

# “Depresión sonriente”: Cuando la sonrisa oculta la tristeza

Cuando a algunas personas les preguntan como están o como van sus cosas, suelen responder, esbozando una sonrisa y de manera automática, “Todo bien” o “¡Mejor imposible!”, pero esa respuesta puede ser una máscara psicológica detrás de la cual se oculta otra realidad, la llamada ‘depresión sonriente’.

Algunos especialistas creen que los casos de depresión en el mundo podrían ser más numerosos que los registrados en las estadísticas, debido a la cantidad de casos que permanecen sin diagnosticar, entre los cuales ocuparía un lugar destacado la denominada ‘depresión sonriente’, que puede pasar inadvertida incluso para el entorno más cercano de quien la sufre.

“El término ‘depresión sonriente’ se refiere a los cuadros depresivos con la sintomatología típica de la depresión, pero en los cuales el sujeto muestra un afán de ocultamiento”, explica Vanessa Rodríguez Pousada, profesora colaboradora del máster universitario de Psicopedagogía de la Universitat Oberta Catalunya (UOC).

Este anhelo de ocultamiento lleva a la persona deprimida a asumir una posición activa para conseguir que aquellos que la rodean no perciban el malestar al que está haciendo frente, según Rodríguez Pousada.

CLAVES DE LA ‘DEPRESIÓN SONRIENTE’.

El hecho de que las personas que padecen este tipo de depresión se esfuerzan en esconder su malestar se traduce en una mayor dificultad para detectarla y tratarla, según la UOC ([www.uoc.edu](http://www.uoc.edu)).

“Quienes la sufren experimentan el mismo malestar que una persona con depresión típica, y son conscientes de lo que les pasa, o, al menos, de que algo no va bien”, añaden.

Una de las razones que pueden llevar a una persona a intentar ocultar su depresión, es “creer que su obligación es ser feliz y que no puede mostrar emociones negativas. Vivimos en una sociedad en la que ser feliz es un imperativo”, afirma Rodríguez Pousada.

“Se presupone que estar bien o no estarlo depende exclusivamente de uno mismo”, explica la profesora en la UOC.

Considera que este mensaje ha calado tanto en la sociedad que hay personas que se sienten culpables por experimentar malestar y sentirse incapaces de hacer frente a algo que supuestamente deberían saber manejar.

Esto puede conducir a que la persona no muestre sus verdaderas emociones y aparente felicidad de cara a los demás, añade.

A pesar de que estas personas intenten tapar su malestar, es posible que aparezcan signos externos que puedan alertar a su entorno humano más cercano, según expli-



**Algunas personas con cuadros depresivos intentan ocultar su estado de ánimo melancólico, y no muestran sus sentimientos de tristeza, vacío o desesperanza, camuflándolos con una actitud de alegría y bienestar que solo es aparente. Experimentan la denominada ‘depresión sonriente’.**

ca Ferran Marsà Sambola, profesor colaborador de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC.

Algunos estudios indican que las personas que experimentan una depresión atípica o sonriente suelen presentar alteraciones del apetito o insomnio, dormir en exceso, tener una mayor sensación de pesadez en brazos y piernas, y rechazar las críticas de las personas de su entorno, de acuerdo a este docente.

#### SÍNTOMAS DEL OCULTAMIENTO

“También pueden mostrar una pérdida de interés en actividades que antes les resultaba satisfactorias”, añade Rodríguez Pousada.

La agitación o el enlentecimien-

to motor (hacer las cosas muy acelerada o lentamente), una menor concentración o una mayor dificultad para pensar o tomar decisiones, y un aumento considerable del peso corporal, son otros síntomas de una posible ‘depresión sonriente’, según Marta Calderero, doctora en Psicología de la Salud, Evaluación y Tratamiento Psicológico.

Se trata de síntomas que pueden detectar los seres queridos de una persona deprimida, según Calderero, que es profesora colaboradora de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC.

Otro síntoma de los cuadros depresivos es tener fuertes sentimientos de inutilidad o culpabilidad. En la ‘depresión sonriente’ un indicio observable de este síntoma puede

consistir en que la persona se muestre especialmente sensible y no tolere la crítica, según Calderero.

“Si identificamos en un ser querido síntomas de que puede tener una ‘depresión sonriente’ es importante evitar la confrontación fuerte, con esa persona, pues eso podría reforzar su estrategia de afrontamiento evitativo, el cual de por sí dificulta la recuperación del individuo”, según esta especialista.

Señala que “en estos casos es recomendable adoptar una actitud cercana y conciliadora con la persona”, y transmitirle a través de nuestra forma de afrontar la cuestión, la idea de que “no se trata de huir de la tristeza, sino que es mejor gestionarla desde la aceptación”.

## ÉNTRALE A BAJAR TU PRESIÓN™

Chequéala todos los días. Monitoréate ya.



Visita: [BajaTuPresion.org](http://BajaTuPresion.org) o escanea código para ver más.



En colaboración con HHS Office of Minority Health y Health Resources and Services Administration bajo acuerdos cooperativos CPIMP211227 y CPIMP211228.

Miguel, paciente de St. Jude, cáncer de ojos



el Latino Semanal Ayuda y apoya al St. Jude a descubrir las curas que salven vidas

## el Latino Semanal

Los descubrimientos desarrollados en St. Jude ayudan a niños de todo el mundo, como Miguel.

Cuando Miguel fue diagnosticado con retinoblastoma, un tipo de cáncer de ojos, en ambos ojos, su mamá Lilita logró ser referida a St. Jude Children's Research Hospital®. “Sentí que me quitaban un peso de encima”, afirmó. Los tratamientos desarrollados en St. Jude han ayudado a incrementar la tasa de supervivencia del cáncer infantil de un 20% a más de un 80%. No descansaremos hasta que ningún niño muera de cáncer.



Más detalles en [stjude.org/es](http://stjude.org/es)

©2021 ALSC/ St. Jude Children's Research Hospital (SJCRH)