
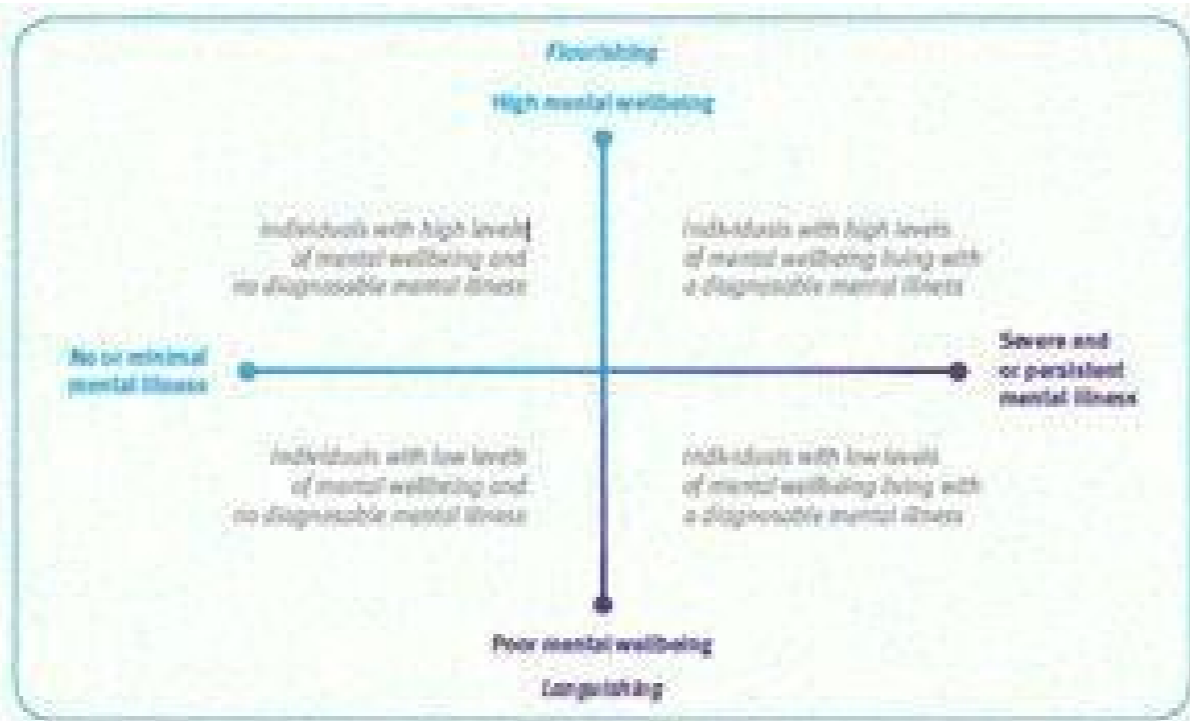


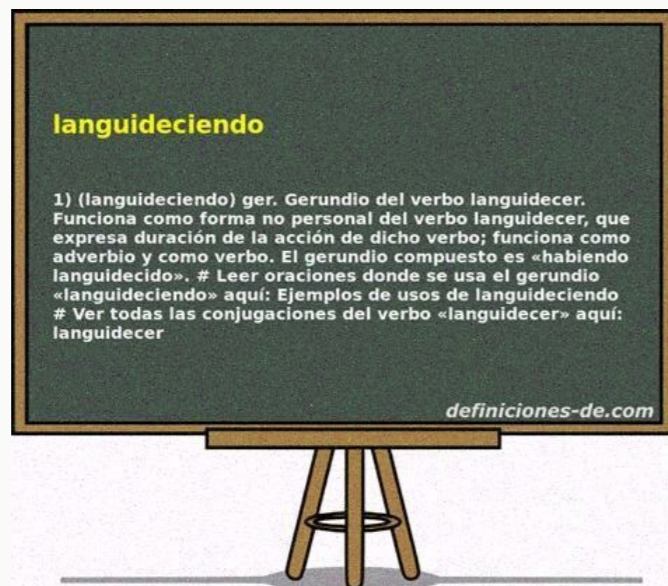
I'm not robot  reCAPTCHA

**I am not robot!**





Incluso podrías decir que te sientes un poco “bla”. Las preguntas sobre estos sentimientos a menudo se usan para evaluar a las personas en busca de condiciones de salud mental como la depresión. Pero responder “sí” a cualquiera de ellas no siempre significa que estés deprimido o agotado. Podrías estar sintiendo lo que los psicólogos llaman “languideciendo.” Este artículo explora el concepto de languidecer y por qué es similar, pero no igual, a la depresión u otras condiciones de salud mental. Ofrece algunas ideas sobre cómo usted o un ser querido pueden hacer frente a estos sentimientos. El psicólogo organizacional Dr. Adam Grant ha explicado que languidecer es una sensación de sentirse “atascado” y vacío acerca de su vida.



Las preguntas sobre estos sentimientos a menudo se usan para evaluar a las personas en busca de condiciones de salud mental como la depresión. Pero responder “sí” a cualquiera de ellas no siempre significa que estés deprimido o agotado. Podrías estar sintiendo lo que los psicólogos llaman “languideciendo.” Este artículo explora el concepto de languidecer y por qué es similar, pero no igual, a la depresión u otras condiciones de salud mental. Ofrece algunas ideas sobre cómo usted o un ser querido pueden hacer frente a estos sentimientos. El psicólogo organizacional Dr. Adam Grant ha explicado que languidecer es una sensación de sentirse “atascado” y vacío acerca de su vida. “Se siente como si estuvieras confundiendo tus días, mirando tu vida a través de un parabrisas empañado”, dijo Grant en un artículo del New York Times de 2021. Cuando estás en este estado mental, es posible que no veas el sentido de las cosas. Es difícil esperar direcciones nuevas o positivas en su vida. No necesariamente te sientes desesperanzado. Estás languideciendo.

Se cree que el término “languidecer” tiene su origen en investigadores internacionales. Incluyen al sociólogo Dr. Corey Keyes, quien lo define como un estado clínico previamente pasado por alto. Los síntomas pueden ser únicos para cada persona, pero incluyen: Una sensación de sentirse estancado o de que la vida se ha estancado. Sentimientos de vacío Falta de motivación Un sentido mental malestar (falta general de bienestar) Estos investigadores basaron sus hallazgos en tres estudios separados de sudafricanos. Los participantes respondieron preguntas sobre sus objetivos, relaciones y perspectiva de la vida. Los hallazgos sugieren que la ausencia de un trastorno mental diagnosticable no siempre equivale a salud mental y bienestar. Keyes ha pedido un enfoque de “salud predictiva”. Supervisa los comportamientos que están relacionados con la salud mental positiva y el bienestar. Sin embargo, los autores del estudio señalan que se necesita más investigación. “Languidecer” se usa para describir un estado mental que puede dificultarle sentirse positivo acerca de su vida. Las personas que se sienten así carecen de la misma alegría que alguna vez tuvieron. Pueden sentir una falta general de bienestar mental, pero no tienen depresión u otras condiciones de salud mental diagnosticadas. Las emociones positivas y la satisfacción con la vida están ligadas a la sensación de bienestar mental de una persona. El sentido de tu vida y tus interacciones sociales están íntimamente ligados a ellos. Pero hay muchas maneras de evaluar estas cualidades. Una revisión de investigación de 2021 encontró más de 80 estudios para respaldar la idea de que existen algunos estados y medidas de bienestar mental incluso si no hay una enfermedad mental presente.

El investigador australiano Matthew lasiello, uno de los autores de este estudio, sugiere que las personas que languidecen experimentan algunos de estos estados. A primera vista, pueden parecer deprimidos, pero no lo están. Aun así, no son floreciente a pesar de la ausencia de un diagnóstico de depresión. Los científicos que estudian el problema de languidecer dicen que puede ser más común que las condiciones de salud mental como la depresión mayor. Algunos están trabajando para desarrollar nuevos modelos para evaluar la salud mental y los lentos a través de los cuales tradicionalmente se ha visto. Una premisa básica es que la enfermedad mental tiene un diagnóstico y siempre es lo opuesto a la salud mental.

Esto ha llevado a una forma de ver el bienestar mental. En cambio, investigadores como Keyes, lasiello y sus colegas ven más que esta única dimensión. Un modelo define la salud o enfermedad mental a través de un espectro. Utiliza cuatro cuadrantes, o cajas en un cuadrado, para representar y comparar varios estados de bienestar. Imagina una cruz formada por dos líneas. El eje X horizontal representa estados mentales a través de un espectro de salud a enfermedad. El eje Y vertical dibuja los estados de bienestar.

Las personas con un alto nivel de salud mental y bienestar están floreciendo. Aquellos con bajos niveles de bienestar, pero sin enfermedades mentales diagnosticables, languidecen. Comisión de Salud Mental de Queensland Es posible que cualquier estado o síntoma de languidez pueda ser visto como un factor de riesgo para las condiciones de salud mental. Aprender y conocer los signos puede ayudar a prevenir que se desarrollen o surjan más adelante en la vida. Una preocupación planteada por los expertos radica en las herramientas y sistemas utilizados para evaluar la salud mental y, en algunos casos, realizar un diagnóstico de enfermedad mental. Es posible que estas herramientas y prácticas no estén diseñadas para considerar completamente las cosas que ayudan a desarrollar una sensación de bienestar mental. Pueden ser menos precisos si hay fallas en la forma en que miden factores como su sentido de propósito y la calidad de sus relaciones. Es posible que no den una imagen real de cómo está disfrutando la vida. Languidecer podría ser un factor de riesgo para la depresión y otras condiciones de salud mental. Un estudio de más de 1,700 personas encontró que languidecer, de hecho, predijo futuras enfermedades mentales.

Otro estudio analizó a unas 800 personas que pasaron por programas residenciales de tratamiento por abuso de sustancias. Aquellos que se mantuvieron con éxito en la recuperación obtuvieron una puntuación más alta en el florecimiento. Informaron menos antojos de drogas o alcohol que las personas que, en comparación, languidecían. La pandemia de COVID-19 interrumpió la vida en todo el planeta. También presentaba una amenaza para su vida y la vida de las personas que ama. Muchas personas han encontrado formas de adaptarse a los cambios, pero otras han luchado para sobrellevar el miedo y el pavor. Estos sentimientos pueden ejercer presión sobre su estado mental y llevarlo a languidecer. Un estudio internacional de casi 10,000 personas en 78 países evaluó a los participantes por estrés, depresión y otros factores relacionados con COVID. Los participantes informaron sus respuestas a los bloques de COVID y cómo enfrentaron los cambios drásticos en la vida, el trabajo, los viajes y las relaciones. En general, las respuestas indicaron que la mayoría de ellos habían comenzado con un nivel moderado de salud mental. Los resultados del estudio sugieren que, en promedio, alrededor del 10 % de las personas languidecían después de los confinamientos por la COVID. Muchos tenían bajos niveles de salud mental asociados con problemas financieros. Estos problemas incluyeron no poder obtener suministros para satisfacer sus necesidades básicas. El estudio nombró tres factores que predijeron niveles más altos de salud mental: Apoyo social Nivel de Educación Respuestas mentales flexibles en lugar de rígidas. Otro estudio de Italia encontró que los trabajadores de la salud que languidecían en la primavera de 2020 tenían tres veces más probabilidades de desarrollar un trastorno de estrés posttraumático. Los autores del estudio pidieron acciones destinadas a proteger a estos trabajadores. Concluyeron que las políticas diseñadas para impulsar la salud mental pueden ayudar a limitar los impactos negativos de la pandemia. Un estado de languidez puede ser más común de lo que muchas personas creen, incluidos los profesionales de la salud mental. Algunos investigadores han pedido modelos y herramientas mejorados que se utilicen para detectar problemas de salud mental en las personas. Esto puede ayudar a identificar languidecer en personas que no tienen problemas de salud mental. Es importante porque languidecer puede significar que tiene un mayor riesgo de sufrir un trastorno de salud mental en el futuro. Los impactos de languidecer pueden pasar desapercibidos cuando no hay signos claros de depresión u otra enfermedad mental. Hay pasos que puede tomar para ser proactivo y proteger su bienestar mental.

Incluyen ideas como tomarse el tiempo para sumergirse en una actividad. También es posible que desee evitar comportamientos como revisar obsesivamente el correo electrónico o cambiar de tarea con demasiada frecuencia. Los investigadores dicen que los gerentes pueden ayudar a los empleados a evitar languidecer al establecer metas claras. Pueden dar a los empleados el tiempo y los recursos que necesitan para hacer su trabajo. También pueden dar a sus empleados más comentarios sobre su trabajo y progreso. Se necesita más investigación, pero los estudios iniciales apuntan a algunas estrategias que pueden ayudar. Las prácticas de atención plena y la terapia cognitiva y conductual se identifican como puntos de partida. Los expertos han acuñado el término “languidecer”. Describe un bajo estado de bienestar mental que no es lo mismo que depresión u otros trastornos de salud mental diagnosticables. Es importante identificarlo, ya que algunas investigaciones sugieren que puede ponerlo en riesgo de padecer estas afecciones más adelante en la vida. Languidecer puede ser más común de lo que se señaló anteriormente. Esta es una de las razones por las que los investigadores están trabajando para comprender mejor sus impactos y las personas a las que afecta. Su trabajo está conduciendo a métodos mejorados para evaluar y diagnosticar condiciones de salud mental. Hay pasos que puede tomar para reducir los sentimientos y comportamientos que pueden surgir de un estado de languidez. Entre ellos está el mindfulness, una práctica que te compromete a ser consciente de cómo te sientes y lo que estás experimentando.

Puede ayudarlo a descubrir o regresar a una sensación de florecimiento. Los expertos dicen que dar los pasos necesarios para crecer y proteger su sentido de bienestar mental tiene recompensas en el presente. Esas ganancias también pueden extenderse en el futuro, así que encuentre formas de promover el bienestar y evitar languidecer. Un profesional de la salud mental puede ayudar. ¿Cómo puede ayudar Mindfulness con languidecer? Mindfulness significa ser consciente y usar un enfoque inteno para saber lo que estás sintiendo y sintiendo. Puede ayudarte a vivir momento a momento, sin juzgar. Se ha demostrado que ayuda a algunas personas a relajarse y reducir el estrés. Aprende más: La atención plena funciona, pero no para todos ¿Cuáles son los síntomas de la depresión? Algunos síntomas de depresión incluyen ansiedad, fatiga, sentimientos de tristeza y pérdida de interés en las actividades de la vida. Languidecer no es lo mismo que una condición de salud mental diagnosticada como la depresión clínica. Algunos investigadores sugieren que puede ponerlo en riesgo de otras condiciones.

Aprende más: Cómo se diagnostica la depresión La información de este artículo está actualizada a la fecha indicada, lo que significa que puede haber información más reciente disponible cuando lea esto. Para obtener las actualizaciones más recientes sobre COVID-19, visite nuestra página de noticias sobre coronavirus.