K José Luis al mes como tres veces, Bety al mes como seis veces, y luego nosotros también vamos para allá

M la relación como es con su mamá

K bien, ya paso por varias etapas y ya estamos mas o menos en paz

M como es la relación con las demás personas, cuando a trabajado, con sus vecinos

K es buena, es tranquila ^{6A}

“ Mi mamá dice que estoy gordita”

M entonces dices que la relación con tus padres es buena

K hasta hace poco, porque cuando mi mamá empezó a tener problemas, a mi mamá la operaron y le quitaron la matriz y los ovarios entonces esta tomando hormonas, ella dice que por eso se siente así, a veces contenta, a veces se siente triste, a veces enojada, y ahorita bueno con ella desde hace mucho tiempo no ha sido buena, igual por lo mismo de que yo estoy obsesionada con bajar de peso, lo logre y mi mamá estaba muy contenta por eso, eso y el hecho de que no tengo dinero, y no llevo dinero a la casa, me han traído muchos problemas con mi mamá, con mi papá me llevo muy bien, pero con mi mamá no, por mucho problemas y porque mi mamá siempre me ha dicho que estoy gordita y que baje de peso y por eso me enojo mucho con ella.

M como es tu relación con las otras personas

K mira, me considero una buena persona, pero lo que si es que cambio mucho de animo, a veces estoy contenta y después estoy enojada, y se me nota cuando estoy enojada, entonces con los demás no tengo una relación así que digas muy padre, no con todas las personas pero siento que me llevo bien, trato de ser una

^{5A} Entrevista 5 “Con mi esposo no es muy buena” realizada por Marlen Larios el día 14 de Marzo del 2004

^{6A} Entrevista 6 “Mi relación distante con mi padre” realizada por Marlen Larios el día 17 de Junio del 2004

buena persona, una buena compañera, una buena amiga, pero como soy muy enojona, no puedo hacer las cosas como yo quisiera.^{7A}

“No fue figura materna”

P: y tu relación con la esposa de tu papá como fue en tu infancia

M: bueno, la verdad yo que me acuerde mucho, no. Ella me dice que yo la quería mucho, y que siempre jugaba con ella. Lo que si me acuerdo es que a mi hermana y a mi nos vestían igual, fuimos a la misma primaria, a la misma secundaria, casi siempre estuvimos juntas. Ahora lo que veo y me puedo dar cuenta es que entre mi hermana y yo, siempre a habido competencia, si a mi me compraban algo tenían que comprárselo a ella también, bueno eso con respecto a mis hermanos, pero si a ella le compraba algo su mamá, ella no tenía la obligación de comprarme algo a mi, porque no era mi mamá, bueno yo siempre lo he visto así.

P: ahora como es la convivencia con tus hermanos, donde viven y que paso con ellos.

M: buenos, pues los tres grandes ya están bien casaditos y obviamente viven en sus respectivos hogares. La que le sigue de ellos, se caso pero a los tres años creo se divorció porque resulto que su esposo era un golpeador y alcohólico, y la otra pues se fue a vivir con la que se divorció.

P: porque no se pueden llevar bien

M: porque, porque su esposa de mi papá y yo siempre hemos estado de haber porque no haces esto, y porque no lo haces tu, no sé, la verdad no lo entiendo, además ella como te digo se ha ido muchas veces de la casa, pero ha regresado, y se va y viene, y se va y viene, y así siempre ha sido. Entonces los últimos años que se fue bueno pues yo me he quedado al cuidado de la casa y pues tenia que hacer la comida, lavarme mi ropa, lavarle la ropa a mi papá, plancharle la ropa, y has el quehacer, y limpia la casa y aparte haz la tarea. Todo eso me tenia atareada, entonces en un día cualquiera llegaba y se quedaba en la casa, unos cuantos besos a mi papá, unas palabritas bonitas y ya se quedaba, entonces de cierta forma yo me sentía desplazada, por un lado, porque por el otro yo decía, bueno pues ya me quite un peso de encima ya no tengo que hacer tantas cosas, pero por el otro, me molesta la forma en como me habla, no se, con decirte que nunca le he dado un beso en la mejilla, bueno que yo me acuerde, no sé, además una figura materna pues nunca la encontré en ella, al contrario le he visto no sé con rencor, no sé, me cae mal y no la soporto, si me controlo y hay veces que platicamos bien pero luego me cuenta de cosas que la verdad me molesta, bueno solo con escuchar su voz me molesta y sabes cuando estoy sola con mi papá es lo mejor, el se va a su negocio y yo me quedo sola en mi casita y estoy feliz porque hago lo que me gusta y además hago las cosas con gusto, por ejemplo limpiar la casa, pero cuando esta ella y se que va a llegar de trabajar, mejor no hago nada y hasta a veces me la paso acostada en mi cama, sin hacer nada, pero pienso y pienso y pienso y me encanta.^{8A}

^{7A} Entrevista 7 “Mi mamá dice que estoy gordita” realizada por Marlen Larios el día 28 de septiembre del 2004

^{8A} Entrevista 8 “No fue figura materna” realizada por Marlen Larios el día 5 de Julio del 2004

“No tengo buenas relaciones, ni con mi familia”

Como es o como era la relación con sus hijos: bueno, con mi hijo pequeño que tiene nueve años, pues trato de que sea buena, aunque si hay cosas donde chocamos mucho, lo que pasa es que mi hijo parece que ya es una persona mayor, reaccione como una persona mayor, habla como persona mayor y pues tengo muchas fricciones con él, mi hija que tiene 22 años, pues es una niña que le encanta hacer lo que quiere, y como el papá es un inútil y la deja hacer todo lo que ella quiere, pues con el si lleva una relación bien, pero conmigo no porque siempre la cuestiono por todo porque la quiero y me preocupa y eso a ella le molesta entonces por eso no me habla bien, me contesta mal y si tengo muchos pero muchos problemas con ella.

Como es la relación con su esposo: uy malísima, es un inútil un bueno para nada, todo el día se la pasa aplastado en el sillón y con su periódico, y fumando, la casa apesta a cigarro y ya le he dicho que no fume pero a el le vale, no es malísima la relación con el

Como ha sido su relación: de mi esposo y mía, muy mala, pésima diría yo, jamás nos hemos llevado bien, bueno con decirte que yo jamás tuve la idea de tener hijos, yo siempre quise ser liberal por el hecho de que mi mama nunca me dejaba ser yo, entonces pues me atonte y me tuve que quedar con él, la verdad yo no soy feliz, no me gusta mi familia, no quiero a mi esposo, a mi mamá la odio y pues no soy feliz, en lo único que era feliz era en mi trabajo, pensé que saliéndome de trabajar y dedicarme a mi casa me iba a cambiar la vida, pero llevo ya muchos años tratando de cambiarla pero no.

Como es la relación con otras personas: con los del trabajo o algo así, si, es buena, realmente soy una persona muy abierta, me encanta platicar, me abro a la gente fácilmente, mucho me buscan y me piden consejos, lo que es la vida, yo queriendo un consejo y me buscan para eso a mi, no, pero si creo que mucha gente me quiere, no se ellos que piensen pero eso me hacen creer.^{9A}

“Solo me relaciono con los que me interesan”

Como es tu relación con tus hermanos: es buena, con Manuel, con los dos es de poco platicar, pero estoy integrado a ellos porque ellos también saben lo que pasa conmigo, pero con mi hermano es un poquito mas profunda, pero es buena con los dos.

Con tus padres: también es buena, con ellos es parecida con los dos, es muy buena

Como es la relación con las demás personas: solo me relaciono con pocas personas, con la que me interesa, con mis amigos soy una persona talvez poco abierta a sobrellevar a la gente, entonces con mis vecinos soy respetuoso, no soy fiestero ni nada, nunca me veras haciéndoles la barba a alguien pero tampoco me vas a ver faltándole el respeto a alguien, si alguien no me cae, no le hablo y ya, pero no soy grosero^{10A}

^{9A} Entrevista 9 “no tengo buenas relaciones ni con mi familia” realizada por Marlen Larios el día 12 de Mayo del 2004

^{10A} Entrevista 10 “solo me relaciono con los que me interesan” realizada por Marlen Larios el día 9 de Octubre del 2004

“No he tenido buena relación con mi padre”

M como es la relación con tus hermanos

A con el chico, pues la llevo bien, y con el otro como casi no conviví con el y menos ahora que se embarco y se fue a vivir con su chava, entonces nos vemos muy de vez en cuando

M como expresas tus emociones, con tus hermanos

A con Hugo lo único que podía hacer era de vez en cuando expresarlo, o jugar con ellos, con el mas chico si le digo te quiero o cosas así

M con tus padres

A con mi mamá si le puedo decir que te quiero y muchas cosas, le doy un beso y con mi papá no hemos tenido una relación muy buena que digamos, de hecho desde hace poco nos hablamos bien, y ahora a ultimas fechas la única forma en que lo he hecho fue dejándoles una carta

M viven juntos entonces tus papás

A si

M con las demás personas

A no se los digo, por que no soy muy bueno hablando, pero siempre que veo que necesitan una ayuda estoy ahí con ellos, ^{11A}

“A veces siento rechazo de los otros”

Como es la relación ahora con tu madre: mi madre ahora esta viviendo en Querétaro con su novio desde hace cuatro años y me parece que, bueno siempre ha sido buena, con sus altibajos, pero yo me figuro que si ha sido bastante buena, aunque pues ahora nuestra relación ha sido vía telefónica, pero sino tenemos problemas, probablemente sea por la falta de contacto

Como es la relación con tu hermano: esa ya esta mas complicada, mi hermano es todo lo opuesto a mi, y por eso chocamos mucho, el es bastante obstinado con su forma de pensar, y según el nunca se enoja, pero siempre que hago algo que a el le molesta me reclama a mi, en su mente el puede hacer mucho lo que el quiera, pero yo no tengo porque enojarme, así que es el mas bien pasivo-agresivo, pero si nos peleamos de vez en cuando por tonterías

Como expresas las emociones con todas las personas que están a tu alrededor: trato de ser espontáneo, si me dan ganas de abrazar a alguien pues trato de abrazarlo, aunque a veces siento el rechazo hacia ese rechazo, normalmente también soy cuidadoso con lo que expreso, porque me ha pasado que todo lo que hago, aunque sea u gesto, siempre es muy malinterpretado, puedo regalar un dulce porque me nació, y muchas veces piensan por ejemplo una mujer que ya quiero con ella, pero no, entonces pienso muchas veces las cosas ^{12A}

^{11A} Entrevista 11 “No he tenido buena relación con mi padre” realizada por Marlen Larios el día 13 de Agosto del 2004

^{12A} Entrevista 12 “A veces siento rechazo de los otros” realizada por Marlen Larios el día 17 de Diciembre del 2004

“ Relaciones quebrantadas”

Como es la relación con ellos: ahorita esta muy quebrantada, una Arcelia que tiene 64 años y Concepción de 62 años, con la primera habíamos llevado una buena relación de amistad, de afecto hasta que hace como unos seis meses se quebranto por un problema que yo tuve con mis hijas, y de ahí para acá no hemos tenido comunicación mas que dos veces, una por teléfono y una que fui a verla porque se puso mala, pero de ahí no nos hemos hablado, con la otra si ya desde hace quince años se había quebrantado la relación y comunicación y volvimos a reencontrarnos, y duro como 4 o 5 años, pero otra vez se volvió a romper esa relación

Como fue la relación con su padre: no mi padre, cuando dejo de darnos el gasto, se perdió, nos perdimos uno del otro, y hasta los 18 o 20 años, me lo volví a encontrar por una novia que yo tenía que trabajaba junto con mi padre, y una tarde me dijo fíjate que donde yo trabajo esta un señor que se parece amucho a ti, y me dijo que se llamaba Gonzalo Larios y pues le dije que era mi padre, y al otro día que la vi, me dijo que le había comentado al señor y me dijo que quería verme, y fue a verme a la Doctores que era donde vivíamos, platicamos me mando al sindicato para que consiguiera trabajo y si conseguí pero no me gusto, ya lo volví a ver hasta los otros 8 o 7 años pero lo volví a ver porque vino a buscarnos su esposa, vino a buscarnos y nos dijo que estaba internado, que le había dado un parálisis en el cuerpo, lo vi en la cama, lo fui a ver varias ocasiones, incluso lo iba yo a rasurar pero al poco tiempo murió

Como es la relación con sus hijos: pues pienso y trato de que sea lo mejor posible, pero mi carácter no es muy accesible, o no me entienden o no los entiendo

Con su esposa: ahí es un poco mas tenso, porque no tenemos el mismo criterio ni el modo de pensar, y hay muchas desavenencias ^{13A}

“ Mamá en onda, pero no sirvió”

Como es la relación con su esposo: muy mala, la verdad muy mala, no platicamos, todo el tiempo estamos peleando, y es que es un inútil, no sabe hacer otra cosa mas que ver la tele y fumar, y a veces leer el periódico, en los quehaceres no me ayuda a nada, le digo, Alberto recoge la toalla que esta mojada y se moja la cama, y me dice, hay otra vez, siempre me dices lo mismo, porque no la recoges tu, y ya voy y la recojo yo, y así, siempre son problemas. No me quejo porque afortunadamente no me toco un marido borracho o que se drogue o que me pegue, hay pero me desespera porque es bien conchudo,

Su mamá aun vive: no ya no, tiene casi 10 años que murió

Como era la relación con ella: conmigo, pues si era buena, me enseñó muchas cosas, gracias a ella se cocinar y dicen que lo hago muy bien, a esa es otra de las cosas que me gusta hacer y mucho, a mis hijos les encanta ir a mi casa porque dicen que cocino rico, y pues la verdad si. Pero la relación con mi mamá, pues si era buena, nada mas que le digo que si era un poco seria, como que nos protegía mucho a mi hermana y a mi que éramos mujeres, y pues como mi papá falleció muchos años antes, ella se quedo a cargo de los tres y nos educo, ella no era de la idea de volver a casarse, y pues creo que nos educo bien

^{13A} Entrevista 13 “Relaciones quebrantadas” realizada por Marlen Larios el día 25 de Octubre del 2004

Como ha sido la relación de ustedes dos: antes, bueno siempre ha sido fría, porque te digo que no habla, no platica, nada, mis hijos jamás han hablado con el, osea esta ahí sentado y ya, solo observa y con los que si es contento es con sus nietos que los ve jugar, pero no hace nada, solo los ve, y pues ahora es mucho peor, ni siquiera dormimos juntos, cada quien tiene su cama y su cuarto, y así ha sido casi durante 4 o 5 años, con decirle que en ese tiempo no hemos tenido relaciones sexuales

Como es la relación con sus hijos: ijole, pues yo digo que es buena, aunque creo que en muchas cosas no concordamos, mire, yo a mis hijos, les quise dar una educación diferente a la mía, les di un poco mas de libertad, yo me comparo con otros padres y digo, hay ya que no tengan ideas antiguas, entonces siempre he tratado de ser una mamá como dicen en onda, pero pues creo que no me funciona. Es buena la relación, lo que pasa es que yo me preocupo por ellos, mucho, demasiado, y eso a ellos les molesta, dicen que los deje hacer su vida, pero es que a mi me gustaría que ellos fueran felices, que no tuvieran problemas, que no llegaran a lo de su padre y lo mío, bueno aunque ellos no saben lo que pasa entre nosotros, saben que cada quien tiene su cuarto y que no dormimos juntos, pero no saben que no nos hablamos, que peleamos mucho y pues no quiero que pasen por lo mismo, por eso me preocupo. Aunque dos de mis hijos, bueno los dos hombres, ya están divorciados, pero se volvieron ajuntar con sus mujeres, y así se la pasan, se separan y se unen, mi hija es la única que si ha estado un poco mas estable, pero es la que menos me deja meterme en su vida ^{14A}

“ Que él se vaya”

Bueno y siempre fue su relación así, bueno se llevaban mal o que pasaba: pues mire, la verdad nunca hubo comunicación entre nosotros dos, siempre hubo peleas por los hijos, por la educación de los hijos, por el dinero, mas bien pocas veces estuvimos juntos y mejor así que nos hayamos separado, me dejo mi casita y el se fue, pues si, ni modo que yo me fuera, no no el se tenia que ir y se fue, quería otra pues que el se fuera Entonces como dice, nunca fue buena la relación con su marido: no nunca, nunca ^{15A}

“ Mi hija cambio las cosas”

Tu no vas a ver a la mamá de él: no, porque no me quiere mucho

Y tu mamá o tus padres: nada mas mi mamá, mi papá nos abandono cuando éramos muy chiquitos

Cuantos hermanos tienes: tengo tres, tres hombres, uno de 27 otro de 24 y otro de 21 y yo la mas chica

Pero entonces no vas a ver a tu mamá: no casi no, a veces, lo que pasa es que no me llevo bien con mis hermanos

Porque: porque siempre ha habido problemas con ellos, además no aceptan que yo me halla casado y que me haya vivido con mi esposo, porque querían tenerme en la casa para que les haga de comer, como mi mamá trabaja en un mercado pues están solos, por eso

Quieres mucho a tu esposo: si, el es mi vida

Y tu hija, la quieres: si, pero ella vino a cambiar un poco mas las cosas

^{14A} Entrevista 14 “Mamá en onda, pero no sirvió” realizada por Marlen Larios el día 7 de Mayo del 2004

^{15A} Entrevista 15 “Que el se vaya” realizada por Marlen Larios el día 6 de Mayo del 2004

Cuéntame como es la relación con tus hermanos, porque dices que no te llevas bien con ellos: bueno, lo que pasa es que le conté a mi marido lo que paso en la cita anterior y me dijo que le tenia que contar lo que paso con ellos, es que no quería

Porque, que paso: lo que pasa es que yo me salí de mi casa porque ya estaba cansada de ellos

Cuando vienes aquí quien cuida a tu hija: a veces mi esposo o sino una vecina

Que relación tienes con esa vecina: ella me ayuda a muchas cosas. Luego me da comida, o me regala ropa o como le digo luego me cuida a la niña ^{16A}

“ Están enojados conmigo”

Como es la relación con tu papá: es buena, pero ahorita estamos un poco disgustados porque se fue de la casa con mi hermano, se fueron a la casa que esta allá en Tenayo y se llevaron todo, cuando yo llegue me dejaron sin nada, yo me metí, traje al cerrajero y aquí me quede solo, y así voy a estar hasta que me saquen, lo que pasa es que ya van a a rentar esta casa y pues me tengo que ir a huevo.

Y porque no te quieres ir con tu papá: bueno, mira, lo que pasa es que a mi papá no le gusta estar aquí porque le viene mucho recuerdos de mi mamá y por eso, pero pues tenemos que ser fuertes, ya tenemos que vencer este miedo y esta tristeza, yo ya estoy saliendo poco a poco, aparte, bueno no se si te conté.

Bueno, nos desviamos un poquito de la pregunta, pero regresemos, como es la relación con tu hermano: mira con el siempre ha sido buena, el es chido, si nos llevamos bien, pero pues igual ahora con esto si ha cambiado, y esta enojado conmigo porque me salí de allí, pero neta ellos no están pasando lo que yo pase, pero no me importan, aparte se llevaron al flaco a vivir con ellos, el flaco me metió allá con mi papá y ese guey esta peor, todo el día anda drogado, y ahora vive con mi jefe y mi carnal, pues que no se pasen, también con el estoy enojado.

Bueno, y como era la relación con tu mamá: no, con ella era chida, pues te digo que era todo para mi, la neta nadie lo esperaba, estaba bien, ya vez que se puso mala igual que la esposa de tu papá, que estábamos en el hospital, salió mi mamá y ya estaba bien, has de cuenta que los últimos días estaba bien, y de repente se puso mala y ya

Como es la relación con los demás, con amigos, vecinos: a, es chido, la neta a pesar de ser borracho y drogadicto y todo lo que dicen de mi, mi relación con ellos es chida, con los de a lado es chida, y tengo muchos amigos, no se si me quieran por el pomo o no sé, pero si tengo un chingo de amigos. ^{17A}

“ Soy amiguera”

Como es la relación con tus familiares, con tu padre principalmente: es buena, aunque tenemos muchas diferencias, pero si es buena

Con tus hermanos: si es buena, no faltan los problemillas pero si es bonita

^{16A} Entrevista 16 “Mi hija cambió las cosas” *Op. Cit (16)*

^{17A} Entrevista 17 “Están enojados conmigo” realizada por Marlen Larios el día 29 de Mayo del 2004

Con los otros, en tu trabajo, amigos: te digo que soy muy amiguera y la verdad con ellos si es muy buena, pero nunca falta el que lo mal interpreta y pues salimos de problemas, pero con la gran mayoría muy buena
Y como es la relación con la hermana que vives: es buena, pero luego si nos enojamos porque a veces es medio enojona pero yo no la pelo, pero creo que si es buena ^{18A}

“ Soy chava tranquila”

M como es tu relación con tus hermanos

I es buena, a pesar de todo es buena, pero luego siento como que si me hacen menos o algo así

M como es la relación con tus papás

I con mi mamá es buena, ahora ella ya trabaja y pues con ella ya casi no convivo mas que en las noches un ratito y los fines de semana, ya no platico como antes con ella, con mi papá la verdad es muy mala, ya que siempre a mi me hecha en cara todos los problemas que tiene con mi mamá, como si yo tuviera la culpa, y pues no es así, entonces con el si es mala, pero nimodo me tengo que aguantar

M como es la relación con tus vecinos, tus amigos, y otras personas

I ha sido buena, siempre he sido una chava tranquila y eso me ayuda a tener amistades, a que me quieran y me respeten y ha sido buena mi relación con las demás personas

Como has sido con tus relaciones amorosas

I pues hasta ahora esta ha sido estable y muy padre, las demás no las cuento solo de esta para adelante, pero ya me gustaría quedarme ahí. ^{19A}

“ Peleas por el dinero”

Como es la relación entre ustedes: con mi mamá, pues no es muy buena, siempre estoy peleando con ella, con mi hermana pues ni nos pelamos y mi cuñado, como ni lo veo, entonces no hay bronca, ah y a veces también vive ahí el ahora novio de mi mamá

Porque dices que peleas con tu mamá: porque nos peleamos por, bueno ella pelea por el dinero, lo que pasa es que tengo muchas deudas en el banco y yo le dije que me aguantara pues para salir de esto, y me exige gasto, pero mi cuñado no da nada, su novio no da nada, ella lleva todo los gastos de la casa, pero para empezar no como ahí, solo duermo y me baño, a la mejor en eso si estoy de acuerdo, pero en lo demás no, ninguno de los otros dos huevones trabaja, eso me da coraje

Y como es la relación con él: mi papá es bien chido, me ayuda cuando estoy en quiebra, luego me presta dinero, bueno de hecho me da dinero cuando puede, el también es maestro y pues gana bien, mi mamá también pero es bien marra, entonces mi papá si me apoya, aunque siempre me regaña, lo único malo es que toma mucho y luego se desaparece y pues no se nada de el, y cuando lo necesito para contarle algo o me preste pues no lo encuentro por ningún lugar. Pero si con el si me llevo bien chido

^{18A} Entrevista 18 “Soy amiguera” realizada por Marlen Larios el día 26 de Noviembre del 2004

^{19A} Entrevista 19 “Soy chava tranquila” realizada por Marlen Larios el día 26 de Mayo del 2004

La relación con tu hermana como es: con ella casi no me llevo mucho, si la quiero y la defiendo, pero nunca ha habido una buena relación, lo que pasa es que mi papá, bueno el papá de ella, así voy a decir porque aunque siga hablando de el como mi papá a ti te voy a confundir. Su papá a mi no me quería, de ahí empezó todo eso de esconderme la comida, el me la escondía, luego me pegaba, pero fuerte, no se porque, yo no le decía nada porque bien o mal pues me educó y me cuidó, le guardaba respeto pero no lo quería, entonces como que entre mi hermana y yo se formó esa relación de contrariedad y de diferencia, por eso no nos llevamos bien, pero si la quiero.^{20A}

3.2.3

- **Condición familiar**

En este apartado es prudente mencionar que aquí no es tanto basarnos en la relación que existe entre los individuos que están más allegados a la persona que padece depresión como fue en el apartado anterior. En este se trata de explicar la forma en como vive esta persona, las condiciones del lugar donde habita, como son distribuidos los espacios entre los habitantes, como es su convivencia, como se reparten quehaceres, quienes viven, etc. Con esta sección podemos darnos cuenta de que aparte de la convivencia entre las personas también es importante las condiciones de vida de la persona. Se dice que muchas veces nuestra vida depende del tamaño del espacio en donde habitamos, entonces eso nos llevaría a creer que si vivimos en un lugar pequeño nuestra depresión será pequeña, o si vivimos en un lugar grande nuestra depresión será grande, “pamplinas”, eso no tendría nada que ver, simplemente las situaciones son diferentes y no importa el tamaño del lugar, pero si las condiciones, aunque no hay que dejar de lado lo dicho anteriormente, ya que se dice que una persona que vive en un lugar muy amplio tiende a hacer las cosas más grandes y más extendidas, por ejemplo algún escrito, y la persona que vive en un lugar pequeño tiende a escribir menos, pero esa es otra historia....

^{20A} Entrevista 20 “Pelear por el dinero” realizada por Marlen Larios el día 26 de Mayo del 2004

A continuación se muestran los fragmentos de este apartado sobre la condición familiar y se encontró lo siguiente:

“Obra negra”

M como es tu situación familiar, con quien vives

A vivo con mi mama y mi hermana, mi mamá siempre se ha dedicado al hogar, mi hermana ahorita trabaja, termino una carrera técnica, pues los dos llevamos los gastos de la casa.

M me podrías describir como es el tipo de vivienda donde vives y con que materiales cuenta

A si es, una casa de dos pisos, de ladrillo rojo, no esta terminada la parte de arriba, pero tiene las puertas, la parte de abajo tienes la sala, la cocina, comedor, el baño, que no esta terminada, la parte de arriba pues son cuatro cuartos, la parte de arriba no tiene instalación eléctrica, la de abajo si, arriba no tienes ni puertas ni ventanas, abajo tienes puertas, ventanas pero la parte de afuera adentro no.

M es una casa que ustedes construyeron

A si, y es propia

M como se distribuyen los espacios, las personas que viven ahí

A pues, somos tres, somos poquitos para la casa que tenemos, a veces se siente que falta mas gente. Cuando veo la tele pues no se siente nada, cada quien tiene su cuarto

M desde hace cuanto tiempo vives ahí

A desde el 97

M con que servicios cuenta

A todo, luz, agua, drenaje, todo

M cual es la ubicación geográfica

A Estado de México, Chimalhuacan Suroeste ^{1B}

“Ya tengo mi cuarto”

Me podrías describir como es la casa donde vives: pues no muy grande, es de un piso, un cuarto grande abajo, que es sala, comedor y cocina, y hay un cuartito donde hay una lavadero, hay dos recamaras y un estudio pequeño, el baño y ahora que ya construyeron mi cuarto, que no es grande pero si es mi cuarto.

Con que materiales esta construida tu casa: tabicones, y mi cuarto de los chiquitos, cemento

Como es la distribución de los espacios: yo duermo en mi cuarto, mis papás en otro cuarto y mis dos hermanas en el otro

Con que servicios cuenta: pues todo lo básico: agua, luz, teléfono, boiler, regadera, alumbrado publico

Cual es la ubicación geográfica: pues creo que al poniente, bueno no se pero estoy mas al sur que al norte ^{2B}

^{1B} Entrevista 1 “Obra negra” realizada por Marlen Larios el día 21 de Mayo del 2004

^{2B} Entrevista 2 “Ya tengo mi cuarto” realizada por Marlen Larios el día 7 de Julio del 2004

“ Tengo una bugambilia y un rosal”

M entonces vives con tus papás y tu hermano nada más

E si

M. con respecto a tu vivienda, como es esta.

E. tengo dos patios, el delantero del lado derecho hay un jardín, tenemos una bugambilia, teníamos antes un rosal pero como ya tenemos dos carros, ya casi no hay pasto nada mas la bugambilia y un rosal, y del otro lado esta de concreto y es donde metemos los carros, atrás esta el otro patio, igual con jardín y ahí tenemos una higuera y un cerezo y en la casa, entras y esta la cocina, luego viene un comedor, la sala, subes y esta de frente mi cuarto, del lado derecho esta el cuarto de mi hermano, del lado izquierdo esta un estudio y enfrente el cuarto de mis papás, luego tenemos un baño arriba, porque abajo teníamos un cuarto que era de la tele, antes, pero como te digo que mi hermano es dentista cerró ahí y puso su consultorio, entonces abajo esta su consultorio de él y esta otro baño.

M. con que materiales esta hecha la casa

E. tenemos, estufa, refri, horno de microondas, licuadora, sala, comedor, tenemos como tres estereros que no sirven cada quien tiene su cuarto propio, tres teles, en el cuarto del estudio por lo regular todos vemos la tele ahí, otra que esta en mi cuarto que casi no la usamos, y otra que tiene mi hermano pero casi tampoco la vemos, video y dvd, muchas películas y muchos libros, porque a mi mamá y a mi nos gusta mucho leer.

M. entonces cuentas con todos los servicios, pero cual es el material del cual esta construida la casa.

E pues sería de concreto

M sabes cual es la ubicación geográfica de tu casa.

E en el norte, pertenece al municipio de Tlalnepantla ^{3B}

“ Vivimos en un cuarto”

M viven nada mas ustedes tres en tu casa

D si

M que edades tienes tus hermanos

D somos cuatro mujeres, y son de 33, 32, 24 y yo 23

M cuantos vivían en tu casa

D primero éramos seis, y después aumentaron con las dos hijas de mi hermana mayor

M como es el tipo de vivienda donde vives.

D con tabicón, concreto o tabique y cuenta con todos los servicios

M como se distribuyen los espacios

D tengo un cuarto, mi cocina, mi baño y mi comedor, en el cuarto vivimos los tres

M cuanto tiempo llevas ahí

D voy a cumplir dos años

M y cual sería la ubicación geográfica

D norte ^{4B}

^{3B} Entrevista 3 “Tengo una bugambilia y un rosal” realizada por Marlen Larios el día 17 de Julio del 2004

^{4B} Entrevista 4 “Vivimos en un cuarto” realizada por Marlen Larios el día 20 de Agosto del 2004

“ Chiquito y cómodo”

P con quien vive

G con mi esposo, mi hija y las hijas de mi esposo

P que edad tiene su hija

G 19 años

P a que se dedica su hija

G es estudiante

P como es el lugar donde usted vive

G pues es chiquito, cómodo, tiene dos cuartos, sala-comedor, cocina,

P como se distribuyen los espacios

G mi esposo y yo dormimos en un cuarto y mis hija y su hermana en otra

P donde esta ubicado geográficamente

G esta en el Estado de México al Norte ^{5B}

“ Confortable pero amplio para nosotros”

M y cuantos hijos tiene

K tres

M cuales son los nombres de sus hijos

K el mas grande José Luis de 31 años, con un niño y ya casi dos, Beatriz de 27 con dos niños, y Rafael de 23 estudia

M quienes viven en esta casa

K mi esposo, mi hijo Rafael y yo

M cuanto tiempo pasa usted con su esposo

K los sábados y domingos, todo el día y entre la semana un ratito en la mañana y otra ratito en la tarde

M como podría describir usted el tipo de vivienda en la que habita

K muy confortable, muy a gusto, me encanta, suficiente, talvez un poco grande para nosotros

M usted la siente amplia

K si,

M veo que usted tiene a una persona que la ayuda, es de planta

K no, viene dos veces a la semana

M me podría describir la casa

K es amplia, con mucha luz, es cómoda, áreas grandes, con jardines, es muy cómoda para vivir

M cuanto tiempo tiene viviendo aquí

K 17 años

M cuales son los materiales de los cuales usted estaría rodeada

K cemento, madera, fierro, loseta, me encanta la madera, piedra

^{5B} Entrevista 5 “Chiquito y cómodo” realizada por Marlen Larios el día 14 de Marzo del 2004

M como es la distribución de los espacios,

K hay riquísima, grandes

M usted duerme con su esposo

K si,

M y su hijo, bueno cuantos cuartos tiene la casa

K de recamaras son tres, mi hijo duerme en una, el otro cuarto es la sala de tele, una capilla, una recamara desocupada, el despacho, la sala, el patio de convivencia, el comedor, el ante comedor, y una pequeña biblioteca ^{6B}

“ De residencial no tiene nada”

M me podrías describir como es el lugar donde vives, lo que hay alrededor

K bueno, pues tenemos cerca cines, una plaza comercial, hay mucho tráfico, el metro mas cercano me queda a una hora o a hora y media, es un cerro, mi colonia es un cerro, yo vivo en lo mas bajito del cerro, pero no me gusta mucho mi colonia porque según es residencial, pero de residencial no tiene nada, entonces no me gusta mucho por eso pero si el ambiente es padre, tranquilo, si se escucha a veces de que asaltaron a alguien o mataron a alguien, pero eso es mas arriba del cerro, lo mas feito de la colonia, lo que no me gusta es que todo me queda lejos, me gusta porque hay muchos antros.

M me podrías describir el lugar donde vives

K mi casa es de piso, son tres recamaras, una nadie la ocupa, yo siento que mi casa esta un poco descuidada, la hemos descuidado mucho, eso es por cuestión económica, yo tengo muchos planes, por ejemplo cuando trabaje de arreglar mi casa, bueno pero aparte de lo descuidado, tenemos nuestra cocina, un patio trasero que lo ocupa mi perra, no tengo patio delantero porque mi mamá tengo un negocio, que gracias a Dios ya lo va a quitar este año, por eso no me gusta mucho mi casa, hace tiempo cuando iba en la prepa que iba en una prepa privada, me daba pena que mis amigas fueran a mi casa, porque teníamos la papelería que ahora esta bastante tirada, también mi mamá que la ha descuidado mucho, pero tampoco me puedo quejar porque de eso también sale para mis gastos, o necesito dinero pues ya de ahí salen pero es lo único que no me gusta de mi casa, el negocio que tiene mi mamá. Pero mi casa esta bien, yo siento que es chiquita pero para los tres pues esta bien, no necesitamos mas y mas grande pues no, y pues si esta bonita

M cual seria la ubicación geográfica

K norte ^{7B}

“ Nos sobrellevamos”

P: aparte de tu papá con quien vives

M vivo con la esposa de mi papá y la hija de ellos dos.

P: como es la armonía en tu casa

^{6B} Entrevista 6 “Confortable pero amplio para nosotros” realizada por Marlen Larios el día 17 de Junio del 2004

^{7B} Entrevista 7 “De residencial no tiene nada” realizada por Marlen Larios el día 28 de Septiembre del 2004

M: pues mas o menos, lo que pasa es que mi papá pelea mucho con su esposa y también se lleva de corbata a su hija, entonces en ese triangulito hay muchas riñas, con mi papá yo casi no peleo, bueno a veces, pero con la esposa de mi papá no tengo una buena relación y con su hija, si me llevo bien pero hay cosas que luego no me parecen y por eso nos peleamos.

P: cuando se volvió a casar tu papá

M: Pues me cuentan que se volvió a casar un año después de que falleció mi mamá, la verdad no sé bien, nunca me he puesto a indagar sobre ese tema, es mas no quisiera saberlo, porque si encuentro algo malo, me dolería mucho. Hace poco me entere que cuando mi mamá falleció, bueno hice cuentas y cuando ella falleció la señora ya tenia uno o dos meses de embarazo, no se bien, yo le pregunte a mi papá y me dijo que si, me dolió, pero yo no puedo reprocharle nada, el ha dado su vida por mi y me a apoyado hasta ahora, yo lo quiero y no tengo que reprocharle, yo se que el pues de cierta forma esta pagando lo que hizo, pero yo no puedo juzgar a nadie, o no.

P: entonces ahorita quienes viven en tu casa

M: mi papá, su esposa, su hija de ellos dos y yo.

P: como es este cuarteto

M: eee, pues la esposa de mi papá, su hija y yo nos sobrellevamos, te digo que casi nunca hemos tenido una buena relación, siempre hemos peleado, y eso por la competencia que te digo que hay entre ellas conmigo.

P: como es este lugar donde vives

M: pues son de Infonavit, ya te podrás imaginar, es chiquito, es un departamento, bueno es uno abajo extendido se podría decir y dos arriba de dos pisos, son bonitos, bien construidos no como los de ahora, tiene dos cuartos, un baño, una cocina, la sala comedor, y una zotehuela pequeña.

P: el cuarto lo compartes con tu hermana

M: si, tenemos una litera y ella se duerme arriba y yo abajo, yo siempre he sido de adornar las cosas de colores, entonces yo adorne el cuarto, su esposa de mi papá y su hija se molestaron pero a mi me valió, es que ellas son bien aguadas, no les gustan los colores vivos, no les gustan los muñequitos, quieren todo de un solo color y no se, no le buscan algo agradable a la vida, todo debe de ser muy formal.

P: como es el lugar donde están ubicados estos departamentos donde tu vives

M: bueno, la zona si esta fea, están aladito de un canal que apesta horrible, bueno ya lo taparon pero aun asi por los respiraderos se sale el olor y huele muy feo, y luego que yo vivo a la orilla, el río esta a unos cuantos metros. Si hay áreas verdes, bueno quemadito el pasto, no no es cierto, si esta verde, aunque ahora varios están fincando quitando las plantas, pero antes si habían muchos jardines ahora no. Es bonito el lugar, la ubicación no, pero por ejemplo la armonía con los vecinos, bueno no falta el chismoso, el peleonero, el escandaloso, el tempranero y todo no, pero es bonito, a mi si me gusta.

P: y donde vives, de que están hechas las casa y con que servicios cuentan

M: pues están hechas de tabicón , bueno unos tabiques grandes, de concreto, y contamos con alumbrado publico, teléfono, agua, luz en las casas, gas de ese de medidor, pues creo que con todo lo que ahora ya es indispensable.

P: a que pertenece, al estado

M.: si, bueno, estamos entre el estado y el distrito, te paras en un sitio y un paso a la derecha estado, un paso a la izquierda distrito, así. ^{8B}

“Dormir separados”

Con quien vive: vivo, con mi esposo con mis dos hijos y con mi mamá

Como es el lugar donde vive: pues es un espacio creo que ya mejor, donde cabemos todos, anteriormente vivíamos en una casa muy chiquita y pues teníamos muchos problemas, afortunadamente ya nos cambiamos y creo que con mis hijos a mejorado la relación

Cuanto tiempo llevan ahí: huy pues apenas como un mes o mes y medio

Me podría describir un poco mas sobre el lugar donde vive: como es, bueno, es mas grande que el otro, el otro le digo que era un departamento, es una casa no muy grande pero cada quien tiene su espacio, le digo que cada quien tiene su cuarto, mi hijo tiene su cuarto, mi hija también, y mi mamá también el suyo, uno chiquito pero lo tiene, y mi esposo y yo en otro, solo que tenemos dos camas individuales

Entonces duermen separados: así es, imagínese hace diez años que no tenemos relaciones sexuales

De que esta hecha, con que materiales cuenta: pues ladrillo, loseta, cemento o concreto, esta bonita, bueno a mi me gusta, me siento muy a gusto

En que ubicación geográfica esta: pues pertenece al centro, aquí en la Doctores

Como es la relación entre su hija y su mamá de usted: ni se hablan, ni se pelan, no tienen comunicación, mi mamá casi siempre esta encerrada en su cuarto, si sale es para pelear conmigo y ya, le digo que mi hija ni me busca para nada, prefiere a su abuela y a su padre antes que a mi, a veces siento que estoy mal, y el hecho de que no fue una hija deseada, pues yo creo que por eso me odia o no se, me tiene un gran resentimiento y eso es lo que mas me duele ^{9B}

“Solo yo y mi tele”

Cuantos hermanos son: somos tres

Que lugar ocupas: el de en medio

Que edad tiene tu hermano mayor: en enero cumple 30

Que diferencias de edad hay entre tu y el mas chico: es una hermana y cumplió 26 años, como año y medio de diferencia entre los tres

Como es la casa donde vives: es chiquita, bonita,

Con que materiales cuenta: con cemento, concreto, cuenta con todos los servicios,

Donde esta ubicada geográficamente: en el centro de la ciudad

Como se distribuyen los espacios los que viven ahí: bueno, mi mamá en su cuarto, mi hermana con sus hijos en otro y yo en uno pequeño que era parte de la sala pero lo taparon, le pusieron una puerta y ahora es mi

^{8B} Entrevista 8 “Nos sobrellevamos” realizada por Marlen Larios el día 5 de Julio del 2004

^{9B} Entrevista 9 “Dormir separados” realizada por Marlen Larios el día 12 de Mayo del 2004

cuarto, esta chiquito, pero pues nada mas soy yo y mi tele, mi ropa y mi estereo y ya, y esta la sala-comedor, la cocina, un pequeño patio donde lavan y ya, ah y un baño ^{10B}

“ Soy el mayor”

M con quien vives

A con mis padres y un hermano

M tu hermano que edad tiene

A 13

M cuantos hermanos tienes

A 2

M que lugar ocupas

A soy el mayor

M con que materiales cuenta tu casa

A cemento,

M me podrías describir tu casa o tu departamento

A estamos en un segundo piso, en la parte trasera del edificio, entrando se ve la cocina, a un lado esta la sala y el comedor, los dos cuartos están al fondo y el baño esta entre la cocina y el cuarto

M Como se distribuyen ustedes

A mis padres en un cuarto y mi hermano y yo en otra

M como están estas camas

A tenemos una litera

M cuales son los servicios con los que cuenta

A luz, agua, teléfono, drenaje, los básicos

M en que ubicación geográfica esta

A esta en el norte, llegando al oriente ^{11B}

“ Vivo con mis abuelos”

Cuales son los lugares donde has vivido: viví como 12 años en Satélite, un año en una casa en Viveros del Valle, y estos últimos años e estado viviendo en la casa de mis abuelos, además con ellos con mi hermano y mi tía

Tus abuelos son paternos o maternos: maternos

Donde ahorita vives: como es el tipo de vivienda: es de concreto, es de dos pisos tiene todos los servicios, es relativamente pequeño, esta dentro de una unidad Habitacional,

Como se distribuyen los espacios: mi abuelo y mi abuela juntos, mi tía en su cuarto y mi hermano y yo en otro cuarto

^{10B} Entrevista 10 “Solo yo y mi tele” realizada por Marlen Larios el día 9 de Octubre del 2004

^{11B} Entrevista 11 “Soy el mayor” realizada por Marlen Larios el día 13 de Agosto del 2004

Cada quien tiene su cama: si, una litera

Cual es la ubicación geográfica: en el norte ^{12B}

“Cada quien en su lugar”

Como es la casa, me la puede describir: es una casa, triplex es abajo una casa y arriba son dos, en el que es mío, tiene de entrada su sala comedor, que tiene 6m por 4 mas o menos, la cocina que tiene 2 m por 4 m la zotehuela 1m por 4, la parte de arriba que tiene dos recamaras una de 3 por 4 y la otra de 2.5 por 3, algo así, dos closets, el baño completo

De que materiales esta hecha: tabicón y loza

Cual es la distribución de los espacios: sala comedor, cocina, arriba recamaras y baño

Y cuantas personas viven ahí: actualmente 4 personas

Y esas personas como se distribuyen los espacios: mi esposa y yo dormimos en un cuarto y mis dos hijas que viven conmigo en el otro cuarto

Desde cuando vive ahí: desde hace 28 años

Con que servicios cuenta: todos

Y cual seria la ubicación geográfica: norte ^{13B}

“Solo mi esposo y yo”

A que se dedica: pues tengo un negocio, ahí vendo regalitos, bueno todo de eso, se dice que regalitos para toda ocasión, esta acá a tras del hospital, es un negocio pequeño y pues soy ama de casa

Con quien vive: vivo con mi esposo nada mas

Tiene hijos: si tres, pero ya están casados

Que edades tiene sus hijos: el mas grande Israel tiene 33, el que sigue Benjamín 32 y la única mujer Andrea tiene

25 ^{14B}

“A mis hijos los educo yo”

Bueno y usted con quien vive: vivo sola

Y su esposo: no el quien sabe donde este, me supongo que haciendo su vida muy feliz

Hace cuanto tiempo se separaron: hace diez años que el ya no vive conmigo, se encontró otra vieja, perdón, otra mujer y volvió a hacer su vida, me dejo, pero la verdad estoy muy feliz

Desde hace diez años que no lo ve entonces: si, bueno una sola vez me lo encontré en la centra camionera, resulta que yo iba una vez a San Luis Potosí, porque uno de mis hijos vive allá, entonces mi hijo vino por mi, cuando iba a subir el camión me di cuenta que el estaba atrás, el no me vio, mi hijo se quedo sorprendido

^{12B} Entrevista 12 “Vivo con mis abuelos” realizada por Marlen Larios el día 17 de Diciembre del 2004

^{13B} Entrevista 13 “Cada quien en su lugar” realizada por Marlen Larios el día 25 de Octubre del 2004

^{14B} Entrevista 14 “Solo mi esposo y yo” realizada por Marlen Larios el día 7 de Mayo del 2004

porque pensó que no era cierto, pensó que se había ido y ya pero el lo vio con su otra mujer, y me subí al camión y ya nunca lo he visto mas

Lo extraña: no para nada señorita, para nada, estoy bien así, nadie me dice nada, yo estoy sola y ya

Entonces no vive con nadie: no

Bueno antes de seguir, cuantos nietos tiene: tengo tres que son mi adoración una de 12, uno de 6 y otra mujercita de 2

Convive mucho con ellos: pues cuando vienen acá, porque uno vive en San Luis Potosí, el otro vive en California pero ya tiene algunos días aquí, yo pienso que ya se va a quedar aquí, ojalá para que vea mucho a mis nietos

Tiene alguna comunicación con sus hermanos: no, ya casi no, otros se fueron a vivir a otros lugares del país, uno esta en Monterrey, la verdad ya no se nada de ellos, solo de una hermana que vive en el centro pero peleamos mucho ya casi no la veo

Que paso con su padre: pues falleció, ya estaba grande yo tenia como treinta años mas o menos, no se que edad tenia él.

Como es la relación con sus hijos: muy bonita, la verdad mis hijos me ayudan mucho el mas grande me da todo, no necesito nada, son unos jóvenes muy inteligentes y muy estudiosos, eso si, y siempre fue el pleito con mi marido yo le decía sabes que –a mis hijos los educo yo- eso ni el puso pero, a el le valía todo, yo también le dije que tenia que trabajar porque no quería que mis hijos estuvieran en escuelas de gobierno para que luego fueran rateros o algo así, no y los metí a una escuela de paga, y como yo trabajaba también, en una costurera, hacia vestidos y blusas de mujer, y con mi dinerito yo le di la educación a mis hijos, y por eso salieron buenos muchachos y los dos tienen licenciatura y pues trabajan y me compran lo que yo quiero ^{15B}

“ Me lleve a su hijo”

Con quien vives: vivo con mi hija y mi esposo

Que edad tiene tu hija: tiene un año apenas

Cuanto tiempo llevas viviendo con tu esposo: llevamos dos años

Están casados: si, por la iglesia y el civil

Y porque dices que tu suegra no te quiere: porque me lleve a su hijo, es que lo quería mucho y además dice que yo no soy mujer para su hijo

Tu como te sientes ante esto: pues mal, porque a fuerzas quería que el anduviera con una niña que era su vecina

Como es el lugar donde vives: pues es muy pequeño, solo tengo una estufa, un colchón, un mueble donde guardo la ropa y una televisión y ya, ha y se me olvido decirle que esta muy cerca de la casa de mi suegra

A que distancia: a una calle, de hecho esta atrás, pero tenemos que rodear la calle para poder entrar a su casa,

^{15B} Entrevista 15 “A mis hijos los educo yo”realizada por Marlen Larios el día 6 de Mayo del 2004

De quien es ese cuarto: pues lo estamos rentando, es de una señora de ahí, ya no ocupa el cuarto y no lo renta a nosotros ^{16B}

“Un cuadro vacío”

Me podrías describir tu casa: un cuadro vacío, no no es cierto, pero pues ya no tiene nada

Bueno, como estaban acostumbrados a vivir, cuando tu mamá estaba: bueno, pues es chiquita mi casita, es de tabique rojo o naranja, no sé, tiene dos cuartos aunque nosotros construimos unos mas, un baño, sala comedor, cocina, y un patio allá arriba donde mi mamá tendía y lavaba la ropa.

Como se distribuían los espacios: nosotros, bueno, mi carnal pues vivía con su esposa, ahora ya se separaron hace como una mes casi, nombre a mi carnal si le llovió también duro, lo de mi mamá y su separación pues si, entonces mi papá y mi mamá y su cuarto, yo en cualquiera de los otros dos cuartos, en medio de los cuartos tenemos la computadora, y pues ya, cuando mi hermano venía su esposa se quedaba acá atrás con familia, ya vez que viven acá, y mi carnal aquí, ya sea allá abajo o aquí con migo, donde cayera

Quien aporta o aportaba dinero a esta casa: te digo que mi mamá pues con sus ventas, mi papá pues su trabajo, y mi carnal a veces les daba algo de dinero, o mis tíos o si yo trabajaba pues también ^{17B}

“Me independice”

Con quien vives: bueno, ahorita vivo con mi hermana la que sigue de mi, mas chica, estamos rentando una casa, porque nos salimos de la casa de mi papá, nos quisimos independizar

Bueno dices que vives con tu hermana, pero con que familia cuentas, o como es la estructura de tu familia, como viven, cuantos son: bueno con mi papá, su esposa y mis hermanas, enfrente de nosotras vive una de mis hermanas con su familia, tres hijos y su esposo, y pues mi hermanos con su esposa, aquí como a media hora, y mi otra hermana que es la mayor pues con sus dos hijos y su esposo, pero ellos viven por donde vive mi papá. Sigues viendo a todos: sí, por lo regular cada fin de semana nos vemos todos, bueno a mi hermana la de enfrente pues diario y la que vive conmigo pues también.

Como es el lugar donde ahora vives: huy, pues son casas chiquitas, es rentada, es de cemento con unicel, tiene dos cuartos, un baño, una sala comedor, cocina y zotehuela

Cual seria su ubicación geográfica: seria al norte, es en Tultitlan ^{18B}

“Vivimos al día”

M como es el tipo de vivienda donde vives

I es un departamento, vivo con mis papás, mi hermana de 22 años y yo, el departamento es pequeño y muy confortable, me siento feliz cuando estoy aquí porque siento que es mi casa y mi espacio, mas que en la casa de mi tia a pesar de que es una casa muy grande y muy bonita

^{16B} Entrevista 16 “Me lleve a su hijo” *Op. Cit. (16)*

^{17B} Entrevista 17 “Un cuarto vacío” entrevista realizada por Marlen Larios el día 29 de Mayo del 2004

^{18B} Entrevista 18B “Me independice” entrevista realizada por Marlen Larios el día 26 de Noviembre del 2004

M con que materiales cuenta la casa, de que esta hecha

I pues de concreto, tabicón y cemento

M cuenta con todos los servicios

I si, con todos

M como es tu condición económica

I regular, vivimos al día, si hay dinero pues comemos bien, si no hay pues lo que haya y no lo comemos a gusto

M quienes aportan dinero a la casa

I mis papás nada mas, mi hermana sigue estudiando

M como se distribuyen los espacios

I mi hermana y yo dormimos en una cuarto y mis papás en otra, solo tiene dos recamaras, tiene su sala comedor, y su cocina, te digo chiquita pero bonita

M cual seria la ubicación geográfica

I seria Tlalnepantla Edo. de Mex y estaría al norte ^{19B}

“Me sacaron de mi cuarto”

Con quien vives: con mi mamá, mi hermana y ahora ya vive con nosotros el esposo de mi hermana

Como es el lugar donde vives: pues es un condominio, la casa es pequeña pero bonita, es de mi mamá, tiene dos cuartos sala-comedor, un patio trasero y un delantero es bonito

Como se distribuyen los espacios: nosotros, bueno, yo tenía mi cuarto, y mi hermana y mi mamá otro para ellas dos, pero llego su novio y saco a mi hermana, llego el novio de mi hermana y me sacaron a mi de mi cuarto y ahí se quedaron ellos dos, ahora duermo en la sala, eso me encabrona, porque todas mis cosas están en cajas, pero por eso estoy juntando también dinero para salirme e irme a rentar aunque sea un cuarto y ya dejarlos que hagan su vida y que se revuelvan ellos ^{20B}

3.2.4

- **Enfermedades**

Este apartado es sumamente importante en todas nuestras entrevistas. Ya que podemos encontrar que dichas enfermedades son las que vienen muchas veces a ser causa de una depresión. Pero también es importante saber como es el cuadro biológico de la persona, las enfermedades que ha padecido, como son sus enfermedades, sus tratamientos, si los lleva a cabo o no y que tanto cuidado ha

^{19B} Entrevista 19 “Vivimos al día” realizada por Marlen Larios el día 26 de Mayo del 2004

^{20B} Entrevista 20 “Me sacaron de mi cuarto” realizada por Marlen Larios el día 22 de Junio del 2004

tenido para poder salir de estas. De ante mano sabemos que una enfermedad lleva a la otra, y si nos basamos en el cuadro de los cinco elementos podremos encontrar lo dicho anteriormente. También es de suma importancia saber el cuadro biológico de la persona, ya que muchas veces nos podemos dar cuenta que existen personas que se vuelven presa de sus enfermedades, piensan que ya no pueden seguir a delante y que el mundo se les acabo, o simplemente aprenden a vivir con su enfermedad, con sus achaques, con sus dolores y no son capaces de buscar alternativas por miedo a que no funciones o vaya a alterarse algo en su organismo. Veamos a continuación las siguientes entrevistas:

“Bajan las defensas”

M cuales son las enfermedades que has padecido

A desde los trece y los catorce años empecé a manifestar mucho la gripe, pero en las mañanas o cuando me encuentro en un situación de ansiedad, depresión o tristeza me da por enfermarme, pues obviamente porque bajan las defensas y me enfermo muy rápido de gripa, pero por las mañanas, es como si tuviera una gripa intensa y estornudo fuerte, una vez fui al médico y según el es el cambio de temperatura ^{1C}

“No era tan enfermiza”

Cuales enfermedades has padecido y cuales padeces: ahorita padezco gastritis, he tenido varicela, en alguna época como a los 18 estuve mala de la presión la tenía baja, me sentí mal como un mes, no he sido muy enfermiza

Cuanto tiempo llevas con la gastritis: eso si ya, no había sido tan enfermiza antes de eso, eso ya lo tengo desde los 18 ^{2C}

“Me mareo y vomito”

M hay alguna enfermedad que padezcas o que hayas padecido

E pues dure un año con sinusitis bronquial y llevo once años con las gripas y mi otitis

M cuales son los tratamientos y medicamentos que tomas

E ijoles, pues es que he probado de todo, cada que voy con el doctor me da medicamentos diferentes. Hasta donde sé bueno como tengo un primo que es medico y mi hermano que es odontólogo lo que me ha dado el doctor ha sido para alergias y desinflamatorios, diclofenaco, flanax, naproxen

M para los vómitos

^{1C} Entrevista 1 “Bajan las defensas” realizada por Marlen Larios el día 21 de Mayo del 2004

^{2C} Entrevista 2 “No era tan enfermiza” realizada por Marlen Larios el día 7 de Julio del 2004

E para el vomito tomo vontrol, de hecho cuando salgo de viaje para no marearme porque me mareo tomo dramamine, pero si ya me mareo tomo vontrol y antes tomaba el vontrol en pastillas, y eso me quitaba el vomito y el asco, pero ahora ya no se me quita con las pastillas, ya tiene que ser inyectado

M estas enfermedades intervienen en tu vida normal

E algunas veces si, porque me da miedo salir a la calle, porque si empiezo a vomitar ya no se me para mas que con la inyección entonces si me da vomito en la noche pues en la mañana me da miedo salir a la escuela o a otro lado y mas como ando sola, por eso me da miedo

M traes algo contigo con lo cual te prevengas

E no, antes si traía en vontrol en pastillas, pero como te digo que como ya no me hacen, mejor prefiero no salir, y me quedo en mi casa. ^{3C}

“ Me quiero como tal”

M a lo largo de tu vida, haz padecido alguna enfermedad

D si, en el 2000 me enferme de púrpura y en el 2002 se supone que me alivie ya bien, pero se supone que todavía quedan residuos, no sé

M alguna otra enfermedad que hayas padecido

D no nada mas esa

M cuales eran los tratamientos o medicamentos que tu tenias

D la cortisona

M estuviste internada

D si, estuve como dos meses en el hospital

M ahorita ya no has tenido crisis con lo de la púrpura

D no ya no

M cambio tu vida

D si, porque aprendí a quererme tal y como era ya no hacer dietas, alimentarme bien para no volverme a enfermar ^{4C}

“ A consecuencia de una, otras”

P cual fue su primera reacción cuando se entero que tenia esta enfermedad

G llore porque la enfermedad yo la conocía, por medio de mi mama, que también era diabética y mas o menos ya sabia cuales eran los síntomas y no espere que se me presentara la enfermedad tan pronto

P como se ve ahora con su vida con esta enfermedad

G pues cambio mucho porque a consecuencia de esa enfermedad he tenido otras enfermedades

P como cuales

^{3C} Entrevista 3 “Me mareo y vomito” realizada por Marlen Larios el día 17 de Julio del 2004

^{4C} Entrevista 4 “Me quiero como tal” realizada por Marlen Larios el día 20 de Agosto del 2004

G como la infección en los riñones que se han ido agrandando, como el que yo tengo insuficiencia renal, pero también hay otras consecuencias como mis neuropatías (algo así) diabéticas, que son que ya los brazos me duelen mucho.

P donde le dieron su diagnóstico

G estoy yendo al seguro a tratarme, porque probablemente me tengan que operar de mi insuficiencia renal. ^{5C}

“ Infección marca demonio”

M que enfermedades ha padecido

K colitis nerviosa, problemas de circulación, básicamente esas

M aproximadamente en que épocas

K la circulación desde que tuve a mis hijos y la colitis desde los 18 años

M cuando era niña usted sufrió alguna enfermedad

K no, una vez al año me da faringitis, la garganta y ya

M la colitis la padece todavía

K ya la tengo bastante controlada, básicamente cuido la alimentación que como mucha fibra, mucha agua, todavía como irritantes, pero ya no muchos, si procuro cuidarme,

M que operaciones tuvo

K una fue apendicitis, otra fue perinorragia, la otra fue una infección intestinal pero marca demonio, ^{6C}

“ Quería ser igual que ella”

M a partir de cuando comenzó ese problema de tu alimentación

K después de mis 15 años, estuve yo obsesionada con querer bajar de peso, tome medicamento para tomar de peso, porque me juntaba yo con mi vecina que era flaquita y bonita y yo quería ser igual que ella.

M con respecto a esto padeciste alguna enfermedad

K no

M entonces dices que no has padecido ninguna enfermedad

K no, bueno hace tiempo cuando tomaba las gotas para adelgazar, me hicieron mal, porque me subieron los triglicéridos y el colesterol porque como no desechaba la sangre, toda la grasa se me quedaba en la sangre, entonces cuando tomaba las gotas no me hicieron nada, y solo bajé dos kilos en dos meses.

M que medicamentos tomabas

K pues las gotas homeopáticas y redugras, pero lo que hago ahora es que me laxó, me como un nopal asado diario, no tomo otra cosa. Las gotas eran 10 gotitas en medio vasito antes de cada comida y una dieta ^{7C}

^{5C} Entrevista 5 “A consecuencia de una, otras” realizada por Marlen Larios el día 14 de Marzo del 2004

^{6C} Entrevista 6 “Infección marca demonio” realizada por Marlen Larios el día 17 de Junio del 2004

^{7C} Entrevista 7 “Quería ser igual que ella” realizada por Marlen Larios el día 28 de Septiembre del 2004

“Una clásica gripita”

P: te has enfermado alguna vez, una enfermedad fuerte, o tienes alguna enfermedad que actualmente padezcas

M: no padezco ninguna enfermedad, hasta el momento y ojalá y nunca. Hace como cinco o seis años tuve hepatitis, fue una infección muy fuerte que estuve casi dos meses en cama, y era reposo total, no podía moverme para nada, era horrible, comía puro pollo porque la carne pues la vomitaba y desayunaba con flakes, y de cena un té bien dulce, guacala. Luego mi medicamento eran puros dulces, mi hermana iba y me dejaba una bolsa casi cada tercer día, y si no le avanzaba a los anteriores me regañaba, pero siempre que iba alguien a verme le ofrecía dulces, a mí nunca me han gustado y menos los dulces típicos, pues eso era mi medicamento, nombre, quede asqueada de los dulces, por eso no me gustan, el pollo pues no, esa sigue siendo mi comida favorita, el té tampoco lo tomo, bueno son pocas ocasiones, pero casi no, y los corn flakes ya no me gustan. De ahí pues solo me han dado las clásicas gripitas, aunque antes era tiro por viaje que me enfermara, ahora ya casi no, y con respecto a que tenga gastritis o colitis o algo así, hasta el momento creo que no, mi familia si padece de eso pero yo no, lo que si es que cada mes que tengo mi menstruación tengo unos dolores insoportables que de plano me tiran a la cama, solo se me quita con medicamento o durmiéndome, dicen que se me relajan los músculos del vientre y eso si tengo que estar tapadísima, casi sude, para que me duerma, así sean las doce del día y con calor del sol, taparme para que se me quite.^{8C}

“Para empezar...”

Padece usted alguna enfermedad: huy, si, bueno, estoy mal de los triglicéridos, para empezar, el oído izquierdo me falla, incluso al parecer me van a operar, todavía no sé, apenas tengo consulta la semana que viene, tengo el virus del papiloma humano, que me lo acaban de detectar y tengo gastritis, bueno apenas empieza.^{9C}

“No tomo medicamentos”

Entonces cuales enfermedades podrías decir que tu padeces: pues mira nombres científicos no lo sé, pero al tener alergias a olores y a sabores pues yo creo que si hay algo ahí que esta mal, o que haya algún problema, el sobrepeso es una enfermedad, mi condición física tendría que mejorar para que este bien de mi corazón, la verdad tampoco puedo decir que tengo un problema cardiaco o algo así.

Dices que tienes aprox. sin tomar algún medicamento pero anteriormente tomabas alguno: si, lo que pasa es que también de las cosas que me hicieron decidir a no mas médicos y no mas medicinas fue que al ser una familia tradicional, pues viven con gente que se autoreceta o gente que pasa en los remedios del tío o del vecino y me di cuenta que se vuelven dependientes de, entonces así crecí, un dolor una aspirina, entonces si antes me auto recetaban, según sus consejos,^{10C}

^{8C} Entrevista 8 “Una clásica gripita” realizada por Marlen Larios el día 5 de Julio del 2004

^{9C} Entrevista 9 “Para empezar...” realizada por Marlen Larios el día 12 de Mayo del 2004

^{10C} Entrevista 10 “No tomo medicamentos” realizada por Marlen Larios el día 9 de Octubre del 2004

“ El estomago inflamado”

M cuales son las enfermedades que has padecido

A viruela, o varicela, apendicitis

M te operaron

A si

M en que épocas fue esto

A la varicela fue como en quinto o sexto de primaria, la apendicitis fue a principios de segundo de secundaria

M cuando pensaban que eran principios de sinusitis en que época fue

A a finales de la secundaria

M cuales eran los medicamentos o tratamientos que tomabas

A para lo de la gripa me dieron pastillas para alergias y medicina para la gripa, y cuando me paso lo de la apendicitis, no sabían que era y estuve como años y medio con el estomago inflamado y no sabían que era, ya hasta que fui porque me sentí mal, me metieron directo al quirófano y me daban solamente cosas para el estomago ^{11C}

“ Calvicie ¿enfermedad?”

Cuales son esas enfermedades: son, de menos para mas, dolores de cabeza, dolores de estomago, y no poder mover algunas partes de mi cuerpo, como que se traban

Padeces alguna enfermedad crónica: no que yo sepa

Cuales son las enfermedades que hay en tu familia: tenemos, enfermedades cardiacas, a la diabetes, al cáncer y si alguna vez es mortal a la calvicie

A lo largo de tu vida has tomado medicamentos para alguna enfermedad: ahora que soy grande no me gusta tomar medicamentos, tengo que estar bajo mucho dolor para que lo haga, pero cuando estuve realmente enfermo de sinusitis si tomaba medicinas

Cuales eran: eran para el dolor de cabeza, para desinflamar las fosas nasales y nada mas ^{12C}

“ Un espolón”

Cuales son las enfermedades que ha padecido: ninguna

Ahora padece de alguna enfermedad: últimamente he tenido malestares con un pie y ya me detectaron un espolón calcario y eso me hace cojear mucho, no se si sea psicológico o no pero si me hace cojear mucho

Este dolor a partir de cuando comenzó: hace como un mes o dos

Había tenido antes dolores o molestias: no, me dolían las piernas, pero no se había manifestado esa situación, ahora me duelen mas las piernas y ese dolor del pie es muy difícil, yo estoy muy acostumbrado a estar en el centro y caminar mucho, hasta seis horas, pero ahora ya con una hora y ame canso, me regreso y me tengo que quitar los zapatos para descansar

^{11C} Entrevista 11 “El estomago inflamado” realizada por Marlen Larios el día 13 de Agosto del 2004

^{12C} Entrevista 12 “Calvicie ¿enfermedad?” realizada por Marlen Larios el día 17 de Diciembre del 2004

Cuales son los tratamientos que tiene para esto: pues ahorita el ortopedista me dijo que usara un aplantilla y me tomara una medicina para el dolor

En tiempos anteriores usted a tomado medicamentos por enfermedades: bueno, he tomado ya desde hace unos tres años, he tomado tranquilizantes, para dormir, porque creo que padezco de insomnio, y ya duermo y descanso muy bien,

Algún otro medicamento que toma: no yo soy muy renuente a la medicina, a veces si bueno, ya por mi edad, tomo para el corazón, pero cuando siento el dolor, o para la presión, pero eso es de vez en cuando, y solo cuando ya me siento mal ^{13C}

“ Esos nada mas”

Padece usted alguna enfermedad: huy si, tengo artritis reumatoide, síndrome de Shorguen, gastritis, problemas en la circulación, resequedad en las mucosas, un cuadro gripal, y creo que ya, por el momento esas nada mas, si soy muy enfermiza, eso también me desespera un poquito, porque no puedo estar tranquila, si no me duele la cabeza, me duele el cuerpo, las manos, los pies, estoy sudando demasiado, entonces eso me desespera mucho. ^{14C}

“ Alérgico a mas de diez”

Usted padece alguna enfermedad: pues si, soy alérgica a mas de diez medicamentos, sufro mucho del oído y tengo migraña

Acude a esta clínica a sus consultas: si ^{15C}

“ Mi esposo me llevo”

Padeces alguna enfermedad: pues apenas tengo cita la próxima semana, mi esposo me llevo al medico y me dieron la cita para ver que pasa, porque últimamente me dan mareos y nauseas y siento la boca muy seca ^{16C}

“ Ahora lo acepto, soy alcohólico”

Me gustaría hacerte una pregunta haber si no te molestas, consideras que la forma en que tomas sea una enfermedad: pues ya ahora acepto que si, antes yo decía que no, que yo me podía detener y me podía controlar, ya vez como todos los pinches borracho que no lo aceptan no, pero la psicóloga del centro de ahí donde estuve pues me hizo ver que si, que ya era una enfermedad y pues que tenias que salir, pero la neta la forma en que me trataban, bueno nos trataban si estaba cabron, nos escapamos tres chavos, otros se rajaron, pero yo y otros dos nos salimos, no te cuento como, porque si me vas a decir de cosas, pero si tu crees

Padeces alguna enfermedad: no, afortunadamente no, me conservo en alcohol (se rie) no se si tenga gastritis, porque de repente me dan dolores en el estomago y cañones, pero nunca me he ido a revisar ^{17C}

^{13C} Entrevista 13 “Un espolón” realizada por Marlen Larios el día 25 de Octubre del 2004

^{14C} Entrevista 14 “Esos nada mas” realizada por Marlen Larios el día 7 de Mayo del 2004

^{15C} Entrevista 15 “Alérgico a mas de diez” realizada por Marlen Larios el día 6 de Mayo del 2004

^{16C} Entrevista 16 “Mi esposo me llevo” realizada por Marlen Larios el día *Op. Cit. (16)*

^{17C} Entrevista 17 “Ahora lo acepto, soy alcohólico” realizada por Marlen Larios el día 29 de Mayo del 2004

“ Ahora ya no”

Padeces alguna enfermedad: ahora no, fíjate en ese tiempo cuando estaba con él, yo tenía colitis y muy fuerte, un día me llevaron al hospital, ya era casi una semana sin hacer del baño, y una panzota y ya me dolía, pues los médicos se subieron en mi panza y me la aplastaban, nombre era un dolor, pero era horrible, y resulta que ahora ya no, entonces me dijeron hace poco que era colitis nerviosa, y que probablemente era por los problemas que tenía con mi marido, que me afectaban mucho y pues sí, ahora lo creo que sí, porque ya casi no me da, es de vez en cuando

Anteriormente sufriste alguna enfermedad: pues de niña, bueno si lo tengo todavía, es sinusitis, y pues gripas muy pero muy continuas, y alergia al polvo, no puedo estar en un lugar así, porque estoy estornude y estornude y no me paro.

Que medicamentos tomabas: penicilina y Vitamina E ^{18C}

“ Muchas gripas”

M has padecido alguna enfermedad

I no, creo que no, gripas si muchas, me enfermo mucho de eso, ahora ya me diagnosticaron gastritis, antes era muy enfermiza del estomago, y eso era porque te digo que no comía bien, bueno y hasta el momento no sigo comiendo bien

M que medicamentos tomas

I Para la gripa, pues varios que mi hermana me manda, ella es medico y me manda varias medicamentos para la gripe, y para la gastritis ahora tomo ranitidina ^{19C}

“Creo que tengo gastritis”

Padeces alguna enfermedad: pues hasta el momento no, aunque creo que tengo gastritis, todavía no estoy diagnosticado, pero creo que si, por los dolores que me dan y todo lo que dicen si ^{20C}

3.2.5

- **Causa - Depresión**

En este apartado se le pregunto a la persona que cuales eran las causas que ella o el creían eran por los que padecía depresión. Ellos hablaban de la causa, por la cual decían que ellos la padecían esta enfermedad, muchos lo decían con una gran seguridad, pero otros dudaban un poco. Ahora si veremos cuales son estas causas y sobre todo como fue esta depresión que ellos vivieron, qué hacían, qué pensaban, qué decían, y qué sucedía en este momento en su vida. También se

^{18C} Entrevista 18 “Ahora ya no” realizada por Marlen Larios el día 26 de Noviembre del 2004

^{19C} Entrevista 19 “Muchas gripas” realizada por Marlen Larios el día 26 de Mayo del 2004

^{20C} Entrevista 20 “creo que tengo gastritis” realizada por Marlen Larios el día 22 de Junio del 2004

les pregunto si este momento de su vida o este proceso por el que pasaban, era considerado una enfermedad, o simplemente un estado de melancolía por el cual pasaban. Ellos dijeron los siguiente:

“ Comenzó desde mi niñez, no se a que se deba”

M ahora hablemos con respecto a la depresión, consideras que esto para ti sea una enfermedad

A mira con respecto a mi preparación, la depresión en si no es una enfermedad, son las características o las consecuencias que esta llevan,

M tu como vives estos momentos en los que te deprimes

A fjoles, cuando suele darme, cuando estoy en esa situación, como que me aísló de todo, ya no quisiera saber de mi familia, ni de mi trabajo ni de nada, quiero estar solo y olvidarme de esas cosas, lo tomo con calma todo y salgo adelante otra vez

M alguna vez tuviste alguna depresión que la consideres que haya sido fuerte

A específicamente no se cuando fue pero una vez si, creo que fue en la secundaria, ya no quería saber de nada, si bien no pensaba en un suicidio pero si tenia la idea, pero después pensaba y decía, pues que gano, mejor no, siento que es una medida de cobardía

M como cuanto tiempo te duro esta crisis

A pues es un proceso, estuvo desde mi niñez, desde la primaria, y fue como se fue dando mi vida, pero en si en la secundaria hubo un momento en el que se expreso porque obviamente tiene que salir y se tiene que expresar de alguna forma, creo que la parte mas critica fue en el ultimo año de secundaria, porque ya no sabia que iba a hacer, si seguir estudiando, ya no sabia que iba a ser de mi, seguir con mi hermana, salirme de ahí, no se, entonces fue en ese periodo y los primeros semestres del bachillerato, fue la primera vez que reprobé una materia y me dolió mucho, después lo tome con tranquilidad, después ya fue fácil reprobear.

M ahora en este tiempo han llegado momentos en los que te sientes triste, melancólico algo así

A si a veces, pero no te puedo decir que es lo que lo origina, no lo sé, no se a que se deba, a veces siento que estoy bien y me esta fallando la pareja, y luego el trabajo bien, pero lo que si me pone un poco mal, es con respecto a la situación de la escuela, me molesta el sistema de la escuela, ^{1D}

“ En la preparatoria, por problemas de mis papás”

La depresión dices que no es una enfermedad para ti, pero como vives estos momentos: si me siento mal, porque en la prepa fue un momento muy difícil, mis papás se iban a separar y eso me pego mucho, no me importo la escuela, mi única distracción que me sentía mejor, o me olvidaba de todo lo que pasaba, me iba a bailar a un lugar que estaba por ahí por la escuela, y esa era mi manera de no pensar, me desconectaba de todo, salía y otra vez, buscaba en que pensar porque no quería pensar en eso, pero si me sentía muy mal, en ese entonces fue un cambio para mi, porque me separaron de unas amigas, en mi casa pues ni quería llegar, la

^{1D} Entrevista 1 “comenzó desde mi niñez, no se a que se deba” realizada por Marlen Larios el día 21 de Mayo del 2004

situación era muy denso y tenso todo, no podía desahogarme con mi familia porque ellos estaban involucrados, y pues sentía que estaba muy sola no tenía con quien compartía, de todo, de reprobarme me sentí muy mal, lloraba y mucho, antes era de que no me vean, ante los demás luego me muestran muy contenta, pero por dentro me lleva el tren y muy triste.

Y ahora que ha pasado: pues igual hace como cuatro meses, otra vez paso un momento que fue muy difícil, incluso fue más difícil que la otra vez, entonces ahora si me puse mal, lloraba que no me podía parar, toda una noche estuve llorando, y así saqué lo que tenía, aunque fue más difícil, siento yo que tuve más apoyo que la vez pasada, me hablaban mis amigas y mi novio fue mucho apoyo para mí, tenía que ir a trabajar, pero sin ganas, iba a fuerza, ni hacía bien mi trabajo, eso me duró como una semana, ya después, hasta el trabajo me sirvió de distracción

Cual fue la razón por la que te dio esto: no me gusta revivirlo pero bueno, vino de lo mismo por la separación de mis papás, todo entre ellos, porque para mí ha sido un papá superchido, yo no tengo problema con eso, pero el con mi mamá sí, nos fuimos de la casa, yo me vi en una situación más difícil que la de mis hermanas, porque mi hermana estaba segura de querer ir con mi mamá, y la chiquita pues también, de hecho cuando llegué a la casa, me dijeron que ya habían tomado la decisión, ni siquiera lo consultaron, ellas tomaron la decisión, que yo sabía lo que hacía, yo sí me puse mal, porque para mí mi papá es pues uno de mis amores de la vida, lo quiero mucho y siempre me he llevado bien con él, fue como ponerme entre la espada y la pared, porque yo quiero a mi papá, pero me preocupaba mi mamá y mi hermana chiquita, entonces fue difícil esa disyuntiva, y pues ya me gano el ayudarlas, mas por Cinthia, la chiquita, yo creo que mi instinto maternal está en ella ahorita, si me preocupa lo que va a ser de ella, entonces por ella tomé esa decisión, pero ya pasó eso y otra vez ellos hablaron y regresamos a la casa, pero trajo secuela, así como que mi papá un día tenía que descargarlo, y me dijo que no lo esperaba de mí, sabía que mis hermanas y mi mamá se iban a ir pero de mí no lo esperaba, me dijo en pocas palabras, que lo traicioné, lo abandoné lo decepcioné, y le di la espalda, pero eso venido de él eso fue como si todo se me viniera encima, te digo eso venido de mi papá, de una de las personas más importantes para mí pues sí fue, muy difícil, me sentía triste después, pero a la vez yo pensaba que tenía razón y se me sentía mal, todavía hace un mes estaba muy triste y se ocasionó un conflicto con mi mamá y toda esa situación me ha generado pues que en mi casa ya no me gusta estar, te digo, con mi hermana no por su carácter, su actitud y las cosas que me dice a veces, pues no, a veces me siento como extraña en mi propia casa y no me gusta, hubo unos días si me agarró la depre, y llore y llore, esa es una forma de sacar todo, pero sola porque no me gusta hacerlo con alguien, entonces lo saqué y yo sola, una amiga me dijo que cuando quisiera sacarlo lo escribiera y es una técnica que sí he adoptado y si me sirve, hubo dos días en que si me sentía de la chingada y lloraba y lloraba, tenía el sentimiento y me puse a llorar, y así luego lloro y escribo y me siento mejor ^{2D}

^{2D} Entrevista 2 “En la preparatoria, por problemas de mis papás” realizada por Marlen Larios el día 7 de Julio del 2004

“ Las tres caídas, por soledad”

M bueno, ahora con respecto a la depresión, me comentabas que la habías padecido, porque paso esto

E de hecho he tenido tres recaídas fuertes. La primera fue cuando mi abuelo falleció, que me rompió todo un esquema, porque fallece él, una de mis tías que vivía ahí con él se va a Tampico y era con la que mejor me llevaba y la otra se casa, se queda a vivir en esa casa pero se mete a trabajar, entonces para mi fue un choque, porque antes yo llegaba a esa casa y estaba llena, había muchos niños corriendo, mis tías platicando, mi abuelito igual y de repente llego yo de la escuela y no había nadie, mis otras tías ya no iban a la casa, porque cuando iban, era para ver a mi abuelo, entonces no había nadie, yo me tenia que hacer de comer, comía sola, entonces esa fue una de las mas grandes. La otra fue cuando, bueno un tiempo en el que yo ya no quería ir a la escuela, y fue cuando me llego mi primera regla, y pues no me hallaba, no quería ir a la escuela, me la pasaba llorando, luego mis tías me decían que me fuera a comer con ellas pero no me hallaba en sus casas, y es que yo quería que todos fueran allá a casa de mi abuelo y luego aparte pues mis primos y yo empezamos a crecer, entrábamos a la adolescencia, y para acabarla, ese año nació la otra niña, somos 16, son trece hombres y tres mujeres, entonces después de doce años de yo ser la princesa y la reina de la casa pues nace otra niña, mi abuelo que me quería tanto pues ya no estaba entonces me sentía desplazada, yo siento que esa fue la depresión mas fuerte que tuve, tanto por haber entrado a la secundaria y pues no me gusto la época de la secundaria, me dedicaba a estudiar, hice cuatro amistades, con los demás no me llevaba bien, después termine peleada con estas cuatro amistades que yo tenia desde primero, ya desde ahí, salí bueno, la depresión duro como un año, pero cuando yo ya era otra vez como antes y ya me sentía bien fue hasta que entre al CCH. La segunda que tuve fue en el CCH a finales ya, que fue cuando yo andaba tras un muchacho y después de hacerme largas, resulta que anduvo con mi mejor amiga y ella nunca me lo dijo, yo sabia que el quería con ella pero ella siempre me decía que no le gustaba, entonces empezaron a salir y yo ya me había dado cuenta, pero ninguno de los dos me lo dijo hasta tres meses después de que anduvieron ya me lo dijeron y me sentí mal, eso fue en el tiempo de la huelga y entonces me sentía así mal, me dio otro bajon, ya no quería ir a la escuela, pero iba solo para ya no quedarme ahí y le eche ganas a la escuela en ves de estar pensando, por ejemplo, la primera depresión que tuve si se dio cuenta mi mamá y me empezaron ayudar, pero abiertamente yo no les decía como me sentía, cuando paso lo de mis amigos yo si les seguí hablando a ellos, igual los veía los saludaba y me iba, pero ahí si no le dije a nadie, me lo quede callado, y luego pues de esa salí hasta que entre aquí, y pues ya empecé a tener amigos, en primero y segundo semestre me la pase muy padre con ellos, echábamos relajo, desde primer semestre iba con este muchacho, pero le empecé a hablar hasta segundo, nos empezamos a tratar como amigos, el andaba mal con una de sus novias, como que de cierta forma fuimos confidentes y empezamos a platicar, a salir. Es el de Taxco, ese diciembre por lo regular con mis papás cada años nos vamos de viaje los cuatro, luego mi hermano no quiere, pero para mi es bien rico, la salida para mi en familia es muy importante, y cada años nos vamos a algún lado. Entonces ese año el me dijo que porque no íbamos a Taxco, y yo le dije a mi mamá y dijo que si y ya nos fuimos a allá y ya fue cuando nos hicimos novios, todo iba bien, yo creo que no nos conocíamos también como creíamos, empezamos a andar en diciembre, y de hecho duramos tres meses, pero a la semana ya nos habíamos peleado, y los quince días, era un pleito riguroso de cada semana, después ya era diario, y aparte me empecé a ver muy callada, ya no

hablaba con él, no hablaba con mi familia, íbamos mi familia a fiestas cada ocho días y deje de ir, y de repente un día dije no pues que pasa, y de hecho en ese entonces ya tenia clases con Arcelia y te voltean todo y con lo que nos dejan leer y con lo que nos dicen te ubican, entonces me senté a platicar un día con él y le dije como me sentía, entonces el de lo mas tranquilo me dijo, tu decide, seguimos o ya no seguimos, yo le dije, vamos a seguir como amigos, y vamos a ver que pasa después, y quiero saber ahora que onda conmigo y ya me fui a mi clase, y a la salida me fue a buscar y me dijo, pero vamos a hablar, me dijo vamos a mi casa, y le dije que no, le dije vamos a hablar aquí o en mi casa si quieres, pero no quiero ir a tu casa, entonces si fuimos a su casa, entonces estando en su casa, bueno para empezar, bajando del camión me tapo los ojos, a el le gustaba mucho jugar, y me dijo si tienes confianza no te va a pasar nada, y me llevo con los ojos cerrados hasta su casa, llegamos y empezó a besarme y yo le dije que no, que no me iba a echar para atrás y que lo que le había dicho en la escuela pues era verdad , que quería un tiempo para arreglar las cosas bien, total que se sentó me quito la venda, el también era muy depresivo y a el si lo tenían con medicamentos, se para saca su cajita de medicinas y se hecha tres pastillas, no le puse atención porque tomaba pastillas para dolor de cabeza para esto, para lo otro, y pensé que alo mejor le dolía la cabeza, total que de repente, estábamos platicando bien y de repente se dejó caer en la cama, empezó a decirme un buen de cosas que conmigo había encontrado la tranquilidad, había encontrado un hogar, porque el vive aquí solo sus papas están separados, bueno muchas cosas y si ya no iba a estar con él entonces ya no quería estar aquí, que había intentado varias veces suicidarse, que al igual si lo intentaba ahora si le atinaba, entonces fui a ver que se había tomado, pero no me acuerdo del nombre de las pastillas, pero el chiste que era para la depresión, pero son muy fuertes, entonces le daban media pastilla cada tres días, pero el se tomó tres pastillas, entonces yo decía pues que hago, lo quería levantar y no podía, lo quería hacer vomitar pero no pude, lo levante lo traía caminando por el cuarto, le eche agua fría, así me la eche como tres horas, ya hasta que vi que estaba mejor, el solito agarro y como si nada me dice, chin ya me tengo que ir a trabajar, y como lo vi mas o menos bien me senté en la cama, y todo lo que había pasado no se me vine a bajo y me desvanecí, y me empezó a dar vomito, me dolió la cabeza, entonces ya nos salimos y me dijo, pues vete a casa de tu tía, y me daba miedo de no saber llegar o subirme a un taxi, y como me sentía toda devanecida le dije llevame a mi casa y luego te vas a trabajar, ya me llevo y entre corriendo a casa de mi tía, llegue a vomitar, me subí al cuarto de mi abuelito y estaba divagando, empecé a llorar, me la pase toda la tarde llorando, empecé a gritar, empecé a decirles que me quería ir con mi abuelito, que ya me quería morir, y de ahí con nadie hable, entonces ya después de una semana, de hecho no venia a la escuela, no hablaba yo con nadie, con nadie, entonces mi mama me hizo una cita con una psicóloga, y yo no quería ir, pero como vi tan mal a mi mama , a mi papá y mi hermano, entonces fui, estuve en terapia como tres meses y me ayudo mucho. La primera sesión estuve con mi mamá y con la psicóloga, las demás estuve yo sola, la psicóloga me decía que no sabia como tratarme porque ya sabia que yo estaba estudiando psicología, entonces de ahí yo siento como que yo misma fui cambiando las cosas, como que siento que me faltaba mas, pero yo ya no quería ir ahí, porque hasta la fecha, desde ese dia que paso lo de mi ex novio no había llorado y gritado tanto, como este viernes, tengo muchos altibajos que no puedo controlar.

M cuando entras en esta crisis como te autoayudas

E me desahoga mucho llorar, pero si comienzo a llorar, me duele la cabeza me empieza a dar vomito, ya cuando he vomitado tanto y el dolor de cabeza no lo aguanto es cuando digo ya, tranquilízate cálmate, y al día siguiente me la paso acostada, no pienso en lo que me hizo sentirme mal, y ya me tranquilizo.

M con que frecuencia te sucede esto

E pues últimamente, yo creo que tengo como unos tres meses así, en este año, bueno yo creo que fue el cambio, el cambio de decir, ya voy a acabar. Primero, tengo que acabar, ahora ya acabe y que voy a hacer, y ahorita otra vez que tengo que acabar la tesis, entonces todo eso como que si me desubica, porque nunca me ha gustado clavarme en la escuela, me gusta tener tiempo para mí, y no me gusta estar todo el día en la computadora, dejar de ver a mi novio, o dejar de ir a ver a mis primos chiquitos, dejar de ir a fiestas yo no quería eso, quería mantenerlo todo. Fíjate que en enero y en febrero, mas enero, en enero me deprimó muchísimo porque diciembre es una época, bueno por mis dos tíos uno que vive en Jalapa y otra en Tampico, entonces sea 24 o 31 todos nos juntamos, los primos nos juntamos para hacer intercambio y cenamos todos, y cualquiera de estos días igual con mi papá, nos juntamos todos, entonces en enero que ya se acabaron las vacaciones otra vez, volver a esa época en la que te digo que entraba a la casa de mi abuelo ya no había nadie, así me siento, después de estar con todos, en enero ya no están todos, ya no puedo estar bien, entonces para mí enero es catastrófico. Pero en este año con mi novio, que fue el primer enero, me volví a sentir triste pero ya no igual como otros eneros, porque llegaba él y estaba con él.^{3D}

“ Cuando estaba enferma”

M ahora si me gustaría hablar sobre el momento en que te dio depresión, la depresión tu la consideras como una enfermedad

D depende que tipo de depresión porque hay fuertes y otras no

M tu cual consideras que hayas tenido

D yo creo enfermedad no,

M y cuales son estos momentos en que te sientes así

D antes cuando todavía no me casaba era porque tenía problemas con mi mamá y mi hermana, yo con mi hermana peleaba mucho y mi mamá siempre le daba la razón a ella, mas que nada por sus hijas porque si le reclamaba algo sabía que se iba de la casa con todo y sus hijas y a mi mamá eso la ponía triste, entonces no podía hacer yo nada y pues tenía que aguantarme

M eran fuertes los problemas con tu hermana

D si, incluso hubo veces en que llegábamos a los golpes

M y ahora

D ahora pues cuando mi hija se pone mala si me deprimó porque no se que hacer y me preocupo mucho, entonces lloro.

M como fue el momento de antes cuando tuviste depresión que fue lo que mas sentiste

^{3D} Entrevista 3 “las tres caídas, por soledad” realizada por Marlen Larios el día 17 de Julio del 2004

D bueno, también me deprimí cuando estaba enferma, lo que pasa es que yo tenía un novio que lo quise mucho, incluso me iba a casar con él pero fue cuando me dio la púrpura y el ya no me visitó, entonces yo me puse triste, también fue porque los médicos pues ya me habían dicho que probablemente yo ya no duraba mucho y también como veía a mi mamá, eso si me causo una depresión fuerte, pero afortunadamente salí de esa, y pues ahora ya tengo a mi hija

M como considerabas estos momentos

D, ijoles, muy malos ^{4D}

“ Ya no soy una persona normal, tengo diabetes”

P cuando yo le dije a usted que estaba haciendo unas entrevistas sobre depresión, usted me dijo que su medico le había dicho que tenia depresión, porque le dio ese diagnostico

G porque se me ve la expresión en la cara, porque regularmente estoy triste, (se queda callada)

P a que se debe esa tristeza

G pues yo creo que se debe al motivo de la enfermedad que padezco

P que enfermedad tiene usted

G bueno, tengo diabetes y eso a hecho que yo me sienta triste

P hace cuanto y tiempo le detectaron la diabetes

G hace como seis años

P y como ha sido su vida a partir de ahí

G pues a cambiado mucho porque, he tenido que dejar de comer cosas que antes comía con regularidad y que me gustaban mucho

P y con respecto a la depresión, usted se siente de esa forma.

G si, a veces me siento muy triste, yo creo que por el hecho de saber que ya no me queda mucho tiempo y siento que no estoy muy grande para que eso me tenga que suceder, y eso si me pone mal, ya a veces trato de tranquilizarme pero, me pone mal el hecho de que ya no soy una persona normal y he pensado hasta (sui, sui, darme) (suicidarme) porque no quiero llegar a tener un grado de enfermedad que este sufriendo,

P cada cuando le pasa esto

G trato de no pensar en eso, pero hay veces que cuando estoy triste si lo pienso, procuro distraerme, procuro estar bien,.

P ha platicado de esto con alguna persona

G pues no, la verdad no ^{5D}

“ Me pega la soledad”

M que edad tenia cuando usted tuvo depresión

K pues después de los 35

^{4D} Entrevista 4 “Cuando estaba enferma” realizada por Marlen Larios el día 20 de Agosto del 2004

^{5D} Entrevista 5 “ya no soy una persona normal, tengo diabetes” realizada por Marlen Larios el día 14 de Marzo del 2004

M como se sentía usted

K muy triste, sin saber que hacer, muy perdida

M como vivió la enfermedad

K pues yo creo que un poco inconsciente, porque no sabía de que se trataba, porque había una serie de cosas que yo no alcanzaba a entender, y que tampoco podía manejar, entonces me sentía inadecuada

M como la consideró

K muy pesada, bastante

M cuando en esta crisis, que era lo que usted hacia

K lloraba mucho,

M que pensamientos tenía

K que yo ya no, empecé a tener dificultades con mi marido, yo llegue a decirle que se fuera,

M cuales eran los medios a los cuales recurrió para salir de este problema

K terapia, libros de autoayuda, platicas con amistades, hablaba con mi marido, pero por eso era mi desesperación porque yo no encontraba respuesta,

M a que tipo de terapia usted acudió

K no se

M pero era de grupo, pareja, individual

K individual

M ahora en este tiempo donde ya ha pasado, creo yo, hay momentos en los cuales se deprime

K si

M cuales serian esos momentos

K ayer en la tarde me pego mucho la soledad

M soledad porque

K porque te digo que mi marido se va temprano y llega muy noche, mi hijo Rafa todo el día en la escuela, y cuando estoy con Bety, pues estoy feliz, pero yo entiendo que debo dejarla vivir, entonces por mas que yo quiera estar con mis nietos y con mi hija, pues tienen su vida y yo tengo que respetarla ^{6D}

“ Me sentía gordita”

M este problema te ha causado entonces depresión, como me comentabas

K si,

M de que forma

K por ejemplo, yo andaba con una chavo, estaba yo con un chavo de la prepa, casi a finales de la prepa, empecé con él, entonces me entere que el ya no quería estar conmigo porque yo ya estaba gordita, entonces me decaí horriblemente y lloraba y lloraba diario, salí bien en la escuela, incluso en las materias que nadie pasaba yo sacaba diez, me decaí mucho , y yo quería morirme porque me sentía gorda, y pensaba en el, mi papá incluso me cacheteo porque me dio un ataque de llanto porque no me podía controlar, y ahora pues me

^{6D} Entrevista 6 “Me pega la soledad” realizada por Marlen Larios el día 17 de Junio del 2004

siento mal de ser gordita, por eso me deprimó, en el único lugar donde siento que encajo bien es en los aerobics, por eso es mi pasión, me angustia pensar y me deprime el pensar que porque estoy gordita no voy a tener novio, o algo así, no voy a tener éxito en la vida, eso es lo que me angustia pensar, por eso tanta mi obsesión de adelgazar y bajar de peso, y el ejercicio.

M la depresión que a ti te daba, la considerabas una enfermedad para ti.

K si, era algo malo, porque como era posible que yo me sintiera así si no había nada malo, mis papás estaban bien de salud y ni yo estaba enferma, estábamos bien económicamente, bueno por todo me deprimó yo, siempre me bajoneo por todo, pero eso a mí me afecta porque digo, eso no es posible, soy una buena persona, tengo lo que quiero, y por una tontería de ser gordita, me voy a decaer, y tengo muchas cosas por las cuales salir adelante, y eso a mí me enojaba mucho, lo único que hacía me iba dormir, y me sentía mal, pero no sabía porque. Para mí si es un problema ^{7D}

“ La soledad”

P: bueno ya hace algunos días que estuvimos platicando, me decías que al parecer tu tenías depresión o podías padecerla, tu porque crees que esto pueda ser cierto.

M: bueno no sé. En la escuela he visto que la depresión pues es una enfermedad que cuando te ataca es muy difícil de que salgas, ahora pues muchos decimos es que estoy en la depre, pero realmente no es así, entonces solo es una tristeza, no se si esto vaya dentro de la depresión, pero creo que yo tengo depresión solo en algunos momentos. Mira por ejemplo, he leído que cuando una persona tiene depresión no se arregla, no se pinta, si antes se pintaba, pierde toda la importancia de su vida o de su persona, eso a mí no me ha pasado, pero si he llegado a pensar en el suicidio, nunca lo he intentado porque la verdad si me daría miedo hacerlo, lloro siempre en mi soledad, y hay veces que me da por tomarme no se un tequila o cerveza y llorar y llorar.

P: cuales son esos momentos en que te da la depresión o la tristeza

M_: bueno, pues me da cuando estoy sola que casi es diario, eso a veces porque luego me distraigo escribiendo, dibujando, leyendo o algo así. Sabes, cuando me siento muy triste y sobre todo sola, es cuando me acuerdo de mi mamá y luego no tengo con quien platicar, no se, eso me causa una tristeza muy grande, y luego cuando estoy así llega la esposa de mi papá y su hija y se comienzan a abrazar a dar besos a platicar y me hace ponerme de malas, contesto mal y mejor me subo, luego me regaña mi papá, entonces has de cuenta que se me junta la tristeza con el coraje y la melancolía de que mi padre me haya regañado o el hecho de estar ahora enojada con él. Entonces yo creo que es eso. Fíjate que antes me pasaba eso cuando estaba en mi casa y no salía para nada, no tenía novio, ahora bueno hace poco conocí a un chavo muy lindo, somos novios, bueno apenas empezamos, desde hace tres o cuatro años que no tenía novio, entonces apenas entro en el terreno amoroso y eso ahora me hace sentir bien, pero no lo veo muy seguido porque vivimos un poco lejos y él trabaja, pero me habla casi diario, eso me hace sentir bien, nos vemos cada semana pero cuando no lo veo o no me habla me siento mal y empiezo a creer que ya no me quiere, que ya se olvidó de mí y me siento mal, entonces por ese lado ya no me siento tan mal, pero antes si, eso me hacía llorar mucho.

^{7D} Entrevista 7 “ Me sentía gordita” realizada por Marlen Larios el día 28 de Septiembre del 2004

P: con que frecuencia te pasa esta tristeza

M: por lo regular es en las noches y eso es mas cuando, bueno eso me acabo de dar cuenta, es cuando no salgo a la calle para nada, o sea ni siquiera asomo la nariz a la parte externa de mi puerta, me siento mal, no sé y sin embargo cuando voy a la escuela, o voy a alguna fiesta y después llego a mi casa no, no pasa nada. Incluso cuando tomo y ya sabes que nunca falta el chillon, yo no, no puedo, al contrario soy alegre, bueno no solo soy alegre con el alcohol, yo siempre.

P porque consideras tu que te pase esto

M no lo sé, siento que la soledad es un grandísimo factor para que me sienta así, porque realmente no ha pasado algo gravísimo en mi vida como para decirme que esto es un castigo o algo así. Por ejemplo, hay ocasiones en las que una de esas tantas veces que pienso, me pongo a pensar en otros problemas mas graves, por ejemplo, hice un trabajo con niños de la calle y eso me deprimía mucho al ver la situación en la que viven, pero era otro tipo de depresión, y luego me pongo a pensar en mi problema, y digo, yo estoy en la gloria, o los que no tienen alguna extremidad en su cuerpo como las manos, piernas o algo así, y por eso lo digo. Entonces que sea algo malo que me pase no, porque eso yo lo puedo cambiar, solo es cosa de que me ponga a trabajar con mi mente y listo puedo salir adelante, imagínate dando esos consejos yo y que no los pueda hacer yo misma, pues esta cañon, no. ^{8D}

“Mi esposo me vale”

Bueno, usted comenta que eso le duele, incluso antes en la primer sesión me comento que eso le causaba depresión, porque, que siente: pues si, porque ahora que estoy mas tiempo en la casa, y pues yo estoy mas cómoda por el hecho de que es mas grande y mas bonita, pues quería dedicarle tiempo a mis hijos, pero ya no se puede, mi hija siempre a estado abandonada, ahora mi hijo ya no tanto, porque a el si lo disfrute mas, pero mi hija no, y me doy cuenta pues de que ya es una mujer y me necesita, y n puedo sentarme a platicar con ella, eso me duele, no me duele, lo de mi madre, a eso me he acostumbrado, a lo de mi esposo me vale, con decirle que he deseado que le pase algo, que se muera, que se accidente o algo así, pero no quisiera que se accidente y quede invalido o algo así, por que yo no lo voy a cuidar, y eso seria peor, que yo lo tenga que cuidar no,

Como sintió usted esta depresión: mira decaerme no podía por mi hijo, y mi hija, además imagínate si eso pasaba por irme una semana, ahora si me dejaba deprimir, pues imagínate, entonces la verdad yo lloraba mucho, a mi me encanta leer, eso me relajaba y me relaja, leo muchos libros de superación personal que me han ayudado demasiado, aunque yo se que un librito no me va a solucionar la vida, pero eso me animaba, me salía a las librerías, tomaba una café y me ponía a leer, eso me ayudaba, incluso entre a yoga, voy a clases de pintura una vez a la semana, y hablo por teléfono con mis amistades, hay veces que hasta hablo como dos horas, y me encanta, además yo pago el teléfono ^{9D}

^{8D} Entrevista 8 “La soledad” realizada por Marlen Larios el día 5 de Julio del 2004

^{9D} Entrevista 9 “Mi esposo me vale” realizada por Marlen Larios el día 12 de Mayo del 2004

“ Todos tenemos un boleto para la depresión”

Bueno, ahora si me gustaría que habláramos sobre el momento o los momentos en que te deprimes, porque te sucede esto: bueno, mira yo siempre he dicho que todos tenemos un boletos para enfermarnos, y pues en este caso para deprimirnos, la verdad es que hay veces que pues yo me siento solo, a pesar de tener a mis amigos y amigos que son de corazón, de sangre digo yo, y a mi familia, que afortunadamente todos estamos bien y juntos, pues me siento solo. A veces siento que es importante pues tener a una compañera contigo que les cuentes tus cosas y aunque tengo amigas, pero no es lo mismo, entonces mi razón principal no se, alo mejor no es depresión pero pues si me siento solo y eso me hace sentir triste

Que consideras tu que pase y no tengas pareja: bueno pues mi físico no me ayuda en nada, si yo supiera que soy guapo pues ya hubiera buscado a alguien y chingue su madre, pero no, yo se que no soy guapo, y pues no me es fácil encontrar novia

Cuanto tiempo te dura esta crisis: como una semana, pero a veces cambia, por ejemplo puede ser una semana bien y dos mal, o dos bien y una mal, y también varía el estado de tristeza.

Varia, hay ocasiones donde existe la idea suicida: si a veces, pero no hago nada, soy bien pinche miedoso para hacer algo así

Consideras esto una enfermedad para ti: no, para mi, solo son momentos que te dan

Has buscado alguna ayuda: no, solo prefiero estar solo, pero cuando necesito ayuda, yo la encuentro en mis amigos, solo hablándoles y saber que hay alguien del otro lado de la bocina y que esta escuchando mis pendejadas y que me esta dando el avión pues ya, no no es cierto pero se que si hay personas que valen la pena ya quien en verdad considero mi amigo pues se que esta hi cuando lo necesito, a esos les hablo

Lloras en esos momentos: si, pero no enfrente de nadie, nadie se puede dar cuenta de mi tristeza, ni siquiera mi mamá,^{10D}

“ Prefiero estar alejado de la gente”

M ahora vamos a hablar sobre la depresión, tu consideras esta una enfermedad para ti

A yo digo que si

M cada cuando experimentas este sentimiento, o la has sufrido

A si, de hecho me dicen que soy depresivo por naturaleza, regularmente mi forma de ser es estar sonriendo, pero tengo muchos momentos de depresión, desde que me acuerdo es desde la secundaria y me acuerdo mas, son pequeños lapsos que me duran uno o dos días, y hasta la fecha, ahorita la depre por la señorita esta,

M como vives estos momentos

A no me gusta estar con nadie, prefiero estar alejado de la gente, hubo un tiempo que me salí como quince días de mi casa, anduve vagando en la calle, ha habido ocasiones donde me voy a acampar dos o tres días, prefiero estar solo

M cada cuando experimentas esto

^{10D} Entrevista 10 “Todos tenemos un boleto para la depresión” realizada por Marlen Larios el día 9 de Octubre del 2004

A unas dos o tres veces al año

M como la consideras

A regularmente son leves, son pequeños lapsos, solamente cuando es cuestión de pareja si es un poquito fuerte

M alguna vez has recibido ayuda o has buscado ayuda

A hubo un tiempo que estuve en terapia

M con respecto a la depresión?

A si, pero de ahí en fuera con un amigo, o amiga, les comento algo pero no todo ^{11D}

“Lo que deseo no lo he tenido”

Ahora si hablemos sobre la depresión, consideras que esto sea una enfermedad para ti: no se si verlo como una enfermedad, pero si es algo que vive conmigo, es bastante común en mi, pero si despierto algunos días y de nada me siento sin ganas, triste, sin esperanzas en el mundo, pero eso muy pocas veces lo he considerado un problema grave

Con que frecuencia te sucede esto: pues es aleatorio, mira lo que pasa es que mi forma de ser hace que muchas veces me vea así, como deprimido, y tengo esos pensamientos casi todos los días, pero eso a que me sienta depresivo ya es otra cosa, ya cuando hay días que si me siento deprimido serian como dos días talvez por mes, espontáneamente

Como vives esos momentos: pues hago lo que tengo que hacer, no me detengo todo lo hago, pero lo hago sin animo, no reflexiono nada, no pienso

Porque consideras que te sucede esto: porque algunas cosas que he deseado no las he obtenido, hace unos meses estaba obsesionado con tener un tipo de relación amorosa, pero como mis esfuerzos fueron infructíferos tuve que dejarlo y quise de alguna manera aprender a vivir sin eso, ya que se había convertido en una parte importante de mi vida, lo que quisiera es dejar de tener esos pensamientos constantes que me invaden y de alguna manera las cosas mas positivas de mi vida, y no sufrir porque mi vida no esta como yo deseo

Que consideras tu que te hace falta: descubrir aquello que necesito para que sienta que no me hace falta nada, que pueda ser 110% feliz con lo que tengo o con lo que me falte

Que haces cuando te deprimas: aprendí a escribir como me siento y así al día siguiente ya lo analizo y descubrir mas o menos de que se trataba

Has buscado alguna ayuda: profesional por este motivo no, pero si me siento deprimido, pero se que si alguien esta para escucharme se lo platico y me siento mejor después de eso

Consideras que falto algo: supongo que falto una experiencia depresiva muy importante para mi, pero si estas haciendo este mismo cuestionario s a otras personas, no todas van a ser abiertas con respecto a ese problema,

Bueno y no te gustaría comentar entonces esa experiencia: si, si quieres

^{11D} Entrevista 11 “Prefiero estar alejado de la gente” realizada por Marlen Larios el día 13 de Agosto del 2004

Pues si me gustaría mucho y me serviría de mucho: bueno, no me di cuenta que estaba deprimido ya hasta después de que sucedió. Era entre la época entre secundaria y preparatoria, ya estaba harto de que mi familia se peleara, de mis amigos sentirme decepcionado, de que me hayan traicionado, yo estaba esperando que llegara algo que me hiciera creer de nuevo en la gente, esta muy desilusionado, y durante el trayecto que tuve, de una clase que tome, estaba yo caminando, ya iba a hacerse de noche y llega un sujeto con un cuchillo e intenta asaltarme, forcejamos y todo, y logra enterrarme el cuchillo aquí en el estomago, pero no se como me lo saque, me dolió horrible, y se lo entierro a él, ya el sufrió el trauma mayor porque ya no se movió, me quede así, trate de moverme, fue un día feo, no había nada, era muy transitado pero no había gente, ese día, ya no pude caminar, si avance como una calle, yo sentía como la muerte, veía borroso, ya cuando desperté pues estaba en el hospital, yo me acuerdo que tenia bastante sangre, yo me iba agarrando el estomago, cuando desperté pues ya estaba cerrada, ya me habían cocido, mi familia nunca lo supo, hablaron pero no encontraron a nadie, después de eso empecé a odiar todo, nada me agradaba, todo el mundo era mi enemigo, pero después esa ira se calmó, llego un momento en que no podía estar todo el tiempo enojado, y fue cuando vino la depresión, cuando esa ira me hizo sentir que en el mundo habían cosas que valían la pena y no me preocupaba por eso, estuve deprimido como tres meses, y todo era absurdo, era molesto, sin importancia, la única razón por la que no me suicide, lo pensaba mucho, muchas veces pero después pensaba que era un esfuerzo inútil y que quería vivir, nadie se dio cuenta de que yo estaba deprimido, ni mi familia ni mis amigos.

No se enteraron de lo que paso con la otra persona: no nunca se enteraron, muy pocos lo saben, y de mi familia nadie, algunos amigos si, viendo la alegría de otras personas se me fue quitando la depresión, luego de que paso eso, me di cuenta de que estaba deprimido, de que era un estado digamos que absurdo porque no estaba disfrutando para nada la vida, y luego de que ya encontré el gusto por ella, me di cuenta que fue una perdida de tiempo ^{12D}

“ Me pongo triste cuando ella se va”

Ahora, que es lo que pasa con la depresión, usted considera una enfermedad esto: si, bueno eso a mi me sucedió cuando mi esposa se ha ido que han sido como 9 veces, entonces cuando ella se va, pues me pongo triste, bueno solo me han pasado dos o tres veces. La primera vez que se fue me puse a tomar mucho y pues esa depresión con el alcohol yo la controlaba, después cuando se iba me ponía triste pero lo superaba, pero en una ocasión la depresión si fue tan grande que yo me iba a suicidar, me iba a aventar a una vía que era muy transitada desde un puente peatonal, pero lo pensé y yo mismo me auto definí que estaba en un error, y obviamente que mis hijos me hacían ver esas cosas y tratan de sacarme adelante, tratan de aconsejarme y eso fue superado

Como considero usted su depresión: pues como algo involuntario, y que es difícil, el que no tiene carácter o la suficiente fuerza de voluntad no la supera

Actualmente le han venido crisis: no ya no, tiene esto como hace tres años

^{12D} Entrevista 12 “Lo que deseo no lo he tenido” realizada por Marlen Larios el día 17 de Diciembre del 2004

Como era esta depresión: surgía por la falta de dinero, me sentía incomprendido, me sentía si trabajo sin apoyo, eso me hacia pensar a mi

De que personas recibió mas apoyo: de mis hijos, de mi hija la mayor

Busco ayuda profesional: si cuando murió mi primera esposa me vino una migraña y me atendieron en la ENEP me recetaron cafergot y me atendieron los psicólogos, después tuve un tratamiento. Hace dos años tuve otra terapia y ya todavía aprendí mas y valore mas la situación, ay ahorita no recibo ninguna atención ^{13D}

“ Me siento un mueble”

Eso a usted que le causa: eso es lo que me pone triste, el hecho de que mis hijos no me tomen en cuenta, me siento un mueble, que nadie le hace caso, me siento muy mal cuando mi marido esta todo el dia sentado y le digo, vamos al cine, y me dice, no, no tengo ganas, quisiera que mi vida fuera diferente

Eso usted lo considera como parte de su depresión: si eso, y mis enfermedades

Cada cuando le pasa esto: pues casi diario

A partir de cuando comenzó: huy pues ya tienes años, solo que ahora ya es casi diario ^{14D}

“ Se siente sola”

Ahora si, usted le digo a Lulú (la enfermera) que tenía depresión, ella la mandó conmigo, porque dice usted eso: mire le cuento algo, usted me cayo bien, y me da confianza contarle mis cosas, pero eso si, no me gustaría que todo esto lo supieran mis amigas ni nadie, solo usted y yo, o lo va a saber Lulú

No para nada, esto queda solo entre usted y yo: bueno

Pues mire, la verdad si me siento muy triste porque me siento sola, muy sola, aunque mis hijos me visitan y me dan todo, mis nietos están ahí, jugando, pero me falta algo, hace poco aquí en el grupo llego un amiguito me cayo bien y he salido a tomar un cafecito con él no le diga a nadie, eh, pero resulta que el es mas chico que yo, el tiene 54 años, pero me cae muy bien, tiene porte, nombre esta guapeton, pero siento feo pues porque es mas chico que yo, entonces si me gustaría salir con él, pero no, porque que tal si pasa algo, si se enteran mi hijos o algo así

Y que le da miedo: pues mis hijos, que se enteren

Pero si dice que se siente triste, me supongo que se siente sola, o no: pues si, fíjese que últimamente me pasan por la cabeza ideas locas

Como cuales: pues a veces siento que ya no quiero vivir, me quisiera morir, lloro mucho eso si, pero siempre doy a entender que estoy bien, que no me pasa nada, que estoy feliz, pero en realidad no es así, si me siento sola y si me gustaría salir con el porque si esta guapo y me gusta, pero me da pena, a mi edad como que ya no
Que hace cuando dice que se siente deprimida: pues lloro, no hago nada, me duermo y pienso mucho, me hecho un cigarrito y ya ^{15D}

^{13D} Entrevista 13 “Me pongo triste cuando ella se va” realizada por Marlen Larios el día 25 de Octubre del 2004

^{14D} Entrevista 14 “Me siento un mueble” realizada por Marlen Larios el día 7 de Mayo del 2004

^{15D} Entrevista 15 “¿Se siente sola?” realizada por Marlen Larios el día 6 de Mayo del 2004

“Me quería cambiar”

Bueno que pasa con esa depresión que tu dijiste que tenias o tienes: pues si, yo me siento deprimida

Porque lo llamas depresión: pues porque no me siento bien, no me daban ganas de hacer nada,

Ahora ya: si la verdad desde la primera vez que vine aquí me sentí mejor

Bueno que mas, porque sientes que era depresión: porque me quedaba acostada todo el día, no quería hacer nada,

Y como era antes: pues si sentí el cambio, porque antes yo me arreglaba, hasta mi esposo me lo dijo, que ya había cambiado, que ya no era la misma de antes

Y tu si lo sientes así: pues si un poco

Bueno, ahora si platiquemos que ha pasado o que es lo que pasa con esa depresión, como empezó, como te sientes: bueno pues esa semana, la primera en la que venia y dije que me sentía triste fue porque yo me sentía mal por todo lo que pasaba con mi esposo y las chavas estas, porque el a veces va a la iglesia y me platica todo lo que pasa y pues a mi me da coraje, entonces pues yo sentía que ya Daniel no me quería y que me quería cambiar por una de ellas

Como te sentías: pues ya no quería salir, me peleaba mucho con él,, le decía que si ya no me quería y el solo me decía –no empieces- entonces por eso ^{16D}

“La muerte de mi madre”

Yo llegue hace como quince días,, ya tenia bastante que tu y yo no nos veíamos, pues te acabas de enterar, entonces, bueno, mi papá esta encabronado, pero yo estoy mas encabronado con el, mi mamá pues cuando recién falleció pues ya vez que mi no me gusta el chupe, bueno pues me puse a tomar con mis cuates, pero no manches ahora si estaba cabron, porque neta me quedaba dormido hasta en la calle, todo mugroso, la neta si me pego cabron, pues es que imagínate, mi viejita que se me haya ido, pues si duele, era todo para mi, y se fue, pues te digo que empecé a chupar, pero mas que antes, mucho mas, ya estaba bien hinchado, cabron, entonces pues mi papá y el Talavera fueron por mi, pero neta yo no estaba consciente, llegue a un lugar bien feo, y me dormí, pues ya cuando desperté pero ya estaba bien ya consciente, no manches estaba encerrado, pero el lugar bien feo, imagínate nos levantaban a las cinco, de ahí bañate con agua fría y después ponte a trabajar, esta cabron, horrible, dure quince días, mira, me pelaron, no estuvo feo, solo me dejaron hablarle una vez a mi papá le dije que ya no iba a tomar que me sacara, pero no fue por mi, la neta me sentí bien mal, unas pinches ganas de llorar que no te pases, así horrible, y pues ya me escape, me costo un pe.. pero salí, y ya te digo que llegue aquí, y pues no había nadie, ya no había muebles, ya nada, solo esto, mira esa parrilla me la presto la señora de aquí a lado, solo esta mi ropa, mira sube y no hay ni madres, mi cama se la llevaron, así no hay nada, fui a la casa de mi papá y me traje a mi perra, este colchón es de un cuate pero velo esta todo miado, pero no hay pe.. de algo sirve no,

Bueno, entonces la muerte de tu mamá, los problemas con tu papá y tu hermano, o que es, lo que tu podrías considerar como depresión: Bueno, la depre siento que viene por la muerte de mi jefa, donde me internaron

^{16D} Entrevista 16 “Me quería cambiar” *Op. Cit.* (16)

pues una psicóloga me daba terapia, bueno nos daba en grupo, pero ya después platicaba conmigo, pero pues no se, como que faltaba algo, no se, la neta no me sentía bien, mi mayor preocupación era como salir de ese lugar, y si me gustaría ir a una terapia, con un psicólogo o algo así.^{17D}

“No fue como lo soñé”

Entonces no has pensado en casarte: ijole, que pregunta, la verdad no, osea si me gustaría, bueno te puedo contar, no se si te sirva esto, pero por lo que me manejaste de la depresión pues eso es lo principal, así que bueno, pues total ya pasó. Mira, hace como tres años, yo estaba casada, dure cuatro años de casada, resulta que mi maridito, bueno obviamente que al principio fuimos novios, duramos como dos años, bueno pues nos casamos, pero resulta que pues yo llegue virgencita al matrimonio no, pero resulta que el pues no podía según tener hijos, estuvimos en tratamiento, obviamente yo me enteré de esto pues hasta que nos casamos, pero resulta que cuando teníamos relaciones pues me lastimaba, aparte pues el como que no podía y se desesperaba, entonces te digo que estuvimos en tratamiento pero pues no se pudo. Resulta que tiempo después me entero que según había tenido un hijo con otra mujer, osea que tenia su amante, yo dije a chihuahua, pues como, si conmigo, no, yo la verdad tenia muchas ganas de un hijo, y lo intentamos y nada, nunca se pudo, y creo que ni se podrá, entonces, la verdad en ese tiempo mi familia no supo nada, ya supo hasta después y pues me fue como en feria, mi hermana la mayor me regañó muy feo, y me hicieron entrar en razón, la verdad tuvimos una relación muy enferma, yo lo quise, lo ame, y lo quiero, pues no se olvida todo lo bonito tan fácilmente, pero pues creo que mi poca dignidad que llegue a tener fue la que me hizo separarme de él, y pues divorciarnos, que fue hace como un año apenas

Bueno como fue todo este momento para ti, porque dices que te dio depresión, bueno para empezar, consideraste esta depresión una enfermedad: enfermedad no, pero si va y viene no es algo constante.

Ahora si, como te sentías y porque dices que fue depresión: como me sentía, bueno, pues me sentí sola, lloraba mucho, pero mucho, no tenia ganas de hacer nada, inclusive tenia muchas ganas de morir, yo ya no quería estar aquí, fijate yo le rezaba a mi mamá para que me llevara con ella, la verdad me sentía muy mal, sin ganas de nada

Bueno, tu cuales dirías que son las causas principales por las cuales tuviste depresión: pues mi matrimonio que no fue como yo lo había soñado, la verdad vivía en el mundo de Rosita Fresita y pues no, el pelear con mi pareja tanto, el sentirme sola a pesar de tener a tantos conmigo, y pues mi embarazo no logrado.

Ahora en este tiempo te deprimes, ya después de todo lo que paso: si, pero a veces, siento que es por soledad

^{18D}

“Desde el kinder”

M ahora hablemos ya sobre la depresión, tu la consideras una enfermedad para ti

I si porque eso afecta a uno mismo y a tu familia

^{17D} Entrevista 17 “La muerte de mi madre” realizada por Marlen Larios el día 29 de Mayo del 2004

^{18D} Entrevista 18 “No fue como lo soñé” realizada por Marlen Larios el día 26 de Noviembre del 2004

M alguna ves has estado deprimida

I si, yo sufrí de depresión desde chiquita, desde que iba al kinder yo ya iba al psicólogo por los problemas de mis papás, esa ha sido siempre la razón de mis depresiones, después igual fui al psicólogo en la primaria, en la secundaria no, pero en la prepa otra vez

M que te decían ellos

I pues que era por eso, por los problemas de mis papas, yo iba y les contaba todo lo que pasaba y me la pasaba chille y chille, ya así solo me desahogaba, porque mis papás ni se daban cuenta que yo estaba mal, yo iba a parar al psicólogo por que las maestras me veían pero no porque mis papás se dieran cuenta, y hasta el momento no les importa ni se dan cuenta de nada, por eso te digo que soy feliz con mi novio, el es una buena terapia y es el que ahora me ayuda a salir adelante

M que hacías en esos momentos que te sentías mal

I nunca he llorado frente a los demás y menos con mis papas, no quería que me vieran llorar, pero siempre me ponía a llorar y a escribir, eso me relajaba

M bueno y ahora ya no te has deprimido

I no ya casi no, solo cuando me enojo con mi novio que casi nunca, o cuando a él lo veo triste yo también me pongo triste pero ya casi no, te digo que el es mi terapia, de habérmelo dicho antes y lo hubiera buscado ^{19D}

“Me dedique a tomar”

Bueno me gustaría hablar sobre el momento que tu me dijiste que habías pasado por un momento depresivo: si, fue hace como 4 años, lo que pasa, bueno es precisamente por lo que te digo que tuve que trabajar a fuerzas, mira, yo tenia una novia que la quise mucho, y pues resulta que pues se embarazo, entonces como su mamá pues estaba dentro de la PGR pues nos tuvimos que casar, nosotros no queríamos pero su mamá y mi mamá nos obligaron, entonces vivimos un tiempo en mi casa, después solos, y depuse un tiempo en casa de su mamá, pero ella siempre fue como que muy irresponsable, en su embarazo no se cuidó, ya cuando teníamos a la niña, porque fue una niña hermosa, pues no la cuidaba bien, luego yo llegaba y estaba la niña llorando, estaba mal, mal. Pues ya, entonces comenzamos atener problemas cuando la niña ya tenia un año, ella se salía y dejaba a la niña con sus abuelos, entonces un día, pues me regresaron del trabajo, yo estaba como vigilante en un súper en la noche, y pues ya llegue a mi casa y pues no estaban ninguna de las dos, no se porque presentí que estaban con sus abuelos y fui, cuando llegue pobres señores se pusieron verdes de los nervios, la señora bien preocupada, y pues no me querían decir nada, me decían no no están aquí, que voy al cuarto de la señora y ahí estaba mi hija, la agarre y la saque con una cobija, la señora bien preocupada, les pregunte que donde estaba ella y me dijeron que no sabían, entonces la volví a acostar y les dije, ahorita regreso. Fui a casa de un amigo de su mamá de ella que la sonsacaba, y que voy y que me abre ese hombre y no me dejaba entrar, no se como me asomo y que la veo y estaba tomando, nombre me prendí y que lo empujo y nada mas entre le quite la cerveza y ya la deje y me salí, pues salió corriendo atrás de mi y ya, llegamos a la casa de sus abuelos discutimos, ya estaba bien tomada, agarre a mi hija, la tape y que me voy a casa de mi madre, y ahí estuve

^{19D} Entrevista 19 “Desde el kinder” realizada por Marlen Larios el día 26 de Mayo del 2004

como dos semanas, le prohibí a mi mamá que le dejara llevarse a la niña, que la podía ver pero llevársela no, por eso también le tengo u coraje a mi mamá, porque dijo que me apoyaría y todo ya que íbamos a sacar a esa niña adelante, pero un día llegue y la niña ya no estaba, mi mamá dejó que Vanesa se la llevara y pues ya no supe nada, tiempo después pues me hablo para decirme del divorcio, le dije que si, que si se lo iba a dar, pero que le iba a quitar a esa niña, pues con movimientos de su mamá, pues ya nos divorciamos y ya no supe nada de ella ni de mi hija, las busque, pero su mamá no se adonde la mando, y pues nunca la encontraba, imagínate mmi hija ya ha de estar grande, me encantaría verla Bueno, con respecto a la depresión, que fue lo que paso con esta en el momento de lo que paso con tu esposa: pues me tumbo, me dedique a tomar y tomar, la verdad la quería mucho y pues eso me hizo caer, y luego pues el no saber nada de mi hija, me puse a tomar y tomar y de ahí no salí. Tiempo después como vieron que no salía, mi mamá me interno en un centro de rehabilitación pero me escape, dure como dos meses, no se ni como aguante pero para mi fueron como años, la verdad era horrible, te trataban mal, no horrible, y pues bueno trate de escapar pero no pude, me regresaron, hable con mi mamá y le dije que ya no iba a tomar, y me dijo solo te dejo dos meses, y si, pero salí y volví a tomar ya poco, pero volví a tomar pero ya me daba miedo, veía una patrulla y creía que iban por mi, mejor me escondía ^{20D}

3.2.6

- **Síntomas**

Los síntomas también son un factor muy importante en la depresión, aunque se dice que todas las personas hacen lo mismo cuando se encuentran deprimidas, es decir, lloran, duermen, no comen, no quieren salir, etc. Si, probablemente casi la mayoría pasan por esto, sin embargo la situación, el ambiente, las formas y el pensamiento suelen ser diferentes en cada persona, ahora si que cada persona es dueña de su propia depresión, y cada quien busca sus salidas, esto contando a los que buscan la salida buena, ya que para muchos su salida suele ser la muerte. Sin embargo hay quienes tratan de salir adelante, con ayuda o sin ayuda profesional, pero buscan sentirse mejor, o simplemente ellos mismos se “curan”.

^{20D} Entrevista 20 “Me dedique a tomar” realizada por Marlen Larios el día 22 de Junio del 2004

“ Síntomas no”

M tuviste algunos síntomas

A no, no recuerdo haber tenido síntomas, en ese tiempo yo no lo tomaba como depresión, no sabía ni que era, pero me sentía mal por todo lo que pasaba y no lo podía expresar, pues yo creo que el llanto era con lo que lo sacaba, pero síntomas no. ^{1E}

“ Yo me motivaba”

Cuales eran los síntomas: muchas ganas de llorar, no me podías decir tonta porque ya me ponía a llorar, estaba sensible, me daba sueño, dormía bien, pero tenía ganas de dormir, me duro como un mes o tres semanas, y no hacía nada, todo el día acostada, eso lo platicaba con mi novio, y el trataba de subirme los ánimos pero no, aunque luego si necesitaba motivaciones y si me ayudaban, yo misma me motivaba porque yo sabía que yo no tenía la culpa y pues no podía hacer nada, lo que si me duele es que mi papá no haya comprendido por todo lo que yo había pasado y los motivos que tuve para decidir irme con mi mamá, un día que fuimos a hablar con él mi hermana y yo, yo le dije que lo iba a ver a él, el no sabía que saliendo de ahí me solté a llorar como no tienes una idea, nunca lo había hecho, llegamos a la casa donde estábamos mi mamá y mis hermanas y yo, y trate de ya no llorar enfrente de ellas, tampoco ellas se lo merecían, pero si fue muy difícil, y el no lo sabe y no lo entiende y espero que lo entienda algún día ^{2E}

“Me sentía cansada”

M cuando eran los momentos donde entrabas en crisis y como te sentías

D pues fue eso de la enfermedad, pero también cuando me enojaba con mi mamá y luego me duraba hasta un mes o a veces días nada mas, y pues lloraba mucho

M quien estaba contigo en esos momentos

D mis amigas y mi papá

M en ese momento de depresión afectaba en tu vida

D si porque yo me sentía cansada, no quería salir, no quería hacer nada y a mi si me encantaba salir, y en esos días pues no

M cuando tenias la depresión que síntomas eran los que tenias

D pues tristeza, no quería hablar con nadie, estar encerrada dormir mucho ^{4E}

“ Mi refugio, la lectura”

M como fue esta depresión, como sintió que comenzó, que finalizó

K pues yo cada vez dormía mas, leía mucho, después nada mas dormir y dormir,

M me decía que su refugio era la lectura, que era lo que leía ene se tiempo

K muchos libros de autoayuda, muchos, muchos

^{1E} Entrevista 1 “Síntomas no” realizada por Marlen Larios el día 21 de Mayo del 2004

^{2E} Entrevista 2 “Yo me motivaba” realizada por Marlen Larios el día 7 de Julio del 2004

^{4E} Entrevista 4 “Me sentía cansada” realizada por Marlen Larios el día 20 de Agosto del 2004

M le ayudaron

K yo creo que si ^{6E}

“Llorar descansa el alma”

M que hacías cuando entrabas en estas crisis

K nada, hubo un tiempo que cuando tome gotas para adelgazar, era de estar en mi cuarto, ver la tele y solo me paraba al baño o a comer, nada mas, y lo que me daba era por llorara y enojarme, y lloraba mucho mucho, incluso una vez mi mamá me dijo que al llorar descansaba el alma, y el alma se limpia, y yo decía si lloro me va a ayudar, pero no yo me sentía peor, así eran las crisis de depresión, no hacer nada. ^{7E}

“Busco salidas a mi situación”

P. cuando esta depresión o tristeza viene a ti, que haces

M. pues a veces me pongo a llorar, a veces te digo que me pongo a escribir, a leer, pero mi mente siempre piensa en algo diferente y no me concentro. Me acuesto en mi cama y pienso y pienso, no son tonterías porque siento que así me conozco mas, y aprendo a comprenderme y de buscarle salidas a esta situación, realmente siento que mi depresión es un poco irracional, bueno así la veo yo, pero también digo “esto no es normal”, entonces asi pienso muchas cosas, divago, nunca encuentro una solución pero siempre trato de relajarme y sentirme mejor. ^{8E}

“No me dejo caer”

Tenia algunos síntomas: pues ganas de llorar, te digo dejarme decaer no, yo misma me levantaba, pero si me sentia muy triste, mas por mi hija, eso es lo que mas, mas me duele ^{9E}

“Prefiero no salir”

Que haces cuando te sientes así: me encierro en mi cuarto, escucho música, antes escribía lo que sentía pero ahora pues a veces dibujo, prefiero estar encerrado y no salir para nada. ^{10E}

“Prefiero estar solo”

M cuales serian los síntomas que llegas a tener

A el solo hecho de querer estar solo, meterme a mi cuarto y comenzar a escribir, hay veces que salgo a la calle y puedo estar en cualquier parte, pero en esos días no quiero, me da flojera, prefiero estar solo

M se lo cuentas a alguien

A no ^{11E}

^{6E} Entrevista 6 “Mi refugio, la lectura” realizada por Marlen Larios el día 17 de Junio del 2004

^{7E} Entrevista 7 “Llorar descansa el alma” realizada por Marlen Larios el día 28 de Septiembre del 2004

^{8E} Entrevista 8 “Busco salidas a mi situación” realizada por Marlen Larios el día 5 de Julio del 2004

^{9E} Entrevista 9 “No me dejo caer” realizada por Marlen Larios el día 12 de mayo del 2004

^{10E} Entrevista 10 “prefiero no salir” realizada por Marlen Larios el día 9 de Octubre del 2004

^{11E} Entrevista 11 “prefiero estar solo” realizada por Marlen Larios el día 13 de Agosto del 2004

“ En mi cara no hay expresión”

Cuales son los síntomas que tu llegas a tener: siento que en mi cara no hay expresión alguna, mi respiración baja, me muevo mas lentamente, yo suelo poner atención en las cosas que pasan pero en ese momento dejo de hacerlo, ^{12E}

“ Lloro por las tardes”

Que síntomas tiene usted cuando se siente así: pues triste, lloro mucho por las tardes, me siento sola, me siento abandonada, veo la tele pero no me siento a gusto, y solo quiero llorar en mi cuarto ^{14E}

“ Siento que le aburrí”

Bueno, cuando te deprimes o sientes que estas triste que es lo que piensas: pues siento que mi esposo ya no me quiere y que ya no quiere estar conmigo que ya le aburrí

Y que haces: las mas fuertes depresiones que he tenido, esas tres veces me he querido suicidar

Has querido suicidarte: si ^{16E}

“ Tomar era la salida”

Muy, bien, como era ese momento cuando te sentías triste: bueno, con la muerte de mi mamá, pues tenía ganas de tomar y de llorar, cuando le hacían los rosarios, no manches, mejor ni estaba hi, me sentí bien mal, y prefería no estar en la casa

Que hacías: tomar, era la única salida ^{17E}

“ Lloro, un cigarro y ya”

Y que haces en esos momentos: lloro y me fumo un cigarro y listo, salgo ^{18E}

“comía menos en esos días”

M tenias algunos síntomas

I pues no se si hayan sido síntomas, pero por ejemplo, si yo no comía de por si, menos en esa situación, no quería salir, me quedaba sola, en la casa, o en el cuarto, dormida, no me gustaba hacer nada, sabes hasta yo decía que ya me quería morir, ya no quería vivir ^{19E}

“ No tenía ningún apoyo”

Como te sentías en esos momentos: mira fue difícil, ahí fue donde comencé a ir con una psicóloga, que hasta el momento cuando lo necesito recurro a ella, me sentía inconsolable, incomprendido, lloraba pero solo,

^{12E} Entrevista 12 “en mi cara no hay expresión” realizada por Marlen Larios el día 17 de Diciembre del 2004

^{14E} Entrevista 14 “lloro por las tardes” realizada por Marlen Larios el día 7 de mayo del 2004

^{16E} Entrevista 16 “siento que ya le aburrí” *Op Cit (16)*

^{17E} Entrevista 17 “tomar erala salida” realizada por Marlen Larios el día 29 de Mayo del 2004

^{18E} Entrevista 18 “Lloro , un cigarro y ya” realizada por Marlen Larios el día 26 de noviembre del 2004

^{19E} Entrevista 19 “ comía menos en esos días”realizada por Marlen Larios el día 26 de Mayo del 2004

tomaba, incluso me quería suicidar, lo intente con pastillas pero fue inútil, y como no tenía el apoyo de mi madre y mi padre pues le hablaba y estaba tomado pues no tenía ningún apoyo, fue horrible esa época ^{20E}

3.2.7

- **Salud**

También es muy importante hablar sobre la salud con la cual la persona cuenta. Esto se ve un poco aunado con lo que sería las enfermedades, pero hay que decir que en este apartado no nos basamos en las enfermedades de las cuales ha padecido y padece la persona, mas bien es como esta persona busca estar bien, busca tener una buena salud, esto es decir, con su alimentación, con el ejercicio físico, con sus medicamentos, y si la persona realmente hace algo y se cuida para tener una buena salud. También como la considera a partir de la depresión y de algunas otras enfermedades que pueda padecer. Este sería el ultimo apartado del cual sacamos fragmentos de las entrevistas, al parecer son las categorías que mas podrían tener importancia para hacer un análisis final de todo lo que se recavo, sin embargo hay que mencionar que hubo algunas otras cosas que también pueden ser importantes, pero si nos basáramos en cada una de las entrevistas y cada una de las cosas que las personas nos contaron pues jamás acabaríamos, así que trataremos de hacer un análisis final de todo esto recavado, por ultimo aquí están los fragmentos de dichas entrevistas con respecto a la salud.

“ Entre un 6 o 7”

M como consideras tu salud

A si tuviéramos una escala yo te diría que 6 o 7 de salud

M como buscas tu salud

A en la forma de alimentarme a veces, trato de descansar pero luego no se puede por la escuela, obviamente, no puedo dormir las ocho horas, el forma de alimentarme, pues no como picantes, grasas, irritantes, antes si lo hacia, ahora no, antes tomaba cinco refrescos y ahora uno, o agua, antes el deporte era el fútbol, estaba en tres equipos, jugaba los martes los jueves y los domingos, y hubo una ocasión que jugué en cuatro equipos, eso

^{20E} Entrevista 20 “no tenía ningún apoyo” realizada por Marlen Larios el día 22 de Junio del 2004

era lo mas chido que me pasaba y me ayudaba a sentir bien, era un escape de la tristeza que sentía en mi casa.^{1F}

“Deje de consumir”

Tu como buscas tu salud: pues ahora por ejemplo con mi gastritis pues deje de consumir muchas cosas que antes no consumía, el refresco, el cigarro, el café, la comida grasosa pues no, eso es difícil dejar esas comidas, el ejercicio seria bueno pero no me da tiempo, por la distancia,^{2F}

“Me mareo y vomito”

M como consideras tu salud a través de los años, como ha sido

E mala, porque me enfermo mucho de gripa, de niña me enfermaba del estomago, pero ya después fueron las gripas y vomito que es lo que me da siempre, me mareo mucho y vomito

M y porque te dan esos mareos

E cuando me mareo y me da vomito es porque o estoy muy estresada o porque, por ejemplo si me da un dolorcito por muy mínimo que sea, me empieza a dar asco y yo creo que yo misma me provocho el vomito. Osea es el dolor tan fuerte que me empieza a dar asco y empiezo a vomitar y no se me para, ya de ahí pues me mareo, me da dolor de cabeza, mis piernas

M como buscas tu salud

E pues yo creo que no la busco, yo creo que no me cuido^{3F}

“Me alimento bien”

M como consideras que es tu salud

D regular

M ahora tu como buscas tu salud

D busco estar sana por mi hija, me alimento bien, trato de comer a mis horas para que no me vuelva a enfermar

M que te dijeron los médicos de esta enfermedad

D que a lo mejor me dio porque esta enfermedad es de herencia, porque ahorita mi sobrino de 3 años también creo que la tiene^{4F}

“Procurándome con mi medicamento”

P usted como busca su salud

G pues, procurándome con mi medicamento para no enfermar

P como considera su salud

G pues precaria, porque la verdad no gozo de buena salud, y me enfermo mucho^{5F}

^{1F} Entrevista 1 “Entre un 6 o 7” realizada por Marlen Larios el día 21 de Mayo del 2004

^{2F} Entrevista 2 “deje de consumir” realizada por Marlen Larios el día 7 de Julio del 2004

^{3F} Entrevista 3 “me mareo y vomito” entrevista realizada por Marlen Larios el día 17 de Julio del 2004

^{4F} Entrevista 4 “me alimento bien” entrevista realizada por Marlen Larios el día 20 de Agosto del 2004

^{5F} Entrevista 5 “procurándome con mi medicamento” realizada por Marlen Larios el día 14 de Marzo del 2004

“ Si cuido la alimentación”

M como procura su salud,

K pues mira, si cuido la alimentación, ya empecé a hacer ejercicio ^{6F}

“ No me enfermo casi”

M como consideras tu salud a partir de esto

K pues es buena, no me enfermo casi, colitis, gastritis no tengo, a pesar de comer mucho picante, pero no tengo problemas de salud, únicamente la garganta, pero son de vez en cuando pero me angustia sentirme enferma, es lo único. Nunca he sido enfermiza, bueno de chiquita, pero ya de grande no.

M como buscas tu salud

K me cuido mucho, por ejemplo, si hace frío me abrigo, no comer cosas que engorden, me cuido mucho con mi alimentación , a veces si me trago mis hamburguesas, tacos o algo así, pero de ahí en fuera no, me cuido mas en mi alimentación.^{7F}

“Me prevengo”

P entonces como buscas tu salud, como buscas estar bien

M la verdad no busco, realmente no me cuido, por ejemplo para las gripas y tos y todo eso no me cuido, para el dolor del estomago nada mas me prevengo y cargo siempre mis pastillitas, la verdad es que es la única medicina de la cual si puedo ser esclava, pero no me gusta estar tomando medicamento

P y como consideras entonces que se a tu salud

M yo considero que es buena, afortunadamente no eme enfermo tan seguido y tan fuerte y ojalá nunca pase lo contrario ^{8F}

“ No me quiero”

Que cuidados tienes con respecto a sus enfermedades: bueno, pues el oído lo tengo tapado con un algodón porque me duele y me zumba, el papiloma pues apenas estoy en consultas de eso, la gastritis, no tomo refresco, ni irritantes, medicamento no tomo todavía, y ya, la verdad no me cuido para nada, no me quiero

Como que no se quiere: si la verdad no me gusto yo, no me gusta mi cuerpo me vale lo que pase con él, no me quiero, imagínese, mi hija como que se avergüenza de mi, me dice ballena, me dice que estoy gorda y fea, mi hijo también me dice gorda, pero de el no lo siento tan ofensivo, pero de mi hija si me duele (comienza a llorar) me critica mucho, siento que no me quiere ^{9F}

^{6F} Entrevista 6 “si cuido mi alimentación” realizada por Marlen Larios el día 17 de Junio del 2004

^{7F} Entrevista 7 “no me enfermo casi” realizada por Marlen Larios el día 28 de septiembre del 2004

^{8F} Entrevista 8 “me prevengo” realizada por Marlen Larios el día 5 de Julio del 2004

^{9F} Entrevista 9 “no me quiero” realizada por Marlen Larios el día 12 de Mayo del 2004

“Mi salud es mala”

Como consideras que es tu salud: mala, porque tengo un problema en la cadera, tengo sobrepeso, mi cadera esta mal y mi peso no le ayuda a que se acomode, es un problema que tengo de una caída, de niño siempre he sido con bastantes kilos de mas, de niño siempre he tenido problemas, no cardiacos, porque no no me ha dado un conato o algo así, pero de niño hubo una etapa donde me dolía el corazón, se me quito en la pubertad o en la adolescencia, pero llevo todo este año igual, y es como el dolor que recuerdo de antes, si distingues cuando te dueles el pecho, no siento angustia, pero si el corazón, y eso es un sinónimo de que no estoy bien, y otras cosas, son intolerante al sol, tengo muchos problemas, no soy muy sano

Como buscas tu salud: con el habito de cuidarme o de recurrir a la experiencia, osea si me mojo se que me da gripa entonces no me mojo, entonces me cuido de cosas que se que me puedan enfermar, y ya que estoy enfermo pues soy de las personas que dejo que las cosas fluyan solas, si tengo gripa no me expongo al frío, si acaso tomo un té, se lo acepto a mi mamá y ya, pero en medicina no, jamás. ^{10F}

“Trato de alimentarme a mis horas”

M como consideras tu salud

A buena, solo hubo un tiempo en el que me enfermaba mucho de gripa, y me duraba cuatro meses, estaba una semana bien y me volvía a dar

M era gripa nada mas

A al parecer si, me hice unos estudios y creo que eran principios de sinusitis, pero resulto que no que solo era una alergia, después que no que nada mas era una gripe y no se supo ya nada

M como buscas tu, tu salud

A en lo posible trato de alimentarme a mis horas, siempre en lo posible hago ejercicio, y me cuido en lo mas que se pueda ^{11F}

“No tengo siempre la oportunidad”

Como consideras que es tu salud: buena, no es muy común que, bueno hasta hace dos años, no era muy común que yo me enfermara si me llegaba a enfermar era porque de plano era muy fuerte, pero tenia que ser algo fuerte, si me llevaban al doctor era porque ya me estaba muriendo, pero eso era antes de dos años para acá, me enfermo un poco mas, me enfermo mucho mas de lo que antes olía hacerlo

Como buscas tu salud: es complicado, porque quisiera comer bien pero no tengo siempre la oportunidad, no se si bajar la cantidad a las cosas que como, o seguir a si y haber que pasa, trato de hacer ejercicio, pero no siempre me es posible, ^{12F}

^{10F} Entrevista 10 “mi salud es mala” realizada por Marlen Larios el día 9 de Octubre del 2004

^{11F} Entrevista 11 “trato de alimentarme a mis horas” realizada por Marlen Larios el día 13 de Agosto del 2004

^{12F} Entrevista 12 “no tengo siempre la oportunidad” realizada por Marlen Larios el día 17 de Diciembre del 2004

“ Dios me la da”

Usted como considera su salud: yo la considero buena

Como busca su salud: no no la busco, Dios me la da, busco no caer en exceso de todo, lo que si creo que tengo exceso en fumar, café y caminar, esos son mis excesos ^{13F}

“ Las sobrellevo”

Independientemente de sus enfermedades, como considera su salud: pues si me controlo salgo adelante, pero bueno a pesar de cómo me siento pues ahí la llevo, logro sobrepasar todo, y me cuido para que no me sienta mas mal de lo que estoy, aunque el cansancio y el dolor del cuerpo, de las manos y los pies sobre todo pues es lo que casi no me deja estar

Como vive usted con sus enfermedades: pues las sobrellevo, con medicamentos, y pues nímodo me aguanto para no quedarme en mi cama acostada todo el día ^{14F}

“ Trato de cuidarme”

Se enferma muy seguido: no la verdad no, yo siempre trato de cuidarme y no me enfermo mucho, vengo por lo talleres que le comenté ^{15F}

“ No me cuido de nada”

Y buscas tu salud: como, que si hago algo por cuidarme, ah no, la neta no me cuido de nada, pues imagínate como he de estar de tanto alcohol. No manches, cuando estaba tomando asi cañon, estaba hinchado, pero hinchado, estaba bien gordo, el cuello así bien hinchado, la cara, no manches decían que eran otro, y luego sin rasurara, sin bañarme, no, que bueno que no me viste ^{17F}

“ Me descuido mucho”

M como buscas tu salud, para sentirte y estar bien

I pues no la busco, la verdad, no me alimento bien, no hago ejercicio, no hago nada por mi salud, al contrario me descuido mucho ^{19F}

“ No me cuido”

Como te cuidas para no enfermar: no me cuido, de la garganta me enfermo poco, de la gripe igual, pues no, la verdad no tengo ningún cuidado, que gacho no.

Como consideras tu salud: buena, aunque si hay veces que me duele el corazón o algo así, y lo que te digo del estomago pero nada más, o cuando tomo también me duele el estomago ^{20F}

^{13F} Entrevista 13 “Dios me la da” realizada por Marlen Larios el día 25 de Octubre del 2004

^{14F} Entrevista 14 “las sobrellevo” realizada por Marlen Larios el día 7 de Mayo del 2004

^{15F} Entrevista 15 “trato de cuidarme” realizada por Marlen Larios el día 6 de Mayo del 2004

^{17F} Entrevista 17 “no me cuido de nada” realizada por Marlen Larios el día 29 de Mayo del 2004

^{19F} Entrevista 19 “me descuido mucho” realizada por Marlen Larios el día 26 de Mayo del 2004

^{20F} Entrevista 20 “no me cuido” realizada por Marlen Larios el día 22 de Junio del 2004

Mediante estas entrevistas nos podemos dar cuenta de cuales fueron las razones por la cual las personas se deprimen. Se pudo ver que son muchísimas las cuales llevan a estas personas a sentir una tristeza muy grande, sin embargo cada uno de ellos lo reporta de forma diferente, cada uno construye su historia y la narra de distinta manera, para unos puede ser en forma alegre por el hecho de que esto ya pertenece al pasado, para otros triste porque aun les traen recuerdos y para otros como algo “normal”. Cabe mencionar que también cada uno tiene su forma de “curarse” o de tratar de olvidar dicho problema. A continuación en el siguiente apartado podremos encontrar la interpretación de estos resultados que fueron encontrados, haciendo una relación con el cuadro que esta en anexos.

3.3 Interpretación de los datos

En este apartado, se llevará a cabo un análisis sobre los datos obtenidos mediante las entrevistas. Por medio de esto, se trata de conceptualizar de una manera diferente a la depresión, y no como ya la conocemos por las otras teorías. Mediante las entrevistas y la ayuda de las categorías ya mencionadas anteriormente, han permitido descubrir algunos aspectos importantes en las personas deprimidas. Comencemos con una de ellas, a los entrevistados se les pregunto sobre su infancia, ya que se considera importante esta etapa de la vida de todas las personas. Se pudo encontrar que la etapa de infancia para muchos ha sido desalentadora, para otros tantos ha sido buena; es decir no hubo ningún problema. Algunos de los datos que se encontraron en esta etapa fueron: muerte de algún familiar cercano y muy querido, desadaptación familiar y social, problemas familiares (de los padres principalmente) e incluso violaciones.

Sin lugar a duda la perdida de un familiar puede llegar a ser muy difícil para la persona que lo sufre, el no sentirse ubicado dentro del núcleo donde vive y convive no es agradable para la persona, el tener que presenciar discusiones de los padres, salirte de casa y ver como sufren ambos tampoco es alentador , o

incluso tener que soportar a tus hermanos que estén abusando de ti, quedarte callada y que tu madre no te crea puede llegar a ser desesperante.

Estas personas han tenido que aprender a vivir con todo esto, pues el tiempo ha pasado y estos acontecimientos han quedado instalados en su memoria puesto que lo narran sin ningún tabú y la expresión en sus caras es de dolor, esto se observa mientras narran sus historias. Para muchos, la etapa de infancia suele ser significativa, sin embargo cuando existe o existió algo que a ellos les marcara para siempre, es decir un acontecimiento desagradable, este quedará para siempre en esa persona y será muy difícil que lo pueda olvidar.

Indudablemente muchas cosas son las que tiene que ver con la historia de vida de una persona, si somos conscientes sabemos que de la niñez pasarán a la siguiente etapa y esta para otros tantos también la han considerado difícil, aunque nuevamente para algunos no, en esta etapa llamada y conocida como adolescencia casi siempre se habla de una desadaptación, el mundo conspira en contra de cualquiera que este sufriendo cambios; sin embargo hay cosas por las cuales otros no han pasado, tal puede ser el caso de la pérdida de algún familiar (muerte), el enterarte que tienes poco tiempo de vida, el que te obliguen a casarte con alguien que no quieres, estar desubicado y envolverte en el mundo del alcohol y las drogas, sentirte solo o abandonado, incomprendido, enterarte que al que solías decir padre no es nada tuyo, presenciar problemas de tus padres y tener que pasar esas materias que debes y no saber como. Todo esto, fueron datos que se encontraron por medio de las entrevistas, para muchos esto podría llegar a sonar como algo burdo, para los que lo vivieron no lo creo, han tenido que aprender a vivir con este recuerdo, pero mientras estaban en ese momento pudo haber sido difícil y nuevamente todo esto ha quedado instalado dentro de esas personas. En esta etapa para muchos entrevistados fue el inicio de sus depresiones. muchas de estas personas ya son adultas, es decir todos los entrevistados ya viven en una etapa en la cual han asumido responsabilidades, se han casado, han terminado una carrera, incluso muchos de ellos ya hasta son

abuelos y han platicado de su depresión que les sucedió hace mucho tiempo, pero para ellos suele ser significativa.

Con todo esto tiene mucho que ver la forma de vivir de estas personas, es importante mencionar que el estilo de vida para cada persona es diferente, incluso para aquellos que viven bajo el mismo techo, porque cada persona es única, vive y siente de manera diferente. Hay que tomar en cuenta que cada persona ha adquirido su propio estilo de vida de acuerdo a sus creencias, a su educación, y todo lo que tenga que ver con su historia familiar, ya que este es parte de ese gran núcleo del cual será muy difícil desprenderse, es más, será casi imposible hacerlo. Cada persona posee actitudes, maneras, formas que han aprendido, y por ser la primera instancia donde esta un individuo, la familia, es causa de todo esto. La manera de expresarse, la manera de actuar e incluso el carácter se ha venido formando a lo largo de la vida de esta persona, y todo con respecto a ese estilo de vida que llevamos cada uno de nosotros. El lugar donde vivimos y donde nos hemos desarrollado también son de suma importancia, ya que en los entrevistados se vio que hay algunos que no están de acuerdo con el lugar en que viven, para algunos es pequeño, para otros grande, para otros acogedor, unos no están convencidos de su forma de vivir y otros si. Para cada persona debe haber un espacio, ya que en el se podrán desenvolver y expresar; si esto no pasa, podría existir quizá una desadaptación, un desacuerdo y esto provocaría una mala relación entre las personas que habitan ese lugar. Por eso es importante que haya una buena relación entre los miembros que habitan el lugar para que no exista ese rompimiento familiar. Tal como se vio en las entrevistas, todos reportaron tener mala relación con algún familiar, con algún hermano o hermana, con la madre, con los hijos, con el esposo, con el padre. Para esto hay que ver que no se trata de cualquier persona, sino de alguien que mucho tiempo ha estado a su lado, que lo conoce, e incluso que son de la misma sangre y esto si puede llegar a doler. Las malas relaciones y malos entendimientos, pero sobre todo la falta de comunicación han llegado a romper ese equilibrio entre los individuos que forman ese núcleo y los celos, la apatía, el orgullo han sido sentimientos que no han

permitido rebasar eso malo que se ha apoderado de ellos, y es así como viven durante muchos años.

Las malas relaciones han entorpecido la comunicación entre esos individuos, incluso en la persona que lo esta sufriendo.

Ahora pasemos a ver otra cuestión que es muy importante, la cual es hablar sobre las enfermedades que estas personas han padecido a lo largo del tiempo, quien los han cuidado, si sus familiares han estado ahí con él, quien lo curaba etc. Aquí se encontraron datos sumamente importantes, las enfermedades que han padecido todas estas personas a lo largo de su vida. Se encontraron las siguientes enfermedades: colitis, gastritis, gripas continuas, sinusitis, presión baja, púrpura, diabetes, espolones, trastornos alimenticios, virus del papiloma humano, problemas en el oído, dolores estomacales, artritis reumatoide, alergias y en el caso de los hombres alcoholismo. Algunas de estas personas han recurrido con su especialista a tratarse dichas enfermedades, sin embargo otros no lo han hecho y han recurrido al autodiagnóstico y automedicación. Sin lugar a duda todas las personas hemos de padecer algún malestar, o en su caso, alguna enfermedad pero, para algunos resultan ser crónicas. Estas enfermedades se van encausando con lo antes mencionado del estilo de vida, un ejemplo de un caso : una de las chicas entrevistadas, resulto haberse sentido incomprendida, inadaptada e inconforme con su cuerpo, este probablemente resintió y no aguantó, su sangre comenzó a debilitarse y le vino una enfermedad llamada púrpura, el doctor no le daba mas tiempo de vida, sin embargo ella lucho y sigue todavía aquí. Tal vez la mala alimentación que llevo para no engordar, la ingesta de medicamentos etc, fueron la causa de que su sangre se debilitara, o como lo dijo ella, “esto es hereditario” .Si nos ponemos a ver cada uno de los casos de los entrevistados, con cada uno, encontraríamos cosas muy importantes, en algunos el convencimiento que existe por parte de la medicina en decir que puede ser hereditario. Aunado a esto de la enfermedad hubo una pregunta clave para los entrevistados la cual era, que si la depresión la consideraban una enfermedad.

Para algunos esto fue positivo, aunque para otros negativo. Aquí surgió una duda, la cual es ¿la depresión es causa de una enfermedad? O bien ¿la enfermedad es causa de la depresión?. Cual sería la respuesta correcta. Algunos, han reportado haber tenido estas enfermedades antes de la depresión, pero otros reportan haber tenido estas enfermedades después de la depresión, aunque en otros casos se trataría de alguna comorbilidad, es decir ambas enfermedades se acompañaban.

Otro caso que se reporta es el de un hombre, este, siendo un niño se entera que su padre no era al que solía llamar “papá”, resulta que conoce el papá verdadero y comienza a vivir una etapa de confusión, siendo adolescente se casa, tiene una hija, pero comienza a tener problemas con su mujer, ella se va, se divorcian y se lleva a su hija sin él saber nada de ambas, se vuelve alcohólico y comienza a sufrir una gastritis que lo mandaría al hospital. Tal vez la razón lógica es que por tanto alcohol su estomago lo haya resentido y ahora tenga gastritis, sería el diagnostico que talvez se daría. Sin embargo por otro lado el caso de una señora, esta se entera que ya padece la misma enfermedad que su madre “diabetes” pues al fin que ya la esperaba por que sabía que ésta enfermedad se heredaba, todo conspiraba bien, hasta que llego este momento y comenzó a darle tristeza por que ella sabía por todo lo que pasaba un diabético y su vida ya no iba a ser normal.

Que pasa aquí, la gente se conforma con los resultados que se obtuvieron por medio de una pequeña entrevista en la que se saca la razón por la cual la persona esta sufriendo esa enfermedad, en fin, ya que si no se da con la razón de ésta, pues probablemente es hereditaria.

Pues esto puede llegar a ser muy confuso , entonces cual sería la razón a la duda. Pues bien, para mi punto de vista, como lo mencione antes, hay que ver el caso de cada persona, para saber cual ha sido su origen de su enfermedad, ya sea de depresión u otra que padezca.

Bueno y hablando de la depresión, porque dicen que padecen esta enfermedad, si la mayoría no han sido diagnosticados, porque, ¿que pasa?. Bueno, pues muchos han reportado tener depresión por el hecho de sentirse tristes, con ganas de llorar, de sentirse solos. Las razones por las cuales la gente se deprime se encontró en esta investigación, hablando emocionalmente, fueron las siguientes: perdida, abandono, resentimiento, culpa, incomprensión, soledad, maltrato, violencia, entre otras.

Y en estas se habla de casos como:

- muerte de algún familiar, perdida de algún ser querido muerte o abandono, problemas escolares, soledad y no tener una persona a su lado, sentirse un mueble, violación, maltrato físico y psicológico, problemas familiares, etc.

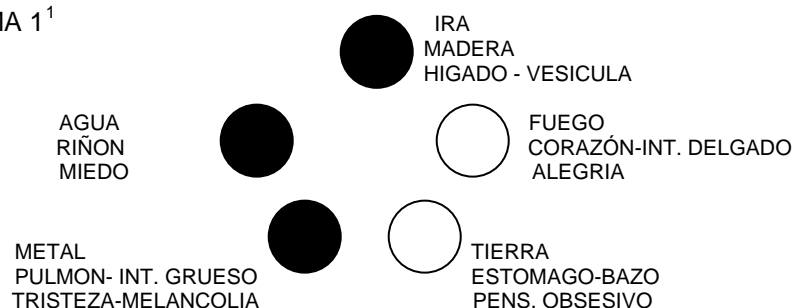
Sencillamente, para muchos esto puede llegar a tener un gran significado en su vida, en el caso de estas personas, un caso que ya ha quedado marcado, resulta ser para ellos un recuerdo negativo del cual mucho no quieren hablar. Esto, ha venido a causarles eso que ellos llaman “depresión” talvez no sea diagnosticada o talvez si, pero ellos lo han reportado porque quizá es muy significativo en la vida de cada una de estas personas, y ahí sí, nadie tiene que hablar. Pero como se sentían, que sentían, porque lo reportan y lo recuerdan, que pasaba con sus sentimiento, que pasaba con ellos mismos. Ellos reportan haber tenido muchas ganas de llorar, de estar solos, no hacían las cosas que normalmente solían hacer, para algunos su refugio era la lectura, para otros el dormir, otros tantos el escribir, escuchar música, estar incomunicados con su mundo exterior e incluso en los hombres consumir bebidas alcohólicas. Para cada uno de estos sus “síntomas” eran diferentes, pues sus intereses son diferentes y cada persona lo reporta de manera distinta a los demás, no importando que la palabra se reduzca a un solo término “depresión”.

Quizá la gente ha encontrado este término viable, pues mucho saben que este sentimiento es de insatisfacción, de perdida de las ganas de vivir, de una tristeza

inmensa, de un gran dolor en el alma e incluso muchos sienten cuando les llega el momento, saben lo que les pasará, saben lo que sentirán y lo único que hacen es resignarse. La medicina alópata ha mencionado que la razón de esta enfermedad es por la mala comunicación entre las neuronas. Cuando sucede esto los médicos recetan el medicamento que es conveniente para la persona, el cual les ayudará a recuperar este sentido por la vida. Pero.....no entiendo.....¿porque pasa este fenómeno en nuestro cerebro, a que se debe, porque reacciona así y que pasa con esas emociones?. Si lo vemos desde este punto, entonces resultaría que en el cerebro existe esta mala comunicación y por ello nos sentimos tristes, abandonados, sin ganas de hacer nada, es decir, después de haber sufrido esta mala conexión sufrimos de esos sentimientos que para muchos son incomprensibles.

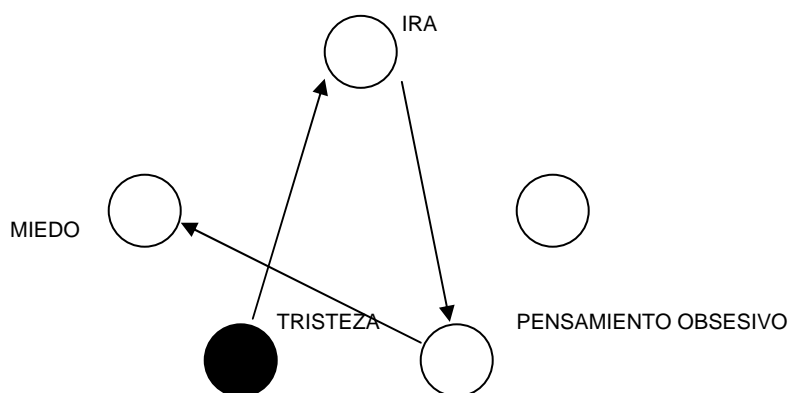
Bueno, si ahora vemos desde el principio de este apartado que comenzamos a hablar de la etapa de la niñez que para muchos ha sido muy significativa, para muchas personas han quedado recuerdos que hasta el momento no han podido dejar de lado, al igual pasa con la adolescencia y con cada acontecimiento en su vida que para ellos ha sido sumamente importante. La medicina probablemente ha dejado de lado todas esas emociones que han acompañado al individuo durante toda su larga vida. Emociones que no se pueden olvidar tan fácilmente, porque existen dentro de nosotros, las sentimos, las vivimos, las expresamos. Sin embargo muchas veces están pueden traer algo consigo, bueno o malo, depende del caso. He escuchado una frase que dice “el que trae cargando el morral, solo el sabe lo que trae adentro” ,si bien, esto es cierto. Nosotros no podemos desprendernos de esos sentimientos porque incluso con ellos no hemos identificado ante los demás, la alegría, la tristeza, el enojo, la ira y el miedo en algún momento de nuestra vida lo hemos presenciado y hemos sabido lo que sentimos ante cada una de estas emociones, hemos aprendido a actuar ante estas situaciones. Pero por lo contrario, muchas veces las hemos guardado, y no las hemos sabido expresar, y es sobre esto, cuando hablamos de la teoría de los cinco elementos. Según se dice que para estar bien equilibrado en el día,

debemos de pasar por estas cinco emociones antes mencionadas y lograr tener un equilibrio interno entre el cuerpo y las emociones; y para ser mas especifico, entre los órganos del cuerpo y sus emociones. Si volvemos a retomar las emociones que se encontraron en esta investigación podemos encontrar emociones que han dejado que la persona la guarde dentro y la siga cosechando a través de los años. Bien dicen, que ni mucha felicidad, ni mucha tristeza, debe de existir un equilibrio entre ambos. Lo único malo, es que de pequeños en la escuela nunca nos enseñaron a equilibrar nuestras emociones y esto puede ser muy difícil de hacerlo ya después de mucho tiempo, ya que hemos vivido tantas cosas y emocionalmente hemos estado muy mal. La razón de mencionar todo esto, es que no debemos dejar de lado las emociones que hemos tenido a través de nuestra vida, y las que ahora viven con nosotros. Para cada caso podemos encontrar un camino distinto en la relación con los cinco elementos. Sin embargo se han englobado algunos recorridos que se encontraron mediante las entrevistas. De acuerdo a las entrevistas que se hicieron y con respecto a las enfermedades, se han encontrado algunos puntos de partida, estos son:

ESQUEMA 1¹

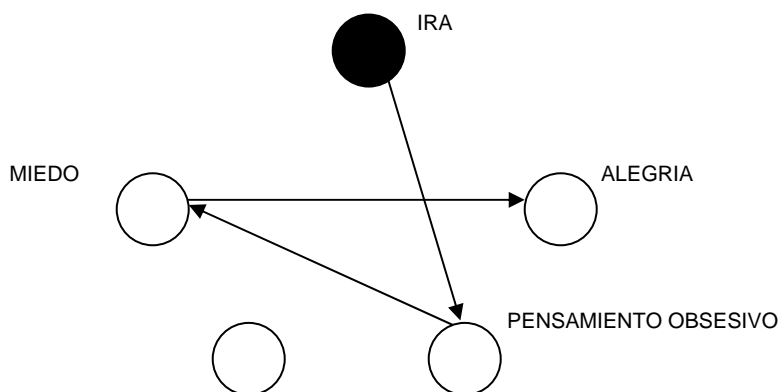
¹ Los puntos de partida que tienen relación con respecto a las enfermedades padecidas por los entrevistados son los círculos que se encuentran de color negro

Las relaciones que se encontraron de acuerdo a la interpretación de los datos obtenidos partiendo de los puntos anteriores se dice que:

ESQUEMA 2²

En esta primera relación observamos que esta parte de una tristeza, provoca una ira, pasando por un pensamiento obsesivo y culmina en un miedo.

La segunda relación encontrada es:

ESQUEMA 3³

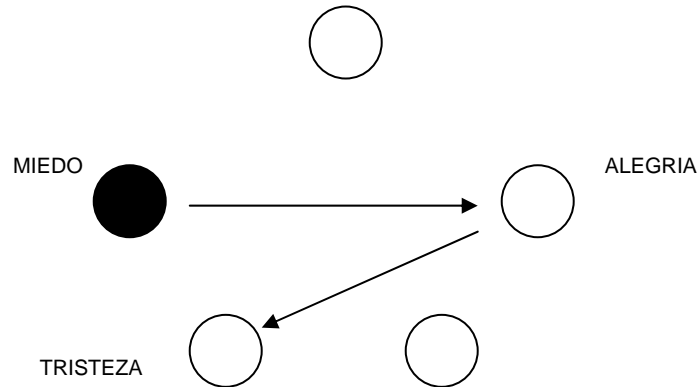
En la segunda relación se encuentra que parte de una ira, pasa por un pensamiento obsesivo provocando un miedo y finalmente el querer recuperar la alegría.

² Primera relación de los cinco elementos partiendo del punto del metal.

³ Segunda relación de los cinco elementos partiendo del punto de la madera

La tercera relación encontrada fue:

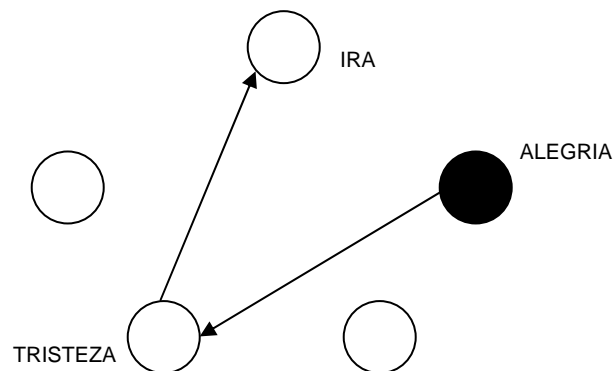
ESQUEMA 4⁴



En esta relación partimos de un miedo se dirige hacia la búsqueda de una alegría y culmina en una tristeza

Finalmente encontramos en la cuarta relación

ESQUEMA 5⁵



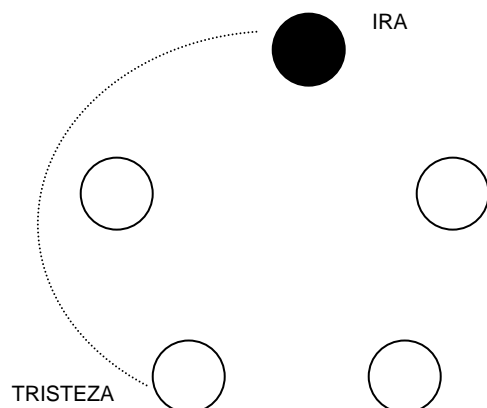
Esta relación comienza por una alegría, repentinamente pasa por una tristeza y culmina en la ira.

⁴ Tercera relación de los cinco elementos partiendo del punto del agua

⁵ Cuarta relación de los cinco elementos partiendo del punto del fuego

Y en casos mas difíciles se encontró en la quinta relación

ESQUEMA 6⁶



En esta última en algunos casos se ha llegado a la tercera relación dentro de los cinco elementos la cual es la contradominancia. En estos casos la persona ha perdido totalmente su equilibrio interno. Se observa que parte de la ira y culmina en una tristeza.

Existen tales casos donde la quinta relación mencionada anteriormente ha sido una de las mas retomadas dentro de esta investigación. Como se vio antes, la mayoría de las personas han guardado una ira durante mucho tiempo y esto al final de cuentas ha culminado en una depresión, pues la mala relación lo ha hecho sentirse así.

Para cada persona podría existir una distinta relación con respecto a los cinco elementos; sin embargo, tendría que hacerse un análisis mas a fondo del caso de la persona y podría verse perfectamente como cada sujeto hizo el recorrido, pero estas cinco relaciones son las que vendrían a englobar los datos obtenidos dentro de la investigación. Ya para finalizar este apartado, en la parte de anexos se encuentra un cuadro donde se mencionan las repuestas de los entrevistados, se puede observar las edades, lugar de residencia, enfermedades, alimentación y con respecto a su depresión. Por medio de estas fue la manera mas sencilla de

⁶ Quinta relación de los cinco elementos partiendo del punto de la madera generando una contradominancia

poder hacer relación de todos los resultados que se encontraron. Observamos que existe algunas columnas de color, olor, estación del año, etc. En dichas columnas se puede ver que existe relación entre estas, en la columna de enfermedades también se ve que la que mas domina son las enfermedades encausadas a los pulmones y es aquí donde se encuentra la emoción de la tristeza. En las emociones la ansiedad, melancolía y coraje han sido las mas mencionadas, en cuanto al sabor preferido ha sido el salado el que mas predomina, en el olor, las flores es el que mas les agrada y en cuanto a la estación del año, la predominante es el invierno, aunque para muchos esta sea la época en que sienten que vendrá la depresión. Muchas cosas van encausadas a esta enfermedad, pero no hay que dejar de lado que todos somos diferentes y que cada persona ha construido un esquema que a su vez tendrá relación con su cuerpo y sus emociones y también no dejemos de lado estas ya que son muy importantes en nuestras vidas porque como hemos visto, nuestro futuro puede estar regido por las emociones y si no las tomamos en cuenta lo podremos lamentar.

CONCLUSIÓN

Como se pudo ver, la depresión ha estado encausada al estilo de vida de cada persona, sus costumbres, sus pensamientos, su familia y su aprendizaje. La depresión no viene solo consigo, con ella trae otras consecuencias o en su defecto la depresión es la consecuencia de algún acontecimiento que por obvias razones este puede ser muy desagradable. Como pudimos ver en este capitulo, nos dimos cuenta que todos los entrevistados eran personas totalmente diferentes, lo único en que se asemejan es que sus vidas los han llevado a coincidir con una emoción que ha gobernado en ellos, la tristeza o melancolía.

Observamos también que la depresión no es una situación que solo le puede pasar a algunos, esta no respeta ni sexo, ni edad, condición económica, raza, etc. Esta se ha convertido en una enfermedad de mayor incidencia, ya no lo malo, sino lo peor de todo esto, es que para todos ya se ha convertido en algo “normal”.

Saben de ante mano cada una de las personas que han sufrido esto, cual ha sido la razón de su depresión, sin embargo ellos no saben que otras cosas han venido a consecuencia de esa gran tristeza que los inunda.

La depresión ha venido a causar gran asombro en las cifras de personas deprimidas, las causas son multivariadas, pero todo se ha demostrado que ha sido consecuencia de la forma de vivir de cada persona. Su condición económica, sus relaciones con los demás, la forma en como vive, en donde vive, la condición familiar, su estado emotivo donde predomina el estrés, y la falta de una comunicación positiva, claro sin dejar de lado la contaminación y nuestra política, han venido a formar parte de aquellas enfermedades que la persona puede padecer.

Los cinco elementos de la medicina tradicional china es la forma en como nos viene a explicar de manera breve aunque no muy sencilla todas estas causas que nos pueden llevar a una enfermedad. Las emociones que tienen que ver con algún órgano de nuestro cuerpo, y que a su vez estos tienen relación entre sí.

La díada órgano-emoción es lo que ha venido a causar gran polémica entre algunas teorías. Para aquellos que no lo creen pues esto no existe ni existirá, para los que si, ahora podemos darnos cuenta de que verdaderamente existe, que no hay que dejar de lado todas las nuevas enseñanzas que se nos presentan y que no hay que cerrar los ojos a teorías innovadoras, pues día a día tenemos que estar al pendiente de estas, pues la ciencia avanza y los padecimientos y las personas son enfermas son cada vez mas y mas.

CAPÍTULO 4

CONCLUSIÓN GENERAL

Al llevar a cabo dicha investigación, está tuvo que comenzar por un objetivo y sobre todo por un interés. Dicho interés esta ligado a las emociones que yo como persona siento y sobre todo por este tema que es de interés personal. La duda comienza cuando se quiere hablar de la depresión, ¿porqué pasa?, ¿cómo comienza?, ¿qué se siente? Y sobre todo ¿me estará pasando a mi?, ¿sufriré esta enfermedad?, varias cosas son las que me movieron para tener que realizar esta investigación, sin embargo surge la duda de cómo empezar, puesto que hay infinidad de teorías que hablan sobre esta enfermedad, como la tratan y como la consideran, pero sobre todo como proviene.

En este caso se comenzó primero por la teoría que ya todos conocemos “la medicina alópata”. Al seguir con esto se tuvo que ver la manera de cómo investigar dicho tema, la teoría ha aportado demasiado, sin embargo quedan muchas dudas, entonces se decidió hacer por medio de entrevistas a personas que sufrieran depresión. Para esto acudí a un hospital y di una platica sobre esta enfermedad, hable con las señoras que estaban en la sala y decidieron ayudarme a realizar dichas entrevistas, les pedí sus datos y días después les hable a cuatro que al parecer me brindaron sus datos correctos, de todas ellas solo dos decidieron darme la entrevista, fui a sus casas, y por una u otra cosa no las encontraba así que mejor decidí ir a otro hospital donde había yo atendido a pacientes de la tercera edad y ellos me ayudaron, otras personas fueron amigos, amigos de mis amigos, personas conocidas, otros pacientes y así siguió la lista, solo se entrevisto a 20 personas de distintas edades. ¿por qué distintas edades?, porque como vimos, la depresión no respeta edad, las causas son distintas y muchos desde jóvenes sufren depresión.

Se realizó un cuestionario que aparece en la parte de anexos, el cual esta estructurado, sin embargo solo fue una guía pues las preguntas se hacían de

acuerdo al tema que se estaba hablando pero siempre y cuando tratar de cubrir dichas preguntas.

Esta investigación abarca el tema de depresión visto desde la medicina alópata, desde la psicología, y desde la medicina psicosomática, pero también desde lo corporal y los cinco elementos que trabaja la medicina tradicional china.

Como se ve, a muchas teorías ha interesado esta enfermedad, pues para muchos resulta ser un buen tema de investigación, claro cada teoría menciona la forma de cómo se va dando esta enfermedad.

La medicina alópata dice que es originado por una mala comunicación entre las neuronas, la psicología por un acontecimiento en su vida que le ha causado tristeza y su conducta ha sido alterada, la medicina tradicional china aporta que es por la mala relación que existe entre sus emociones que a la vez tiene relación con un órgano del cuerpo y este se ve afectado a lo largo del tiempo. La gran disyuntiva es que a cual de estas teorías tenemos que hacerle caso, si todas hablan de cosas diferentes y lo que nos interesa es quitarnos esta depresión. Aquí comienza un gran problema, pues estas teorías y muchas mas no se ponen de acuerdo para dar una conceptualización de la palabra “depresión”. Al parecer para todas es lo mismo, sin embargo lo que no se sabe es que lo origina, y por que nos da a las personas.

Esta enfermedad ha logrado tener una gran incidencia, muchos creen padecerla aunque no estén diagnosticados, otros que si lo son casi siempre esta enfermedad va acompañada de otra o bien las malas relaciones entre los individuos provoca que estos se depriman y caigan en una confusión entre la enfermedad y el sentimiento que en ese momento los envuelve.

Como se vio, esta enfermedad también va acompañada de sentimientos de culpabilidad, de estrés, de angustia y de ira que han ocasionado este desequilibrio

del cual nos habla la teoría tradicional china. Aquí también se habla de lo corpóreo, pues estas emociones tienen que ver con un órgano de nuestro cuerpo, el cual se verá afectado al establecerse el desequilibrio entre dichas emociones en el individuo.

La medicina alópata por su parte solo ha mencionado a través de los años esta mala relación entre las neuronas y lo único que ha cambiado son sus medicamentos pues para algunos no se puede recetar lo mismo.

Es por eso que en esta investigación se hace hincapié en la teoría de los cinco elementos, pues esta encausa muchas cosas de la persona, pero solo dejémoslo en un término "toda su vida". Por su parte, también se habla de la medicina tradicional china, pues esta viene a ofrecer tratamientos alternativos que ayudan a regenerar esta relación que se ha perdido entre la emoción-órgano y nuestro cuerpo. Para muchos nos es difícil hablar de este tema pues hay que comprender todas estas relaciones que se pueden dar, sin embargo no son cosa del otro mundo, pues solo basta con no cegarnos y creer que solo lo que hemos aprendido es lo que deberemos aplicar para toda la vida.

Es por eso que me interese mucho en este tema, pues la depresión no solo va encausada a un sentimiento de tristeza y ya en el cual hay que investigar el porque la persona lo sufre, y si realmente es depresión, donde también nos pondremos a indagar el comportamiento de esa persona y los cambios que ha tenido. Hay que dejar ver también esos horizontes que van mas allá, ya que nuestro cuerpo puede ir encausado a muchísimas teorías mas, y a muchas investigaciones.

Como se vio anteriormente, la depresión puede ir encausada a muchas cosas, el estilo de vida de una persona, sus sentimientos, sus emociones, su historia de vida, sus relaciones con los otros, etc. También se vio que la depresión ha causado enfermedades y esta también ha sido por causa de enfermedades a la

cual la medicina alópata lo considera la comorbilidad médica, la cual nos dice que va acompañada de otra enfermedad, por ejemplo, estómago, corazón, cabeza, e infinidad de enfermedades que sufren los individuos. Por otra parte existe una gran diferencia entre estas dos teorías, esto es con respecto al diagnóstico, la medicina alópata la mayoría de las veces se basa en un cuestionario estructurado que se le hace a la persona y el resultado será el que decidirá si hay depresión o no. Por su parte la medicina psicosomática habla de que es necesario saber toda la historia de vida de la persona, para ver cuales han sido las influencias en su enfermedad o bien por que la depresión se ha causado en la persona. Aquí de lo que se trata es de hacer saber a las personas que no necesariamente están sufriendo una depresión como tal, claro, en algunos casos, mas bien hay que hacerle entrar en razón y ver mejor cuales han sido sus emociones que han gobernado durante toda su vida y por el cual sus pensamientos, su cuerpo y su estilo de vida han cambiado, y sobre todo con el cual ya no se siente bien.

Al diagnosticar también hay que tratar, es decir, llevar a cabo un tratamiento, cada teoría tiene su manera, pues como se sabe la medicina alópata siempre lo ha resuelto con medicamentos, que a lo largo del tiempo han tenido que renovarlos, pues estos han venido a causar algunas otras enfermedades, por ejemplo, puede curarte la depresión, pero te puede causar una gastritis, en fin, como este hay muchos ejemplos; y es por eso que la medicina ha recetado para algunos un medicamento para otros este ya no funciona así que hay que buscar otro. La psicología y la medicina conjuntas sería un buen tratamiento para una persona con alguna depresión grave, pues la gran mayoría han acudido y siguen y seguirán acudiendo a este tipo de tratamientos, pues son las teorías que mas se conocen que son las que ayudan a salir de un problema como este.

La medicina tradicional china a la cual muchos se reniegan ofrece alternativas de curación para devolverle al cuerpo ese equilibrio que han perdido, basándose desde la psicosomática y la teoría de los cinco elementos.

Se han dado las razones por la cual se hace esta investigación, ya que el estar preocupados por nuestra salud y buscar nuevas alternativas para curarnos y recuperar dicha salud hacen que nosotros tanto como personas y como profesionistas encargados de la salud busquemos métodos novedosos para ayudarnos y ayudar a los otros a recuperar su felicidad, pues si hablamos desde esta teoría sus emociones para nosotros ya son de suma importancia en la cuales tendremos que indagar bastante.

Por medio de las entrevistas realizadas, nos percatamos de que las personas han depositado una emoción en su cuerpo, la cual es la ira, pues todos guardan un rencor hacia algún familiar, en la mayoría de los casos, para otros ese rencor es hacia la misma vida, por haberles dado algunas desgracias. Quizá esta emoción ha sido muy representada, pues podríamos encontrar que casi todas las personas en este planeta habidas y por haber siempre guardarán un rencor, que también en algún momento de su vida han sufrido o sufrirán depresión, o quizá solo un sentimiento asemejado, la melancolía o tristeza, sin embargo esto no se deja de lado, pues sus vidas han sido muy distintas de todas estas personas, aun viviendo bajo el mismo techo, y además estas personas han llevado un recorrido de sus emociones y su vida, sus enfermedades, sus relaciones, sus pensamientos que han hecho de esta enfermedad “depresión” algo diferente, la cual ya no significa para todos la misma, pues cada quien la construye a su manera y no porque así quiera, o tal vez si, si no porque su contexto así lo ha hecho, sus tradiciones, sus forma de vida, sus expresiones, en si, su núcleo en el cual se desarrolla que en términos terrenales significa “la familia”.

Esto podría llegar a ser una palabra clave para la mayoría de los entrevistados, pues reportaron haber tenido ese rencor hacia un familiar cercano, como hermanos (as), padre, madre, esposo (a), etc. Si bien se ve aquí las relaciones no están del todo bien, hay un rompimiento entre este círculo el cual ha permitido tener un cambio en el individuo y originar otros tipos de emociones hacia las demás personas, que a su vez se vuelve a dar este rompimiento, para que quede

claro, imaginemos que en la teoría de los cinco elementos cada elemento es un familiar, y aquí de igual forma ya se dio ese desequilibrio entre las personas de acuerdo a su forma de vida de todos ellos, en el cual se verán afectadas estas relaciones y habrá una serie de problemas que irán mas allá del primer plano, y que pudieron llegar hasta ese gran rencor que reportaron la mayoría y lo peor de todo es que fue con un familiar.

Con esto doy por terminada esta investigación, la cual me ha dejado un buen sabor de boca, y me ha permitido demostrarme que la vida no es solo porque si, que en esta hay que encontrar un sentido, perdonando, escuchando, comprendiendo, valorando e incluso tomar en cuenta todas esas oportunidades en la vida que tenemos, para muchos la cual no nos ha sido tan fácil, hemos tenido que aprender a sobrevivir y a enfrentarnos a esta realidad, aunque hay cosas que no hemos aprendido pero seria bueno tomarlas en cuenta ya que en nuestro cuerpo, como vimos, se puede ver reflejado todos esos sentimientos, tanto positivos como negativos, según cada quien los interprete. Este tema de la depresión como un proceso construido dentro del individuo ha dejado muchas cosas y mas ha dejado que, efectivamente es un proceso que nosotros nos construimos. Si bien es cierto los médicos afirman que ha sido un desajuste en el cerebro, pero ¿donde han quedado todas esas emociones? que reflejan el desanimo, el no querer vivir, el no encontrar un sentido a la vida, aquí no creo que un tratamiento de tres meses o mas nos hagan que regrese esa alegría que antes teníamos, pues nuestras emociones no han venido a través de la comida, ni de lo que ingerimos, estas han sido formadas por cada uno de nosotros a través de nuestras vidas y esto nunca hay que olvidarlo. Mi objetivo ha sido positivamente resuelto aunque hay que comentar que para llevar a cabo una investigación mas rica y mas exhaustiva sobre este tema hay que indagar mucho mas en la vida de la persona. Por lo tanto quedo contenta con mi trabajo y ahora he comprendido el valor de todas esas emociones que habitan en mi, el haber aprendido algo superinteresante que me va a servir y lo cual podré transmitirlo a todas esas personas que no han sabido de esto y que siguen por ese mismo camino tradicional. Ante todo gracias y ¡ánimo! 🙌

ANEXOS

ANEXO 1*

1. ¿Cuáles tu nombre?
2. ¿que edad tienes?
3. a que te dedicas
4. estudias o trabajas
5. describir un día completo
6. pasatiempo favorito
7. lugares donde ha vivido
8. de donde es originario
9. situación familiar (antes, ahora)
10. que día nació, bajo que condiciones (embarazo de la madre, concepción y parto)
11. quien lo cuido de pequeño
12. con quienes convivía
13. como considera su educación
14. su alimentación como era y como es ahora
15. condiciones de alimentación en la infancia
16. como fue el cambio de niñez a adolescencia
17. como considera su salud, antes y ahora
18. enfermedades que ha padecido y padece
19. medicamentos
20. como busca su salud
21. como son sus relaciones emocionales
22. como es su sexualidad, como la considera
23. lugar que ocupa entre los hermanos
24. relaciones entre padres y hermanos
25. que emoción experimenta mas
26. proyecto de vida
27. a que tipo de escuelas asistió

* Este es el formato con el cual se llevaron a cabo todas las entrevistas. Para cada persona fue cambiando el orden de dichas preguntas según se iba presentando la entrevista

28. como fue su desempeño
29. descripción del lugar donde vive
30. distribución de los espacios
31. con que servicios cuenta el lugar donde vive
32. con quien vive
33. la depresión es una enfermedad o no
34. en que momentos se deprime
35. en que etapa de su vida sufrió depresión
36. diagnosticado o no
37. síntomas
38. que hacia en esos momentos, como considera su depresión
39. como se conceptualiza a si mismo
40. como fue su construcción personal
41. enfermedades que existen en su familia
42. color favorito
43. olor favorito
44. estación del año preferido
45. ambiente en el cual prefiere estar
46. música de su agrado
47. tradiciones familiares
48. como considera su estilo de vida

REFERENCIAS

A, Li-Yau, **Acupuntura China**. España: Dalmau Socias.

Aguilar, G. E. (2003) **Hablemos de lo que se dice acerca de la depresión**. Lo corporal y lo psicosomático III. Cap. 6 México: CEAPAC Ediciones

Aguilar, G. E. (2002) **“Cultura, mujeres y depresión”** Tesis para obtener el título de Licenciado en psicología. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. de Mex.

Alcaraz, G. J. (2003) **Creencias y procesos psicosomáticos**. Lo corporal y lo psicosomático III. Cap. 4 México: CEAPAC Ediciones.

Bernau, L. (1991). **Alivie sus dolores mediante la digitopuntura**. México: ROCA

Blaichmar, H. !988, citado en Aguilar, G. (2002) Tesis

Calderón, N. G. (1984) **Depresión**. Causas de la depresión. México: Trillas Cap. 4 pp. 28-49

Campos, G. J. (2002) **Migraña un intento de aproximación somática**. Lo corporal y lo psicosomático II. Cap 2 México: Zendova ediciones.

Castilla, C. (1992). citado en Aguilar, G. (2002) Tesis

Cleghorn, J. y Lou Lee, B. (1993) **Enfermedades mentales** México: Manual moderno. P 49

Contreras, G. M. (2002) **¿Porqué hablar sobre depresión?**. Lo corporal y lo psicosomático II Cap. 2 México: Zendova Ediciones.

Davidson y Neal 1983. citado en Aguilar, G. Elizabeth (2002) Tesis

Domenico, G. (1998) **Masaje: Técnica de Beard**. España: Harcourt Brace

En red , disponible en: <http://www.nimh.nih.gov/>

Flores, G. J. (2002). "**Identidad psicosomática del adolescente mexicano urbano**". Tesis para obtener el grado de Li. En Psicología. UNAM. Campus Iztacala México D.F.

García, D. J. (2002) **La concepción del cuerpo, medicina alópata y alternativas**. Lo corporal y lo psicosomático. Cap. 1 México: Plaza y Valdes

Gran Enciclopedia de la Psicología (1986), volumen 1 Fascículo 4 México: Planeta

Gran Enciclopedia de la Psicología (1986), volumen 1 Fascículo 5 México: Planeta

Heinze, G. (2000) **La depresión**. Programa de Actualización Continua para Médicos generales (PAC MG-2) Libro 8 Psiquiatría. Searle Pfizer

López, R. S. (2002) **Dos maneras de ver lo corporal**. México: Plaza y Valdes

López, R. S. (2002) **Las enfermedades psicosomáticas: una interpretación**. Lo corporal y lo psicosomático I. Capítulo 1. México: Plaza y Valdés.

López, R. S. (2002). **Historia del aire y otros olores en la ciudad de México 1840-1900**. CEAPAC. Estado de México. pp.160-162

López, R. S. (2003) **Una aproximación a la epistemología de lo psicosomático**. Lo corporal y lo psicosomático III. Cap. 1 México: CEAPAC Ediciones.

López, S. O. (2002) **¿Es la depresión un estado constitutivo de la naturaleza femenina?** Lo corporal y lo psicosomático I. Cap. 2 México: Plaza y Valdes

Lowen, a. (1972) **la depresión y el cuerpo, la base biológica de la fe y la realidad.** España: Alianza.

Martell, G. V. **Manejo y tratamiento de la depresión.** Fasc. 2 p. 10

Pérez A. 2002. citado en Aguilar, G. Elizabeth (2002) Tesis

Pérez, Z. A. (2002) **Depresión, una posibilidad de crecimiento.** Lo corporal y lo psicosomático. Cap. 2 México: Plaza y Valdez pp. 127-139.

Poder curativo de vitaminas, minerales y hierbas (2002). México: Reader's Digest. pp. 85

Reed, G. M. (1993) **el gran libro de la digitopuntura.** México: Martínez Roca

Revista: **Clínica Dolor y Terapia.** (2002). Vol 1 No. 2 pp. 11-13

Reyes, S. V. (1998) "**Acupuntura: una alternativa de tratamiento en la salud física y mental dentro de la clínica universitaria de la salud integral.**" Tesis para obtener el título de Lic. en psicología. UNAM: Campus Iztacala México D.F.

Rivas, B. R. (2002). "**Familia y depresión: un enfoque sistémico**". Tesis para obtener el título de Lic. En psicología. UNAM. Campus Iztacala México. D.F.

Salud Mental (2003). **Resultados de la encuesta nacional de epidemiología psiquiátrica en México.** Volumen 26, Numero 4

Wuidart, Bordeleau, Mauriello, Ares, Rajotte, Held y Weeks. (1991) **la depression nerviosa.** España: Bilbao