

**LA DEPRESIÓN EN LOS TIEMPOS DE NETFLIX: EL CASO DE BOJACK  
HORSEMAN Y 13 REASONS WHY**

**MARIA TATIANA MUTIS PARADA**

Trabajo de Grado para optar por el título de Comunicador Social

Campo profesional Publicidad y Periodismo

Director

**JUAN CARLOS RINCÓN ESCALANTE**



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

Facultad de Comunicación  
y Lenguaje  
Carrera de Comunicación Social

Bogotá, mayo 2020

Artículo 23, Resolución 13 de 1946:

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por los alumnos en sus trabajos de grado, solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y la moral católicos y porque el trabajo no contenga ataques y polémicas puramente personales, antes bien, se vean en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

Bogotá, 27 de mayo de 2020

Doctora

**Marisol Cano**

Decana

Facultad de Comunicación y Lenguaje

Bogotá D.C

Apreciada Decana

Me permito presentar mi trabajo de grado La depresión en los tiempos de Netflix, con el fin de optar al grado de comunicador(a) social con énfasis en publicidad y periodismo.

En este trabajo me enfoco en el manejo responsable de contenido en los medios de comunicación, específicamente en el trato de a depresión en series de Netflix mediante la construcción de distintas matrices en las que se tomaban en cuenta la sintomatología depresiva, las recomendaciones de guías de estilo de manejo de salud mental y suicidio en medios de comunicación y los efectos de la forma de narración.

Pretendo dejar herramientas para el análisis y construcción de contenido responsable sobre enfermedades mentales.

Cordial saludo,

Firma

María Tatiana Mutis Parada

Decana  
Marisol Cano Busquets  
Facultad de Comunicación  
Pontificia Universidad Javeriana

Estimada decana:

Me complace presentarle la tesis titulada “La depresión en los tiempos de Netflix: el caso de BoJack Horseman y 13 Reasons Why”, presentada por la estudiante Maria Tatiana Mutis Parada para obtener el grado de Comunicadora Social.

Esta tesis es un trabajo fascinante. Adopta una aproximación creativa a la pregunta por la comunicación, pues se encarga de preguntarse sobre las representaciones en series de ficción de una enfermedad mental y cómo los dispositivos narrativos que se emplean pueden (o no) influenciar positivamente y negativamente a quienes los ven. Mezclando las sensibilidades que tiene por la publicidad y el periodismo, Mutis hace una investigación rigurosa y un estudio de caso que da cuenta de los errores más comunes que se cometen cuando se intentan contar historias sobre la depresión. Utilizando un lente analítico construido a partir de guías médicas y del análisis del lenguaje, deja en evidencia todo lo que tenemos por mejorar al comunicar un asunto tan complejo.

Se trata de una tesis titánica que implicó muchas horas de recolección de datos, sistematización, categorización y un pensamiento profundo sobre cómo presentarlo. El resultado, creo, es al mismo tiempo una guía y una provocación. Lo primero porque le da herramientas a los estudiantes y profesores para aproximarse al análisis profundo de productos comunicativos. Lo segundo porque nos pide ser mejores, más inteligentes y más empáticos en cómo hablamos de las enfermedades mentales.

Cordialmente,



Juan Carlos Rincón Escalante  
Profesor de Cátedra - Periodismo de Opinión  
Universidad Javeriana

## Dedicatoria

A DS, NB, JR, JV, MB, DR y SS, a todos aquellos que han sentido como esa tristeza profunda los inunda y a todos quienes tengan a estas personas en sus corazones. Manténganse fuertes.

También va para los que quieran poner su granito de arena para esta causa.

## Agradecimientos

Gracias a mi mamá por recogerme cuando estaba hecha pedazos mientras hacía este trabajo y siempre,

A mi papá por el apoyo incondicional que me brinda y por asegurarme siempre que todo va a estar bien,

A Juan Carlos por darme una luz de claridad cada vez que la necesitaba, que fueron muchas

A todos mis amigos que me escucharon y me apoyaron, Andrea, Daniel, Nicolás, Michael, Katte, Corzo, Jacob, Daniela, Juliana, Sofía, Paola, Laura, Daniela, Carlos, Carol, Valeria, Patricia, David y

A todos los que me apoyaron en redes sociales cuando me quejaba.

## Tabla de contenido

<b>1. Introducción</b>	<b>9</b>
<b>2. Justificación</b>	<b>11</b>
<b>3. Objetivos</b>	<b>14</b>
3.1. Objetivos General	14
3.2. Objetivos Específicos	14
<b>4. Marco Conceptual</b>	<b>15</b>
<b>5. Marco Teórico</b>	<b>18</b>
5.1. Depresión	18
5.1.1. Definiciones	18
5.1.2. Causas	19
5.1.3. Síntomas	20
5.1.4. Tratamientos	22
5.1.5. Suicidio	23
5.2. Medios de comunicación	25
5.2.1. El poder de los medios en la concepción de la realidad	25
5.2.2. Depresión en medios de comunicación	26
5.2.3. Efecto Werther y efecto Papageno	29
5.3. Las series de Netflix que hablan de depresión	30
5.3.1. <i>Bojack Horseman</i> , creada por Raphael Bob-Waksberg en 2014.	31
5.3.2. <i>13 Reasons Why</i>	31
<b>6. Marco Metodológico</b>	<b>33</b>
6.1. Tipo de estudio	33
6.2. Selección de series	33
6.3. Selección de personajes	34
6.4. Revisión de literatura sobre depresión	34
6.4.1. Bases de datos	34
6.4.2. Libros	35
6.4.3. Guías clínicas	35
6.4.4. Películas y programas de televisión	36
6.4.5. Otro material audiovisual	37
6.4.6. Entrevista con expertos	37
6.5. Análisis de la información	37
6.5.1. Ver las series y seleccionar las escenas	37
6.5.2. Listar criterios del estudio y calificación de los mismos	38
<b>7. Resultados y Análisis</b>	<b>44</b>
7.1. La vida	44
7.1.1. Estilo de vida	45
7.1.2. Trabajo	46
7.1.3. Genios o artistas	46
7.1.4. Relaciones sociales	47
7.2. Tengo una gran vida, ¿por qué me siento tan mal? - Causas de la depresión	55
7.2.1. Factores sociales	56
7.2.2. Genéticas	60
7.2.3. Biológicas	62

<b>7.3. La cara de la depresión.....</b>	<b>63</b>
7.3.1. BoJack Horseman.....	64
7.3.2. Diane Nguyen.....	74
7.3.3. Hannah Baker .....	79
7.3.4. Alex Standall.....	84
<b>7.4. Suicidio .....</b>	<b>87</b>
7.4.1. El suicidio como opción .....	87
7.4.2. Suicidio en pantalla.....	91
7.4.3. La vida después del suicidio .....	92
<b>7.5. Ayuda.....</b>	<b>94</b>
7.5.1. Tratamientos.....	95
<b>8. Conclusiones .....</b>	<b>102</b>
<b>9. Recomendaciones.....</b>	<b>103</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>103</b>

## **I. Introducción**

La televisión, el cine, los libros y todos los grandes medios de comunicación aman una buena historia de amor. Tal vez ese es el problema con la depresión, que es todo lo contrario. “La depresión es una grieta en el amor”. Con esta línea abre el primer capítulo de *El Demonio de la depresión* de Andrew Solomon (2015) y con esta línea empieza esta investigación, porque ha permanecido en la oscuridad mucho tiempo y es hora de ponerla bajo el reflector. Con la luz adecuada.

Los medios de comunicación son herramientas que permiten a las sociedades modernas mantenerse enterados, en tiempo real, de todo lo que sucede en el mundo; entregan información, noticias, imágenes (Guinberg, 2003) y entretienen a millones de usuarios. Al ser masivos, estos tienen:

una gran influencia en la sociedad creando tipos de conducta, sentimientos, creencias y hábitos que inciden sobre la forma de actuar o de pensar de las personas. Se ha señalado el papel de los medios de comunicación como agentes estigmatizadores de gran repercusión y difusión social (Muñoz, Pérez-Santos, Crespo, Guillén & Izquierdo, 2011)

A su vez, “son ellos los grandes creadores de estereotipos e impulsores del consumismo en el público que recibe la información” (Hospital de Día de Salud Mental del Área de Gestión Sanitaria del Sur de Córdoba, 2014) La depresión “se considera por muchos como la enfermedad del siglo XXI” (Ministerio de Salud de Colombia, 2017, p.2). El boletín de salud mental de Colombia del 2017 menciona que esta enfermedad se ha vuelto más “popular” y, por tanto, más discutida en todo tipo de medios de comunicación, gracias a celebridades hablando de manera abierta sobre su padecimiento, medios audiovisuales tratándola en la trama de sus historias, noticias en las que se le menciona, su aparición en redes sociales y demás, por lo que este tema se ha vuelto tema de conversación en la cotidianidad.

Pero representar la depresión en una manera que no cause más daño es difícil. Debido a esto es necesario que todos los medios de comunicación, tanto informativos como de entretenimiento, tomen la responsabilidad ética de representar y difundir información sobre los diferentes trastornos mentales. Ello implica evitar la perpetuación de estereotipos y prejuicios que llevan a conductas discriminatorias, y también prevenir las representaciones romantizadas y glamorizadas de estos, que los hagan ver como aspiracionales, ambos en función de la información fiel a la realidad de los trastornos y su normalización en la sociedad. Lo importante

es no hacer más daño a quienes la padecen y a sus allegados, sin dejar de informar a quienes nunca han oído del tema, para que estos la conozcan y sea tomada de manera adecuada. Por eso, en esta tesis analizaré dos series de Netflix que son un referente de depresión en cultura pop, para ver cómo y qué tan responsable es su narración y representación de la depresión.

## 2. *Justificación*

La depresión es una enfermedad a la que apenas se le está prestando atención y a la que medios de comunicación como *Semana* (2017) y *El Herald* (2014) han llamado un gran problema de este siglo. La representación de esta enfermedad es un tema sensible, poco tratado y aún menos comentado; a pesar de que la responsabilidad comunicativa de los contenidos incumbe a todos los campos de la comunicación y a sus profesionales.

Uno de mis énfasis en la comunicación es la publicidad, la cual ha sido definida de estas maneras: Gómez (2017) cita a Philip Kotler el cual define a la publicidad como “cualquier forma pagada de presentación y promoción impersonal de ideas, bienes o servicios por un patrocinador identificado” (p. 33). Además, cita a Raúl Bendezú que señala lo siguiente: "La publicidad se define como una técnica. Es la técnica productora de información cuya finalidad no es el dato, sino la representación" (Gómez, 2017, p. 33), y también hace referencia al profesor Enrique Ortega que define a la publicidad como un "proceso de comunicación de carácter impersonal y controlado que, a través de medios masivos, pretende dar a conocer un producto, servicio, idea o institución, con el objetivo de informar o influir en su compra o aceptación" (Gómez, 2017, p. 36). Una de las cosas que más me ha llamado la atención de la publicidad ha sido, precisamente, la representación de ideas con el objetivo de su aceptación. Algo que también, pero de manera más sutil, ha logrado otro de los grandes canales de la comunicación, la televisión, como por ejemplo a través de las series porque “han sido constructoras de universos simbólicos en los que se articulan valores sociales, perspectivas de vida y las aspiraciones de varias generaciones para lograr las cualidades de los personajes” (López & Nicolás, 2015, p. 23). Es por esta razón que la unión entre publicidad y entretenimiento es conocida como *Advertainment* (Deery, 2004).

El hecho de que esta unión existiera, hizo que me llamara la atención la representación de la idea de la depresión en las series de Netflix, el más grande servicio de *streaming* en el mundo actualmente, el cual ha causado tanto impacto en la vida de las personas, que el 59% de los estadounidenses entre 16 y 34 años se refieren a este como indispensable (Moskowitz, 2020).

En el trabajo de Cabello (2018) se muestra un análisis de la representación de la depresión en las series de televisión estadounidenses, a través de sus personajes. El autor realiza la concepción de que la forma como se muestra puede ser inadecuada, al alterar la percepción y las representaciones de las mismas a los consumidores de medios, a su vez perjudican a quienes la padecen, así como a sus allegados al malinterpretar, romantizar o satanizar la

enfermedad y las historias de quién lo sufre para lograr un efecto cinematográfico y entretenido. El estigma se manifiesta en tres niveles del comportamiento social: estereotipos, prejuicios y discriminación (Ottati, Bodenhausen & Newman, 2004). Es así que los estereotipos representados más habituales se refieren a la peligrosidad, violencia, impredecibilidad y debilidad de carácter, además de la responsabilidad sobre la enfermedad y la incompetencia para tareas básicas como el autocuidado (Muñoz, *et al.*, 2011).

En el trabajo *Mental disorders: a glamorous attraction on social media*, se hicieron *focus groups* con personas entre 15 y 22 años, se les mostraron imágenes de *Tumblr* en las que se romantizaban trastornos la anorexia y la depresión, esta última en función de las autoagresiones e ideación suicida. Las autoras concluyen que gracias a las redes sociales, como *Tumblr*, muchos adolescentes y adultos jóvenes actualmente ven los desórdenes mentales como cercanos, normales y deseables (Jadayel, Medlej, & Jadayel, 2017).

De primera mano, conozco lo peligroso de la romantización, la glamorización y la estigmatización de la depresión. Cuando yo tenía catorce años salió *American Horror Story: Murder House*, una serie de televisión estadounidense creada por Ryan Murphy y Brad Falchuk en 2011. En ésta, Violet, uno de los personajes principales, vive con una tristeza constante, lo que la lleva a cortarse y, por este hecho, Tate, otro personaje principal, empieza a hablarle. Tate es interpretado por Evan Peters, en su personaje evidenciaba un tipo de oscuridad que llegaba a atraer a la audiencia, esto mismo se lo dijo Violet en el programa. Además, él estaba enamorado de Violet por lo cual se mostraba como alguien muy romántico con ella. Por todas las cualidades del personaje podía decir que era el sueño de cualquier niña de mi edad. Después de ver esto, una de mis amigas cercanas “se enamoró” de Tate y empezó a cortarse y a enorgullecerse de ello. Para ella las cortadas eran aspiracionales, quería ser como Violet y que alguien la quisiera como Tate. Por esta razón se manejará la categoría de romantización, un tema el cual desarrolló más a profundidad a lo largo del trabajo.

La otra cara de esa moneda es la glamorización, donde la promesa no es de amor sino de fama, aquí la depresión se ve como la figura del gran artista atormentado o de un gran espectáculo, lleno de belleza y elegancia, como una alfombra roja; a tal escala que se convirtió en una tendencia de moda, al hablar de esta tendencia el medio de comunicación *Popsugar* escribió: “Las lágrimas de escarcha prueban que la tristeza puede ser absolutamente maravillosa” (Levinson, 2016), esta moda se ve en casi todos los capítulos de la serie *Euphoria* en que en medio de lágrimas y abuso de sustancias, la protagonista mantiene un estilo de belleza constante. Otro ejemplo de glamorización eran las conversaciones de mis amigos de sueños de

fama en los que nunca faltaba el deseo suicidarse como lo hizo Marilyn Monroe, pero a los 27, como Kurt Cobain.

En contraste está la estigmatización, la que hace que llamen a las personas “perezosas” o “débiles” cuando no tienen la energía suficiente para pararse de la cama, o la que hacía que varias personas me dijeran que la “tristeza” de algunas de mis personas mas cercanas era solo “para llamar la atención”, justo como dice Justin sobre el suicidio de Hannah a lo largo de *13 Reasons Why*, o de la cara de terror de mi mamá cuando se enteró de mi tema de tesis e inmediatamente comentó que me iba a suicidar.

Todo esto debido a que “tradicionalmente se ha abordado la depresión por medio de representaciones erróneas o estereotipadas confundiendo los tipos de trastornos estudiados en salud mental, creando así una imagen negativa de ésta ante la sociedad en general” (Muñoz et al, 2011), ya que “la mayoría de las percepciones se relacionan con experiencias mediáticas antes que con un conocimiento directo, una experimentación propia de la realidad.” (Montero en Cabello, 2018)

El problema es que “las características mostradas (en los medios de comunicación) en los personajes que padecen algún trastorno mental han hecho que no avance en una imagen social positiva ni en una realista” (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES), 2008) los profesionales en comunicación deberíamos contribuir a mostrar “la realidad del colectivo, con el fin de detener estas representaciones estereotipadas y los prejuicios a los que se enfrentan las personas con alguna enfermedad mental y sus allegados” (FEAFES, 2008).

### **3. Objetivos**

#### **3.1. Objetivos General**

Analizar en dos series juveniles de Netflix la narrativa sobre la depresión para abordar la problemática de estigmatización en sus contenidos audiovisuales y dar herramientas para quienes deseen crear contenido en torno a estos temas.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

1. Identificar cómo se presenta la narrativa de la depresión en las series de Netflix: *BoJack Horseman* y *13 Reasons Why*.
2. Describir en cuatro personajes de las series *BoJack Horseman* y *13 Reasons Why* cómo se muestra la depresión.
3. Analizar si la depresión está siendo narrada de manera adecuada y responsable.
4. Sugerir herramientas comunicativas para tratar mejor estos temas.

#### 4. *Marco Conceptual*

La primera categoría conceptual desarrollada en esta investigación son los estereotipos, es así que según Santoro la primera formulación de este término fue por Lippman estableciendo que “los estereotipos son representaciones o categorizaciones rígidas y falsas de la realidad, producidas por un pensamiento ilógico. Así mismo, ejercen una función de economía en la relación entre el individuo y el ambiente, al simplificar el proceso” (2006, p. 59). Es así que estos nacen en un contexto de sociedad de masas, y Galán menciona que:

Por tanto, pueden considerarse como representaciones colectivas, impersonales, de carácter anónimo, que se transmiten fundamentalmente a través de la familia, la educación, los medios verbales (chistes, refranes, proverbios...), del arte y de los medios de comunicación de masas; entre ellos, la televisión. Para Adorno, la amenaza de los estereotipos no está en su presencia y utilización en los medios, sino en su manipulación, empleando a los individuos como marionetas expresivas de una idea (2006, p. 61).

La siguiente categoría es la estigmatización, la cual es cataloga como un proceso por medio del cual una persona se hace acreedora de un conjunto de características que se consideran socialmente indeseables. Por eso es un proceso conectado con la discriminación y la exclusión social. La aplicación del término “estigma” en sociología fue popularizado por Erving Goffman en la década de los 60’s, quien lo definiría como un “atributo profundamente desacreditador” (Guzmán, s.f.). A su vez se puede relacionar con la categoría de glamorizar lo cual significa “Hacer ver algo mejor de lo que es y por tanto más atractivo” (Traducción propia: *to make something seem better than it is and therefore more attractive* (Cambridge, 2000)).

Como se mencionó, anteriormente esta investigación se realizará de series publicadas en Netflix, el cual es un servicio de *streaming* que les permite a sus miembros ver una gran variedad de programas de televisión, películas y documentales galardonados, sin comerciales, en miles de dispositivos conectados a internet. Esta investigación, a su vez quiere plantearse dentro del desarrollo de la categoría de la normalidad la cual es un conjunto de patrones de conducta o rasgos de la personalidad que son típicos o componen algún patrón estándar de formas adecuadas y aceptables de comportarse y ser (Petra, s.f.). Por lo cual, normalizar se refiere a regularizar o poner en orden lo que no lo estaba (RAE, 2020).

Dentro de la categoría de normalidad y normalizar se desarrolla la categoría de las representaciones sociales, la cual se refiere a “un conjunto organizado y jerarquizado de juicios, actitudes e informaciones que un grupo social ha elaborado a propósito de un objeto social”

(Banchs en Torres, Munguía, Aranda, & Salazar, 2015 p. 36) Este objeto es reconstruido en un sistema simbólico que es interiorizado por los miembros de un grupo social, que lo reproduce y comparte (Torres *et al*, 2015). Sin embargo, sobre estas representaciones se puede presentar la categoría de romantización, la cual a se refiere a cuando “crees que algo es mejor, más interesante o más emocionante de lo que en realidad es” (Traducción propia: *to believe that something is better, more interesting, or more exciting than it really is* (Cambridge, 2000).

Otra categoría que se planea desarrollar dentro de esta investigación es la de salud mental, la cual se define como “un estado de bienestar en el que la persona materializa sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir al desarrollo de su comunidad” (OMS, 2004 en Torres *et al*, 2015, p.59). También puede definirse como “un estado que comprende emociones positivas y estados satisfactorios de tranquilidad y estabilidad, lo que genera bienestar y calidad de vida” (OMS en Torres *et al*, 2015, p.63).

En Colombia, el Ministerio de Salud, define la salud mental como:

un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal, que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (Ley 1616 del 2003 “Ley de Salud Mental”).

Es así que también se plantea la categoría de trastorno emocional, la cual se define como un estado emocional que dura más que los estados de ánimo:

este término es utilizado para los dos síndromes psiquiátricos más comunes: trastorno del estado de ánimo (depresión y manía) y trastorno de ansiedad (que tiene diferentes formas). Los trastornos emocionales duran semanas o meses, algunos varios años (Oatley & Jenkins, 1996).

Dentro de esta investigación, se realizará un análisis de determinadas series de televisión, las cuales son definidas como:

obra audiovisual formada por un conjunto de episodios de ficción, de animación o documentales, con o sin título genérico común, destinada a ser emitida o radiodifundida por operadores de televisión de forma sucesiva y continuada, pudiendo cada episodio corresponder a una unidad narrativa o tener continuación en el episodio siguiente (RAE, 2020).

A su vez también se les puede definir como:

Como narrativas ficcionales las series se han vuelto atractivas y cada vez más populares, como objetos de estudio constituyen un universo complejo en el que caben dos interrogantes iniciales: qué historias nos cuentan las series y cómo nos las cuentan. Su potencial semántico es considerable dada su audacia en el tratamiento temático, la construcción de personajes cada vez más complejos, la asimilación de múltiples lenguajes además del cinematográfico y el potencial intertextual favorecido por su tendencia a retomar historias y referencias de la cultura popular. El espectro de respuesta se amplía si tomamos en cuenta la expansión de los relatos que genera el creciente fenómeno transmedia (López y Nicolás, 2015, p. 24).

Por otro lado, esta categoría audiovisual se ha relacionado con la de *streaming*, la cual se refiere a cualquier contenido multimedia - en vivo o grabado - enviado a computadores o dispositivos móviles por medio de internet y reproducido en tiempo real. Los podcasts, películas, programas de televisión, webcast y videos musicales son formas comunes de contenido en streaming. (Traducción propia, Verizon, s.f.).

## 5. Marco Teórico

### 5.1. Depresión

La depresión es un importante problema de salud pública por su elevada prevalencia, impacto en la calidad de vida y la marcada discapacidad que produce. Además, la depresión afecta de forma negativa la salud del paciente y aumenta el riesgo de suicidio (Mori y Caballero, 2010). “Cerca de 800 000 personas se suicidan cada año” (OMS, 2019). Por otra parte, “la discapacidad funcional y la mortalidad tienen consecuencias económicas anuales estimadas en 118 billones de euros en Europa y de 83 mil millones de dólares en los EE. UU” (Mori y Caballero, 2010). A su vez plantea que la población joven es más vulnerable a síntomas de depresión, ansiedad y suicidio. “Entre más joven se desarrolla el trastorno depresivo es mayor la gravedad de los síntomas, la cantidad de episodios depresivos, los intentos de suicidio, la discapacidad social y laboral y la comorbilidad médica y psiquiátrica” (Mori y Caballero, 2010). Es por esta razón que “el suicidio es la tercera causa de muerte para los jóvenes de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años” (OMS, 2019).

#### 5.1.1. Definiciones

A la depresión se le refiere como enfermedad, trastorno o estado, dependiendo del campo y la fuente a la que se le pregunte. Mediante la lectura de las definiciones dadas por la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V, 2013), la décima edición de la Clasificación internacional de enfermedades (CIE-10, 1992 en Pacheco y Chaskel, 2004), el Ministerio de salud de Colombia y los estudios de Prevalencia, causas y tratamiento de la depresión mayor (Pérez, 2017), e Historia natural de la depresión se llegó a la definición de depresión como:

Un trastorno de humor (afectivo) en el que se presentan diversos síntomas y signos de tipo vegetativo, emocionales, del pensamiento, del comportamiento y de los ritmos vitales que persisten por tiempo habitualmente prolongado. Algunos de los síntomas más característicos son: tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. (Mori y Caballero, 2010)

Para Hernandez (2020) “la depresión es un estado, que se puede volver condición y la definió como una tristeza profunda sin motivo y se origina por una tristeza profunda con motivo que no fue llorada, que no fue expresada” (Hernandez, 2020).

La antropología define la depresión como un “hundimiento vital y como la vivencia existencial de la muerte. En la depresión sufre todo el cuerpo, se sufre por vivir. La depresión es la única enfermedad en la que se desea morir; el depresivo se tutea con la muerte, la desea como forma de poner fin a su sufrimiento” (Aguirre, 2008, p. 564). A su vez se relaciona la depresión con las relaciones, ya que se define también como “una grieta en el amor, un dolor afectivo que se nos impone contra nuestra voluntad y luego se manifiesta de distintas formas, es una aflicción en una magnitud no proporcional a las circunstancias” (Solomon, p. 17-18)

También se ha definido la depresión como:

una alteración patológica del estado de ánimo con descenso del humor que termina en tristeza, acompañada de diversos síntomas y signos de tipo vegetativo, emocionales, del pensamiento, del comportamiento y de los ritmos vitales que persisten por tiempo habitualmente prolongado (a lo menos de 2 semanas). Con frecuencia tiende a manifestarse en el curso de la vida, con aparición de varios episodios, adquiriendo un curso fásico o recurrente con tendencia a la recuperación entre ellos (Ministerio de salud de Chile, 2006).

En promedio, los episodios pueden durar varios meses a un año, la duración media del episodio depresivo es de 12 semanas (Mori & Caballero, 2010). Los episodios depresivos se clasifican por características específicas, como con ansiedad, atípicas, psicóticas y con patrón estacional y por gravedad, leve, medio y grave (DSM-5, 2013)

#### 5.1.2. Causas

El trastorno mental no responde a modelos simples del tipo causa-efecto. Las causas de las enfermedades mentales son múltiples, y en algunos casos desconocidas (Ministerio de salud de Chile, 2006). Es así que “su multicausalidad biopsicosocial, puedan tener como causas fundamentales tanto factores psicológicos o socioculturales como biológicos” (Sanz & Garcia-Vera, 2017, p. 171). Se sabe qué factores como:

alteraciones en la química del cerebro y otros mecanismos biológicos, predisposición genética, factores ambientales y culturales, lesiones cerebrales, consumo de sustancias, etc, pueden influir poderosamente en su aparición y curso, pero no se conoce con exactitud ni en qué grado impacta cada uno de estos factores, ni qué combinaciones se producen significativamente en cada caso (Ministerio de Salud. 2006, p. 25).

Los factores genéticos son antecedentes familiares de ansiedad o depresión (Arrieta, Díaz, & González, 2014). Los factores sociales son: cualquier evento que se perciba como

traumático, el abuso sexual, el abandono, los divorcios, las pérdidas afectivas, los duelos y los desastres naturales (Pacheco & Chaskel, 2004), a su vez que las enfermedades médicas crónicas, los factores socioeconómicos, la pertenencia a grupos marginales y el matoneo son también influyentes. Por otro lado, los factores biológicos son: alteraciones en la química del cerebro y lesiones cerebrales (FEAFES, 2008).

### 5.1.3. Síntomas

En el diagnóstico de la depresión: “existen dos clasificaciones que son ampliamente utilizadas. La Clasificación Internacional de las Enfermedades de la OMS versión 10 (CIE 10, 1992) y la Clasificación de la Asociación Psiquiátrica Norteamericana (DSM IV-TR, 2013)”. (Ministerio de Salud 2006 de Chile, p. 6). Los síntomas presentados en la depresión según el DSM 5 son:

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva (p. ej., se siente triste, vacío o sin esperanza) o de la observación por parte de otras personas (p. ej., se le ve lloroso). (Nota: En niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable.)
- Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días (como se desprende de la información subjetiva o de la observación).
- Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso (p. ej., modificación de más del 5% del peso corporal en un mes) o disminución o aumento del apetito casi todos los días.
- Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
- Agitación o retraso psicomotor casi todos los días (observable por parte de otros; no simplemente la sensación subjetiva de inquietud o enlentecimiento).
- Fatiga o pérdida de la energía casi todos los días.
- Sentimientos de inutilidad o de culpabilidad excesiva o inapropiada (que puede ser delirante) casi todos los días (no simplemente el autorreproche o culpa por estar enfermo).
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o de tomar decisiones, casi todos los días (a partir del relato subjetivo o de la observación por parte de otras personas).

- Pensamientos de muerte recurrentes (no sólo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013)

CIE 10 en añade los siguientes:

- Pérdida importante del interés o capacidad de disfrutar de actividades que normalmente eran placenteras
- Ausencia de reacciones emocionales frente a acontecimientos que habitualmente provocan una respuesta
- Despertarse por la mañana 2 o más horas antes de la hora habitual
- Empeoramiento matutino del humor depresivo
- Presencia de enlentecimiento motor o agitación
- Pérdida marcada del apetito
- Pérdida de peso de al menos 5% en el último mes
- Notable disminución del interés sexual. (Pacheco y Chaskel, 2004)

Según Pacheco y Chaskel la depresión en niños y adolescentes en etapa puberal incluye también los siguientes síntomas:

- Conductas de autorriesgo marcadas
- Actitudes negativistas y disociales
- Abuso de alcohol y sustancias,
- Irritabilidad
- Agresividad
- Sentimientos de no ser aceptado
- Aislamiento
- Descuido en el autocuidado
- Hipersensibilidad
- Anhedonia
- Cogniciones de autorreproche, autoimagen deteriorada y disminución de la autoestima (2004).

También experimentan los siguientes síntomas:

- Llanto
- Sentimientos de impotencia
- Intentos de autolesión (Pérez et al, 20017)

#### 5.1.4. Tratamientos

La depresión es una patología altamente tratable (Mori y Caballero, 2010) para la cual “existen dos tipos fundamentales de tratamiento antidepresivo: la psicoterapia, cuyo principal instrumento es la palabra y el abordaje clínico fisiológico que incluye la intervención farmacológica y el electroshock” (Solomon, 2015, p.115). Es necesario que ambos tratamientos se trabajen en paralelo. Cuando la depresión no es tratada adecuadamente y de manera oportuna, conduce a cuadros recurrentes o de evolución crónica (Ministerio de Salud de Chile, 2006).

##### 5.1.4.1. Psicoterapia

Hablar de depresión es la mejor forma de curarla. (Solomon, 2015) En las sesiones de psicoterapia lo que se intenta es “hacer evidente el contenido de la mente inconsciente” (Solomon, 2015, p.116). Los dos tipos de psicoterapia que ofrecen los mejores resultados en el tratamiento de la depresión son: la terapia cognitivo- conductual y la terapia interpersonal. La primera, “es una forma de terapia orientada a los objetivos y basada en las respuestas emocionales y mentales a los acontecimientos externos en el presente y en la infancia” (Solomon, 2015, p.122). La terapia interpersonal “se centra en la realidad cotidiana y mediata, de modo que en lugar de elaborar un esquema que abarque la historia personal completa, soluciona los problemas en el presente” (Solomon, 2015, p.p.124-125).

##### 5.1.4.2. Antidepresivos

Reducir el nivel de ciertos neurotransmisores puede provocar depresión, lo que hace pensar a los científicos que elevar los niveles de estos puede curarla. (Solomon, 2015). Los antidepresivos “tardan entre dos a seis semanas en producir cambios palpables”. (Solomon, 2015, p.127). En la actualidad existen cuatro clases de antidepresivos:

Los inhibidores selectivos de la receptación de serotonina (ISRS), que provocan un incremento en los niveles de serotonina del cerebro; los inhibidores de la amino-oxidasa (IMAO), que inhiben la descomposición de la serotonina, la dopamina y la noradrenalina; Los tricíclicos, que actúan sobre la serotonina y la dopamina Y los atípicos, que operan en múltiples sistemas de neurotransmisión (Solomon, 2015, p.129).

La elección de la medicación suele basarse al menos al principio teniendo en cuenta los efectos secundarios (Solomon, 2015).

### 5.1.4.3. Centros de salud mental

Estos son lugares “de atención ambulatoria para la atención de pacientes psiquiátricos de una zona geográfica determinada. El Centro de Salud Mental consta de una serie de profesionales como psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y personal de enfermería” (Psiquiatría.com, 2020).

### 5.1.5. Suicidio

Uno de los principales factores de riesgo para intentar o cometer suicidio es la sintomatología depresiva (Mann y cols., 2005 en Heinze & Camacho, 2010). En ocasiones es tan persistente “este síntoma que el paciente puede llegar a desear la muerte como una solución a su problemática” (Heinze y Camacho, 2010, p. 21).

La mitad de los que sufren depresión maníaca realizan un intento de suicidio, lo mismo que uno de cada cinco de los que padecen depresión mayor. “Es altamente probable que alguien que atraviesa un primer episodio depresivo intente suicidarse (...) la reiteración de los intentos es el factor más importante a la hora de predecir el suicidio: al alrededor de un tercio de las personas que se matan lo han intentado antes” (Solomon, 2015, p. 279). A su vez, Solomon establece que:

El suicidio no es la culminación de una vida difícil; emerge algún lugar que está más allá de la mente y de la conciencia (...) El suicidio no es la culminación de una vida difícil; emerge algún lugar que está más allá de la mente y de la conciencia (Solomon, 2015, p. 274).

Además, añade que “el suicidio es asombrosamente común y se lo encubre y evita aún más que la depresión. Se trata de hecho de una vasta crisis en el dominio de la salud pública y nos hace sentir tan incómodos que preferimos ignorarla” (Solomon, 2015, p. 282). Álvarez (1971) en Solomon (2015) reporta que hay cuatro clases de suicidas:

El primer grupo lo forman aquellos que se suicidan sin pensar en lo que hacen; estos individuos, para quienes el hecho de quitarse la vida es tan funesto e inevitable como respirar, son los más impulsivos y propensos a suicidarse motivados por algún acontecimiento externo concreto. Los suyos suelen ser suicidios intempestivos, y lo

que hacen, en es un intento de exorcizar un dolor que la vida sólo puede atemperar de manera muy lenta.

El segundo grupo es el de quienes acarician la idea del supuesto alivio que procurará la muerte y se suicidan por venganza, como si el acto no fuera irreversible. (...) Estos individuos no huyen de la vida, sino más bien van en busca de la muerte, y lo que persiguen no es el fin de la existencia sino la presencia de la destrucción.

El tercer grupo lo constituyen quienes fundamentan su decisión de suicidarse en una lógica incorrecta según la cual la muerte parece ser la única forma de librarse de problemas que resultan intolerables. Estas personas estudian las distintas formas de hacerlo, planean su suicidio, escriben cartas de despedida y organizan los aspectos prácticos de su acto como quien planea un día en el campo. Suelen creer no sólo que la muerte habrá de mejorar su situación, sino que les quitará un peso de encima a las personas que las aman (en realidad, por lo general es al revés).

El último grupo es el de los que se suicidan apelando a una lógica razonable. Esas personas, ya sea debido a una enfermedad física, a una inestabilidad psicológica o a un cambio de circunstancias, no desean experimentar todo aquello que la vida tiene de doloroso y creen que la recompensa que podrían recibir en términos de placer es insuficiente para compensar el dolor que les aflige. Más allá de que sus predicciones sean exactas o no, lo cierto es que ya no tienen ilusiones, y no hay medicación antidepresiva ni tratamiento que pueda modificar su opinión. (Solomon, 2015, p. 274-275).

Contrario a la creencia de que la depresión y el suicidio son sinónimos, Solomon (2015) afirma: “Muchos depresivos nunca llegan a convertirse en suicidas y son muchas las personas no deprimidas que se suicidan” (Solomon, 2015, p.273), además añade que, aunque los impulsos suicidas son uno de los nueve síntomas de un episodio depresivo catalogados en el DSM-4 (Solomon, 2015) no existe una correlación significativa entre la severidad de la depresión y la posibilidad del suicidio. Este autor también establece la relación de la ideación suicida y la depresión basado en su propia experiencia: “ya no tenía ni siquiera fuerza suficiente para dejar de respirar. Lo único que deseaba era que me permitiera morir, porque aquel estado me había despojado incluso de la energía que habría necesitado para suicidarme” (Solomon, 2015, p. 21).

## 5.2. Medios de comunicación

### 5.2.1. El poder de los medios en la concepción de la realidad

Los medios no solo ponen sobre la mesa los temas importantes que formarán parte de la vida de las personas y sociedades, sino que organizan la memoria y evolucionan en estructuras de sentido. (Berrio, 1995 en MAS, 2011) configura una estructura de temas y opinión pública (Igartua y Humanes, 2004, en MAS, 2011). La máquina social que forman individuos y medios de comunicación, es decir, el acoplamiento entre individuos y medios, permite a estos últimos la producción, no solo de noticias, entretenimiento u otros contenidos, sino también de la subjetivación normativa que comporta la inscripción del sujeto en una sociedad determinada. (MAS, 2011). A su vez, Alonso y Cortiñas destacan que los medios de comunicación, como entes estructurantes de la sociedad en la que vivimos, tienen la capacidad de normalizar conductas y opiniones, y esa capacidad de imponer narrativas sobre la realidad facilita la interiorización por parte del público (MAS, 2011), somos una sociedad que vive como ha dicho Moscovici en (2000) en la «era de la representación» con individuos y grupos que crean constantemente representaciones que reconstruyen el sentido común (Ayestaran & Páez, 1986).

“La sociedad es la que está creando la televisión a su imagen y semejanza” (Palacio, 2001 en Galán, 2006). Puesto que la televisión, en buena cuenta, educa independientemente de sus intenciones (Cobo y Moravec, 2011, en Mateus, 2017).

Las personas que ven televisión, voluntaria o involuntariamente, van integrando en sus esquemas cognitivos y emocionales una serie de contenidos que pueden describirse del siguiente modo: de los que salen los modelos de construcción de identidad, las formas de interacción social, dinámicas vitales, líneas éticas y pensamientos sociopolíticos (Galán, 2006). La ficción construye socialmente la realidad a partir de unos argumentos preexistentes, adaptándose al lenguaje audiovisual. En ocasiones, los datos extraídos de la ficción coinciden con su referente real, aunque en la mayor parte de los casos se reproducen tópicos y estereotipos. Esto sucede como consecuencia de una serie de factores, entre los que están el propio carácter espectacular del medio y el vertiginoso ritmo de trabajo impuesto a los guionistas que, a menudo, buscan personajes simples o rápidamente reconocibles por el público, para conseguir que el proceso de identificación se realice lo más rápido posible (Galán, 2006).

Lo cual explica Pierre Bordieu (1997) con base al vínculo existente entre el pensamiento y el tiempo:

Ante la falta de tiempo, se trabajan con ideas preconcebidas que desempeñan un papel fundamental en la conversación cotidiana, sobre tópicos banales y convencionales que flotan en el ambiente y que tienen la virtud de ser comunes al emisor y al receptor (Cabello, 2018).

Independientemente del formato en el que se desarrolle la serie, “los personajes [...] se definen a través de una cantidad mínima de rasgos, lo que inevitablemente conduce a la alta estereotipación” (Montero, 2006 en Cabello, 2018), haciendo referencia al uso de las ideas preconcebidas, de las que hablaba Bordieu (1997):

el realismo de cualquier personaje de ficción es tan solo una ilusión. Un personaje complejo parece más real que uno simple, sencillamente porque la complejidad se produce al multiplicar el número de rasgos adscritos al personaje. Un personaje simple tiene sólo unos pocos rasgos, un proceso que desemboca en lo que, a menudo, se conoce como estereotipo (Cabello, 2018, p. 7).

En la vida moderna, el estereotipo se transmite, reafirma y refuerza muy frecuentemente a través de los medios de comunicación masivos, cuyas imágenes se alzan como muros entre la realidad y los individuos, construyéndola socialmente. Quin y McMahon (1997) consideran que la sociedad es, indirectamente, la creadora de los estereotipos y, los medios de comunicación, sus principales difusores y generadores (Galán, 2006).

### 5.2.2. Depresión en medios de comunicación

Como se mostraba anteriormente, los medios de comunicación muchas veces son los que crean, difunden y perpetúan estereotipos. El problema con estos es que:

hay estereotipos que son desfavorables para parte de la sociedad, puesto que extiende una imagen que no se corresponde con la realidad, perjudicándola. Esto se produce al delimitar comportamientos para que acabemos asociándolos, como ocurre al recrear los mismos síntomas en las enfermedades mentales. (Sanz & García-Vera, 2017)

Concuerdan con esto al afirmar que el principal problema del manejo de la depresión en medios de comunicación es la desinformación que se genera. Así que, las representaciones de las personas con una enfermedad mental suelen ser negativas y se les asigna casi siempre el papel de “trastornados”, se dice que son temidos, rechazados, causantes de vergüenza y castigados, a los que los demás le huyen (FEAFES, 2008). Algo que se refleja en la cultura, ya que las representaciones visuales y audiovisuales forman parte de la realidad cotidiana (Cabello, 2018) y estas representaciones sociales “orientan y guían la conducta social”

(Ayestarán y Páez. 1986, p. 114). Los principales problemas de representación de enfermedades mentales, como la depresión, son la romantización, la glamorización y la estigmatización; estos debido a exageraciones, muestras superficiales y otras concepciones erróneas, todas estas alimentadas por la cultura popular de los medios, pero que también se ven reflejadas en la concepción de estas a lo largo de la historia.

A continuación, haré un pequeño resumen de la concepción histórica de la depresión, junto con algunos de los personajes que se han considerado con depresión: “Durante mucho tiempo, a la depresión se le conoció con el nombre de melancolía” (Solomon, 2015, p. 321). En el mundo antiguo, existía la teoría de los humores, que concebía el carácter como una consecuencia de los cuatro fluidos corporales: la flema, la bilis amarilla, la sangre y la bilis negra. “Empédocles describió la melancolía como la consecuencia de un exceso de bilis negra, la cual se relacionaba con muchas enfermedades indeseables” (Solomon, 2015, p. 322), pero Aristóteles y Séneca le atribuyeron “la locura divina e inspiración a la melancolía” (Solomon, 2015, p. 325). Ahí, se podía decir que empezó la glamorización y romantización de la depresión.

En la edad media, “la melancolía era sinónimo de abandono de Dios y se consideraba una prueba de posesión” (Solomon, 2015, p. 329), y en la inquisición la depresión era un pecado, Judas se había suicidado, por lo que se pensaba que era melancólico y por lo tanto todos los melancólicos deben sentir lo mismo que Judas (Solomon, 2015). Personajes melancólicos, en la inquisición siglo XIII, Hildegard von Bingen, una monja escribió “en el momento en que Adán desobedeció la ley divina, en ese preciso instante, la melancolía coaguló su sangre” (Solomon, 2015, p. 331) estas creencias propiciaron la estigmatización de quienes tenían depresión. Y estos fenómenos se siguieron repitiendo a lo largo de la historia, hasta la actualidad.

En cambio, para los pensadores del renacimiento “la depresión indicaba profundidad y era un prerrequisito de la inspiración” (Solomon, 2015, p.p. 332-333) En los tiempos de Shakespeare, gracias a su caracterización de Hamlet, “la melancolía se consideraba una enfermedad para la cual había que ser privilegiado” (Solomon, 2015, p. 338) algo que se sigue pensando hoy en día. A finales del siglo XVI, “la depresión estaba de moda, el suicidio estaba prohibido por la ley y la iglesia” (Burton (1997) en Solomon, 2015, p. 342), en el siglo XVII por la biología cartesiana de Descartes comenzó el debate de si la depresión era un “desequilibrio químico” o una “debilidad humana” en el siglo XVIII los enfermos mentales eran excluidos y sin posición social, vivían una vida clandestina (Solomon, 2015), a finales del XVIII con la llegada del romanticismo la depresión volvió a ser amada y se consideraba noble

y virtuosa por Kant, en este periodo la melancolía era el genio y aparecieron las novelas de Goethe, como *Los sufrimientos del joven Werther*, quien comete suicidio y comienza el infame efecto Werther. En el siglo XIX, los enfermos mentales eran personas que se encontraban en los hospitales, pero llegó Freud, y con él también los avances científicos en cómo curar estas enfermedades.

En el estudio *Representación social de la enfermedad mental* de Ayestarán y Páez se analizó un campo semántico compuesto de palabras e ideas asociadas a la enfermedad y salud mental como respuesta a una pregunta o estímulo para medir la distancia que rodean a cada una. Los criterios que se usaron para definir “enfermedad mental” fueron: “irracionalidad, pérdida de control de sí, y los comportamientos considerados como anormales” (Towsend, 1975 y Steadman, 1981, en Ayestaran y Páez, 1986, p. 311). Los grupos de sujetos mostraron creencias diferentes de la enfermedad mental, pero todos tenían una actitud de rechazo, debido a concepciones de la enfermedad como fenómeno sobrenatural, fenómeno de causas biológicas o enfermedad producto de una situación negativa, en cuyo caso, el enfermo es parcialmente culpable de su afección. (Ayestaran y Páez, 1986, p.p. 96-97) Esto demuestra la concepción ampliamente estigmatizada de las enfermedades mentales en la sociedad.

En los tiempos de los medios masivos se ha hablado de depresión y otros trastornos mentales por medio de productos literarios, periodísticos, publicitarios, radiofónicos y audiovisuales. A los productos periodísticos, especialmente a las noticias se les ha prestado particular atención, debido a las maneras en que normalmente cubren los temas relacionados a salud mental. En diarios e informativos estas noticias suelen aparecer en la sección de sucesos, estableciendo una relación entre actos antisociales y la enfermedad mental, la cual se destaca en los titulares, a menudo alarmistas y sensacionalistas. Por otra parte, las informaciones positivas tienden a un modelo paternalista, que resalta las carencias y las necesidades, pasando por alto las capacidades de la persona. En cambio, muy rara vez la enfermedad mental se muestra como una circunstancia más de la persona (FEAFES, 2008).

Al ser las noticias breves por naturaleza, las disconformidades en el cubrimiento se deben a que “la información se sintetiza de manera incorrecta, de forma que queda simplificada y se pierden datos relevantes” (FEAFES, 2008). Lo cual sesga la información, esto es aún más grave de lo que sería en el cubrimiento de otras temáticas, puesto a que la omisión perpetua y los prejuicios la afectan (FEAFES, 2008).

De otra parte, las historias de ficción también influyen, algunas de estas últimas han sido: *It's a wonderful life* (Capra, 1946), *One flew over the cuckoo's nest* (Forman, 1975) *Girl, interrupted* (Mangold, 1999), *American Beauty* (Mendes, 1999) *BoJack Horseman* (Bob-

Waksberg, 2014) y *13 Reasons why* (Yorke, 2017) las cuales también, cómo ha sido natural a lo largo de la historia, han caído en la romantización, glamorización o estigmatización de los trastornos mentales, por medio de la narración que se hace de sus historias, entornos y personajes. “El personaje es el polo de atracción preferido para la mirada de un espectador que está buscando a alguien que lo tome de la mano y lo acompañe en el descubrimiento de cada nueva imagen, de cada nuevo trozo de historia” (Lacalle, 1992, p. 87).

Frecuentemente los medios de comunicación muestran personajes que no viven una vida normal, lo cual ha creado un imaginario popular de que quienes padecen alguna enfermedad mental no pueden llevar una, a pesar de que, con tratamiento y apoyo social, estos puedan llevar una vida plena (FEAFES, 2018). En las últimas décadas se han conseguido importantes avances en los ámbitos normativos, sanitarios y organizativos, pero en la vida cotidiana este colectivo sigue enfrentándose a estereotipos y prejuicios (FEAFES, 2018).

Sin embargo, la equivocada manera de presentar la depresión en los medios, puede tener consecuencias negativas para las personas quienes las padecen (Sanz & García-Vera, 2017). Por lo que muchas veces y de manera inconsciente, estas ideas erróneas que se muestran en los medios de comunicación, obstaculizan que los pacientes accedan a un tratamiento adecuado para su depresión. La depresión ha sido muy estudiada por la psicología y la medicina principalmente, su estudio en la comunicación es escaso, por lo que se cuenta con un gran vacío de información.

### 5.2.3. Efecto Werther y efecto Papageno

Werther: “El suicidio alimenta al suicidio (...) el contagio del suicidio es incontrovertible. Si una persona se suicida, es probable que un grupo de amigos o de padres lo imiten” (Solomon, 2015, p. 282). Una de las primeras asociaciones conocidas entre el suicidio y los medios de comunicación surgió de la novela de Goethe: “*Leiden des jungen Werther*” (Las penas del joven Werther), publicada en 1774. En esta obra, el joven protagonista se suicida por causa de un amor infortunado. Poco después de la publicación del libro se informó acerca de varias personas que usaron el mismo método para suicidarse. Se estableció una relación causal entre estos hechos, dado que muchas veces el libro era encontrado en la escena, la persona iba vestida con el mismo atuendo del protagonista del libro, o hacía referencia al texto en la nota de despedida (Herrera, Ures, & Martínez, 2015).

Cada vez que la historia de un suicidio importante irrumpe en los medios de comunicación, la tasa de suicidios aumenta (Solomon, 2015) el ‘efecto Werther’ también se

conoce como ‘efecto Copycat’ y, según algunos estudios realizados, es más probable que se produzca cuando el modelo es una persona célebre (Herrera, *et al.*, 2015), puesto que clínicos e investigadores reconocen que en la mayoría de los casos existe un cubrimiento sensacionalista del suicidio, lo que podría aumentar el comportamiento suicida en poblaciones vulnerables (Herrera, *et al.*, 2015):

En el período inmediatamente posterior al de Marilyn Monroe, la tasa en Estados Unidos aumentó un 12%. Si uno está hambriento y pasa por delante de un restaurante, es muy probable que decida entrar. Si uno tiene inclinaciones suicidas y lee acerca de un suicidio, es probable que de el paso final. (Solomon, 2015, p. 282).

Papageno: Se encontró que las noticias que hacen referencia a la ideación suicida individual que no se asocia a suicidios consumados puede llevar a una disminución de los suicidios posteriores. A esto se le conoce como efecto Papageno (Bermeo, *et al.*, 2019) llamado así en honor al personaje homónimo de la “Flauta mágica” de Mozart, que fue disuadido de suicidarse después de que tres niños le mostraran las otras alternativas que le ofrecía la vida (Herrera, *et al.*, 2015).

En este se hace énfasis en que la información proporcionada en cuanto al suicidio, por parte de los medios de comunicación, debe centrarse en testimonios de personas que han superado una crisis suicida, descubriéndose las actitudes positivas que facilitaron esta superación (Bermeo, *et al.*, 2019) y ofreciendo recursos de ayuda ante crisis, como líneas telefónicas. Teniendo en cuenta ambos fenómenos, distintos profesionales han creado guías del manejo de la salud mental y el suicidio en medios de comunicación.

### **5.3. Las series de Netflix que hablan de depresión**

“Durante media hora, el espectador se siente cercano y entiende a esta colección de personajes destrozados que son más humanos que cualquier otro humano que se asome a la pequeña pantalla. Por un momento te sientes menos solos y te ríes de sus decisiones. Y, aunque te destrocen el alma, los acompañas camino a los infiernos.” - Ruiz, 2016

### 5.3.1. *Bojack Horseman*, creada por Raphael Bob-Waksberg en 2014.

*BoJack Horseman* es una serie animada original de Netflix, en la que humanos y animales antropomorfos conviven. Esta cuenta las aventuras de su personaje homónimo, un caballo que solía ser la estrella de una comedia familiar muy popular en los 90, que está triste en el olvido y quiere volver a la fama; y de sus amigos. Diane Nguyen, una escritora que empieza como la biografía de BoJack y se convierte en su mejor amiga a lo largo de la serie, Princess Carolyn, una gata que la agente de BoJack con quien sostiene una relación amorosa intermitente, Todd Chávez, un joven que vive en la casa de BoJack y Mr. Peanutbutter, un labrador alegre y positivo, que también solía ser una estrella de televisión en los 90's y que está en una relación amorosa con Diane.

La primera temporada trata del libro de memorias de BoJack, por el cual ganó un Golden Globe y reactivó su carrera. La segunda trata de la filmación de la película de Secretariat que BoJack protagoniza. La tercera sobre la campaña para que BoJack consiga un Oscar. La cuarta explora el pasado de BoJack y de su familia. La quinta sobre la serie de detectives que está protagonizando BoJack, y la sexta sobre la vida de BoJack en rehabilitación y después de esta. Esta serie muestra a dos personajes particularmente “tristes”, BoJack y Diane, que son en los que se profundizará en el análisis de esta tesis. BoJack viene de una familia de padres crueles, agresivos y alcohólicos, lo que le dejó muchos traumas y sus años de fama y olvido se han visto llenos de abuso de alcohol y drogas, sexo casual y repeticiones del programa que lo hizo famoso. Por su parte, Diane, es una mujer introvertida que sufrió bullying e incompreensión en su casa y en su escuela durante su niñez y adolescencia, que la volvió insegura.

### 5.3.2. *13 Reasons Why*

Es una serie de misterio y drama adolescente basada en la novela de 2007 *Por trece razones* de Jay Asher y adaptada por Brian Yorkey para Netflix. La historia comienza a partir del suicidio de Hannah Baker, una adolescente de diecisiete años que ha decidido, previamente a quitarse la vida, grabar trece casetes con su voz, donde queden registradas las razones de su muerte a los que hace alusión el título de la serie. Además de las grabaciones, Hannah ha dejado indicaciones específicas respecto de qué hacer con ellas: las cintas deben ser entregadas a cada una de las personas implicadas en esos relatos; de no ser así, las mismas serán divulgadas de manera pública. Así es como la serie va presentando, en cada uno de los trece episodios, a aquellos compañeros de colegio a quienes Hannah señala como responsables de su muerte.

(Cambra & Mastandrea, 2017) En esta serie, Hannah se suicida y Alex uno de sus amigos intenta hacer lo mismo, estos son los dos personajes en los que se profundizará en el análisis.

Hannah es víctima de bullying y abuso sexual, cosas que destruyen su autoestima y sus ganas de vivir, Alex se siente culpable del suicidio de Hannah y esa culpa lo carcome tanto que intenta liberarse de ella suicidándose. La primera temporada trata de las cintas que deja Hannah después de su suicidio, cada cinta cuenta una de las razones por la que ella decidió acabar con su vida, las cuales atribuye a distintas personas. La primera cinta trata sobre Justin Foley, quien empieza los rumores por los que Hannah es llamada “puta” y le rompe el corazón. La segunda sobre Jessica Davis, quien dejó de ser su amiga y la culpo por el rompimiento de su relación. La tercera sobre Alex Standall, por crear una lista en la que la llamaba “el mejor trasero” lo que destruyó la reputación de Hannah y su amistad con Jessica. La cuarta sobre Tyler Down, quien la espiaba y difundió una foto de Hannah besando a otra chica, lo que afectó su reputación. La quinta sobre Courtney Crimsen por inventar rumores sobre Hannah para que la gente no sospechara que ella era la chica a la que Hannah estaba besando en la foto que se difundió. La sexta sobre Marcus Cole por humillarla y tratar de abusar sexualmente de ella. La séptima sobre Zach Dempsey por robarle unas notas con comentarios positivos. La octava sobre Ryan Shaver, por robarle un poema que había escrito sobre sus sentimientos y publicarlo en su revista. La novena sobre Justin Foley, de nuevo, por no impedir que violarán a Jessica, su novia. La décima sobre Sherri Holland por abandonar a Hannah después de estrellar su auto en una señal de tránsito, lo que provocó la muerte de otro estudiante. La onceava sobre Clay Jensen, pero Hannah admite que él no es una de las razones por la que se suicidó. La doceava sobre Bryce Walker por violarla y la treceava sobre Kevin Porter, el consejero de la escuela, por no ayudarla después de que ella le hablara de su violación y pensamientos suicidas. La segunda temporada trata del juicio que se lleva a cabo después de que los padres de Hannah demandan a la escuela por su suicidio.

## 6. Marco Metodológico

### 6.1. Tipo de estudio.

Esta investigación cualitativa es de tipo exploratoria descriptiva. Busca analizar casos concretos en su particularidad temporal y de contexto de cuatro (4) personajes de las series *BoJack Horseman* y *13 Reasons Why* en Netflix. El carácter exploratorio representa uno de los primeros acercamientos al fenómeno de la representación de la depresión en los medios, la identificación de que muestran, cómo lo hacen y si basados en las guías de estilo, lo hacen bien o mal (Muñoz, 2006 y Hernández, Fernández & Baptista, 1998). Por otra parte, la investigación sigue una lógica descriptiva, pues busca especificar y analizar la representación de la depresión en los personajes y a lo largo de las series. En base a esto, se describieron las situaciones que se consideran relevantes en el estudio, la subjetividad de los personajes a partir de las expresiones, actividades y sus ambientes particulares. A través de éste trabajo se intenta generar un conocimiento que permita un incremento en las investigaciones en el tema y, además, construir una mirada desde el manejo responsable del tema en los medios de comunicación.

### 6.2. Selección de series.

Las series *BoJack Horseman* y *13 Reasons Why* en Netflix se seleccionaron por ser series originales de Netflix que de manera directa abordan el tema de la depresión. Se escogió esta plataforma por el servicio de Streaming más utilizado actualmente.

Características de las series	BoJack Horseman	13 Reasons Why
Tipología	Serie o <b>serial</b> (López y Nicolás, 2015)	Serie o <b>serial</b> (López y Nicolás, 2015)
Género	Comedia - Comedia dramática	Drama juvenil - misterio
Años de producción	2014-2020	2017- presente
Canales de difusión	Netflix	Netflix
Creador	Raphael Bob-Waksberg	Brian Yorkey. Basado en el libro de Jay Asher (2007)
País de origen	Estados Unidos	Estados Unidos

Temporadas	6	3
Episodios	76	39
Duración por capítulo	25 minutos	49-71 minutos

### 6.3. Selección de personajes.

En las series se seleccionaron los personajes de acuerdo a los siguientes criterios de inclusión:

- Evidenciar síntomas clínicos de depresión;
- Ser referentes de la depresión a nivel de medios;
- Recibir tratamientos psicológicos en la serie y
- Realizar intentos de suicidios

Basados en los anteriores criterios, se escogieron los cuatro personajes: BoJack Horseman, Diane Nguyen, de *BoJack Horseman*, y Hannah Baker y Alex Standall, de *13 Reasons Why*.

### 6.4. Revisión de literatura sobre depresión

De este material se sacaron citas bibliográficas, criterios de análisis, críticas a las series en forma y contenido, preocupaciones y quejas de personas sobre las series, síntomas de depresión, causas de depresión, tratamientos de depresión, la opinión de los miembros de *13 Reasons Why* y ejemplos de cómo se ha hablado de depresión en cine, tv y literatura.

#### 6.4.1. Bases de datos

Se revisaron las bases de datos Ebscohost, Dialnet, ScienceDirect, Google académico y Proquest bajo los descriptores “depresión” y “salud mental” con énfasis de trabajos en medios de comunicación para conceptualizar la depresión, identificar causas, síntomas y efectos, también para entender y describir cómo se narra la depresión en los personajes de *Bojack Horseman* y *13 Reasons Why*. Se encontraron 31 publicaciones, las cuales sirvieron de base para la construcción del presente documento.

#### 6.4.2. Libros

Se hizo la lectura de los siguientes libros para conocer sobre la representatividad de la depresión:

- El demonio de la depresión de Andrew Solomon.
- Las penas del joven Werther de Goethe (1774)
- Las muertes chiquitas de Margarita Posada (2019)
- Por 13 razones de Jay Asher (2007).
- Gray de Pete Wentz (2013).
- El retrato de Dorian Gray de Oscar Wilde (1890)
- La persona deprimida de David Foster Wallace (2015).

#### 6.4.3. Guías clínicas

Se leyeron 10 guías de medios para salud mental y para suicidio:

- FEAFES. Cómo abordar la salud mental en los medios de comunicación, 2008.
- Plan de Salud Mental de Castilla la mancha, 2018- 2015. Guía de información responsable sobre suicidio y. medios de comunicación.
- Guía de prevención del suicidio. Un instrumento para profesionales de los medios de comunicación de la OMS, 2000.
- Las palabras sí importan. Guías de estilo sobre salud Mental en los medios de comunicación. Confederación de Salud Mental. España. 2018.
- Guía internacional sobre salud mental para los medios de comunicación. Lexicon, sf (sin fecha).
- Prevención del suicidio: Un recurso para los profesionales de los medios de comunicación de la OPS y OMS, 2017.
- Salud Mental y medios de comunicación. Guías de estilo, 2008. Confederación española de agrupaciones de familiares y personas con enfermedad mental (FEAFES, 2018).
- El tratamiento del suicidio en televisión del Consejo Nacional de Televisión, 2017.
- El tratamiento del suicidio en la prensa española: Efecto Werther o efecto papageno. Herrera, Ures y Martínez. 2015. Revista Asociación española de Neuropsiquiatría.
- Medios de comunicación y posibilidades de prevención: Efecto papageno, 2019.

#### 6.4.4. Películas y programas de televisión

Se vieron las siguientes películas y programas de televisión para ver cómo se ha hablado de depresión en los medios audiovisuales:

Nombre	Año	Director
Las horas	2003	Stephen Daldry
Melancholia	2011	Lars Von Trier
It's a wonderful life	1946	Frank Capra
A single man	2009	Tom Ford
The virgin suicides	2000	Sofia Coppola
The royal Tenenbaums	2002	Wes Anderson
The apartment	1960	Billy Wilder
Little Miss Sunshine	2006	Valerie Faris y Jonathan Dayton
Girl interrupted	1999	James Mangold
It's kind of a funny story	2010	Anna Boden y Ryan Fleck
The perks of being a wallflower	2012	Stephen Chbosky
Manchester by the sea	2016	Kenneth Lonergan
American Beauty	1999	Sam Mendes
Please like me	2013	Josh Thomas
Evangelion	1995	Hideaki Anno

#### 6.4.5. Otro material audiovisual

Se vieron tres (4) TED TALKS y cinco (5) cortometrajes sobre depresión y suicidio.

Los TED TALKS fueron:

- Kevin Briggs (2014). El puente entre el suicidio y la vida
- Mark Hinick (2013). Why we need to talk about suicide
- Blake Ochoa (2018). Rethinking the representation of mental illness
- Andrew Solomon. (2013) Depresión: el secreto que compartimos.

#### **Cortometrajes:**

- Estoy Bien - cortometraje (31 oct. 2018) Nuna Films - Dirección Anishell Freundt
- Así se siente tener depresión (24 mar. 2018) Fabii Puffle - Dirección Fabiola Hernández y Alexa Sáenz
- Overcomer (5 oct. 2017) Lucero Romero - Dirección: Hannah Spangler
- Yo tenía un perro negro (24 abr. 2015) Gabinete de Psicología M&M - De: Organización Mundial de la salud
- Depresión (6 may. 2017) Veronica Tomás - dirección: Veronica Tomás

#### 6.4.6. Entrevista con expertos

Se entrevistó a la Sicóloga Patricia Hernandez, experta en Salud Mental. A quién se le realizó una entrevista semiestructurada en busca de conocimiento teórico y las guías de estilo

### **6.5. Análisis de la información**

#### 6.5.1. Ver las series y seleccionar las escenas

Durante un (1) mes se observaron los 76 episodios de *BoJack Horseman* y los 26 capítulos que conforman las dos primeras temporadas de *13 Reasons Why*, además de los dos capítulos de “más allá de las razones” en los que el equipo de producción y los actores abordan los temas sensibles mostrados en pantalla.

Las series se observaron teniendo en cuenta los criterios expuestos en el punto 1.6, como resultado se creó un documento con todos los factores de las matrices de análisis donde se incluyeron síntomas visibles en acciones o diálogos con todos los personajes de las series. El documento se dividió en cinco (5) partes. La primera narra cómo las series hablan de la vida de los personajes; la segunda, sobre las causas de su depresión; la tercera sobre los síntomas de la depresión; la cuarta sobre el manejo del suicidio en el programa, y la última, sobre la

esperanza y tratamientos. También, se ejemplifican escenas que corresponden a estos criterios, el análisis dice cómo la muestran y si esto implica un buen o mal manejo de la enfermedad en la pantalla. Además, se tuvo en cuenta la frecuencia en que los personajes presentaban los síntomas o hacían acciones que representarían la depresión, pero no se tuvo en cuenta la intensidad o gravedad de los síntomas (no se cuantificó si tiene el mismo efecto en frecuencia el consumo de un cigarrillo, una cerveza, una botella de vodka, una pastilla de calmantes y alguna droga).

#### 6.5.2. Listar criterios del estudio y calificación de los mismos.

Una vez realizada la lectura de los artículos, los trabajos de grado, los 7 libros, las 16 películas, se realizaron (7) matrices de análisis, las cuales corresponden a:

1. Cumplimiento de las recomendaciones de las guías de estilo en el tratamiento de salud mental,
2. Cumplimiento de las recomendaciones de las guías de estilo en el tratamiento de suicidio, 3. Presencia de los síntomas depresivos en los personajes,
4. Presencia de las causas de la depresión de los personajes
5. Reconocimiento de la anormalidad anímica por parte de los personajes
6. Esperanza, donde se incluyen intenciones de cambio y tratamientos profesionales
7. Efectos en la forma de narración, que son la normalización, la estigmatización, la romantización y la glamorización.

En la tercera Matriz, presencia de síntomas depresivos en los personajes, se conforma por 45 síntomas se tomados de las lecturas de DSM-5, Solomon (2015), Pacheco y Chaskel (2014) y Muñoz, *et al* (2011). Se enlistaron las conductas que podrían ser parte de un mismo síntoma por separado, Por ejemplo, tristeza, sentimiento de vacío y desesperanza están separados; sentimiento de inutilidad y de culpabilidad están separados y pensamientos suicidas, pensamientos de muerte e intento de suicidio están separados, contrario a como pasa en el DSM-5, ya que, aunque puedan ser parte del mismo síntoma, sus representaciones visuales son diferentes y para este estudio vale la pena diferenciarlas.

Forma de calificación. El análisis está dividido en diversos subtítulos, en algunos subtítulos se evaluará exclusivamente la aparición de algún criterio, en otros se evaluarán de forma numérica distintos criterios de las matrices.

Matriz 1: Pautas de las guías clínicas de salud mental

<b>Pauta</b>	<b>Cumple</b>	<b>No cumple</b>
No utilizar títulos alarmistas		
No etiquetar a las personas por su condición		
No mostrar actitudes pasivas		
No mostrar baja interacción social		
No mostrar imágenes que transmitan lastima		
No mostrar soledad		
No mostrar aislamiento		
No mostrar desequilibrio		
No mostrar improductividad		
No mostrar un vínculo entre salud mental y violencia		
Mostrar a las personas en situaciones normales		
No referirse a la enfermedad como castigo		
No culpar a los familiares		
No culpar a la persona		
No usar palabras como "enfermo mental" "loco" y "trastornado"		
No decir manicomio, ni psiquiátrico		
Mostrar relaciones sociales satisfactorias		
Mostrar acceso al empleo		
No mostrar imágenes que transmitan miedo		
No mostrar imágenes que transmitan desesperación		
No mostrar imágenes que transmitan desequilibrio		
No tienen porque ser genios o artistas		
Enfatizar en que los trastornos mentales son tratables		
Visibilizar a todos los colectivos		

Matriz 2: Cumplimiento de guías sobre el tratamiento de suicidio

<b>Pauta</b>	<b>Cumple</b>	<b>No cumple</b>
No describir de manera detallada un suicidio		
No mostrar un suicidio		
No mostrar fotos de la víctima o la escena		
No hablar repetidamente del suceso		
No justificar el suicidio		
No usar calificativos como "rápido", "sencillo", "indoloro" o "exitoso"		
No mostrarlo como una opción		
No atribuir el suicidio a una causa simplista		
No decir que el suicidio o intento de suicidio como manera de llamar la atención		
No hablar de cobardía, ni de valentía		
Describir las consecuencias físicas de un intento de suicidio		
Suministrar una lista de servicios de salud mental		
Ofrecer un mensaje de solidaridad a los sobrevivientes		
No publicar notas suicidas		
No aportar culpas		
No abusar de recursos sonoros y musicalización que incrementen el dramatismo		
No glorificar a las víctimas de suicidio, no hablar de ellos como mártires ni objetos de adulación		
No usar estereotipos religiosos o culturales		
No dar razones simplistas		
No publicar en portada		

Resaltar las alternativas al suicidio		
Publicitar indicadores de riesgo y señales de advertencia		

Matriz 3: Presencia de los síntomas depresivos

<b>Síntomas</b>	<b>Presencia</b>	<b>Ausencia</b>
Consumo de sustancias		
Agresividad		
Aislamiento social		
Alteración alimenticia		
Alteración de sueño		
Autoagresiones		
Autorreproche		
Baja autoestima		
Baja de concentración		
Conductas de autorriesgo		
Conductas de autorriesgo		
Descuido de autocuidado		
Disminución de actividad		
Falta de libido		
Fatiga		
Hipersensibilidad		
Intentos de suicidio		
Irritabilidad		
Llanto		
Pensamientos de muerte		
Pensamientos suicidas		
Pérdida de interés		

Pérdida de motivación		
Retraso psicomotor		
Sentimiento de impotencia		
Sentimiento de inutilidad		
Tristeza		
Negatividad		
Ansiedad		
Sexo porque sí		
Sentimiento de soledad		
Necesidad constante de distracción		
Pérdida de noción del tiempo		
Sentimiento de vacío		
No sentir nada		
<i>Overthink</i>		
Culpa		
Negatividad		
Sentimiento de invisibilidad		

Matriz 4: Presencia de las causas de la depresión

Síntomas	Presencia	Ausencia
El programa habla de los factores sociales de la depresión		
El programa habla de los factores biológicos de la depresión		
El programa habla de los factores genéticos de la depresión		

Matriz 5: Esperanza

Intenciones de cambio o de terapia	Sí	No
Se habla de psicoterapia		

Se habla de medicación		
Se dan otras alternativas de tratamiento		
El personaje busca ayuda de un conocido		
El personaje trata de cambiar la manera en que se siente por sí mismo		
El personaje busca ayuda de un profesional.		
El personaje se arrepiente de suicidarse		
Inspira esperanza		

Matriz 6: Efectos de la forma de narración

<b>Efectos Narrativos</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
Glamoriza		
Romantiza		
Estigmatiza		
Normaliza		

## 7. Resultados y Análisis

Los medios de comunicación cuentan historias, la televisión nos muestra la vida de distintos personajes con los que nos relacionamos, nos dice a cuáles amar, a cuáles odiar y cómo reaccionar frente a ellos, todo dependiendo en que luz se nos muestren y esto, muchas veces lo traducimos a nuestra vida cotidiana. Por esto es importante darles a temas como la salud mental una representación adecuada; sin estigmas, espectacularización, ni romantización, sino de tal manera que genere comprensión y se normalice ante la sociedad. La salud mental en medios es un tema poco tratado y la preocupación por su representación adecuada es algo relativamente nuevo.

Esta generación creció con un televisor en su cuarto, con horas enteras frente a la pantalla, la relación que tenemos con muchos temas se hace por medio de esta y no de la vida real ( De la Flor, 1994) y esto es algo de lo que vi mientras crecía: personajes aislados, inestables, con los que nadie quiere tener contacto, que siempre visten de negro, que escriben poesía, que lloran todo el día y no tienen ninguna emoción; tal vez para quienes los escribieron, esto era depresión, o tal vez solo una caricatura de la tristeza que serviría para una historia un día, de chiste ocasional o para decorar el fondo. Todos cortados con la misma forma, haciendo creer que esa tristeza constante tuviera solo una cara. Hoy, por fin se ha logrado (algo de) conciencia sobre esta enfermedad invisible, que puede verse de cualquier forma y tener cualquier persona.

Teniendo en cuenta esa visión se realizó un análisis de cómo las series de Netflix, *13 Reasons Why* y *BoJack Horseman* muestran a sus personajes conocidos como sinónimos de la infelicidad, Hannah Baker, Alex Standall, BoJack Horseman y Diane Nguyen.

Se analizará la manera en que los programas muestran la vida de estos personajes en distintos aspectos, las causas de su depresión, la sintomatología depresiva presentada por los personajes, la manera en que el programa maneja el tema del suicidio y como habla de los tratamientos para la depresión. En tal sentido, la visibilización de la sintomatología depresiva, el trato adecuado de los temas de salud mental y el suicidio, se enmarcan según las guías de estilo y la transmisión de esperanza al hablar de intenciones de cambio y tratamiento profesional.

### 7.1. La vida

Esta sección se trata de cómo ambos programas de televisión muestran la vida de los cuatro personajes con trastorno depresivo. Se divide en las siguientes secciones:

#### 1.1 Estilo de vida

- 1.2 Trabajo
- 1.3 Genios o artistas
- 1.4 Relaciones sociales
  - 1.4.1 Amistad
  - 1.4.2 Amor

#### 7.1.1. Estilo de vida

El único criterio que será evaluado aquí, es el de “Mostrar a las personas en situaciones normales”, lo que aplique en totalidad a la manera en que viven su vida, si esta es una “vida normal”, está entendida como coherente con la situación, cultural, social, económica y edad de los personajes. La depresión no define a las personas. Por eso es muy importante mostrar que las personas que tienen algún trastorno mental pueden y llevan una vida normal, con amigos, familia, trabajo, etc.

Hannah Baker, Alex Standall, BoJack Horseman y Diane Nguyen, son personajes de *13 Reasons Why* y *BoJack Horseman*, respectivamente, y así sus series muestran su realidad: *13 Reasons Why* es una serie estadounidense de drama adolescente. Hannah y Alex son adolescentes de clase media, su vida - y la de todos los demás - consiste en clases de secundaria, alguna actividad extracurricular, una habitación en la misma casa de sus padres, un grupo de amigos, fiestas y algún romance. Sus vidas no son en nada diferentes a las de los demás.

Por otro lado, *BoJack Horseman* es una serie de animación para adultos que ocurre en un universo en el que animales antropomorfos y humanos conviven. BoJack es un caballo en sus cincuentas que solía ser la estrella de una comedia por televisión (*sitcom*) de los 90. Diane es una escritora que está en sus treintas. Ambos se mueven en la industria del entretenimiento de Hollywood, ambos son ricos y viven en casas grandes y lujosas, vidas coherentes con su campo de trabajo. Ambas series muestran que estos cuatro personajes llevan vidas coherentes con su situación social, cultural y económica.

Sin embargo, el hecho de que sean hombres y mujeres heterosexuales de clase media y alta, puede perpetuar la idea de que la depresión solo afecta a determinadas poblaciones, como es popular pensar que este trastorno es típico de la clase media (Solomon, 2015). Este es un problema de representación a minorías como la comunidad LGBTQ+, la población de color, los inmigrantes (aunque Diane sea de ascendencia vietnamita), y con las clases menos privilegiadas. La representación de la vida en ambos programas se califica con un 5, porque

muestra a los cuatro personajes viviendo vidas normales, a pesar que las minorías, tienen poca representación.

### 7.1.2. Trabajo

El único criterio evaluado en este ítem es el de “Mostrar acceso al empleo”. Parte de los personajes tienen empleo o podrían tenerlo sin dificultad. Hannah y Alex están en secundaria, por lo cual que no es necesario que tengan trabajo. En las sociedades norteamericanas es normal que los adolescentes trabajen, pero esto no implica que tengan necesidades económicas. Después de la escuela, Hannah trabaja en un cine, vendiendo boletos y comida; mientras que Alex no tiene trabajo, pero podría tener uno si quisiera, solo que él no se ve interesado en conseguirlo. BoJack está desempleado al principio de la serie por decisión propia. Sin embargo, a lo largo de la serie tiene distintos trabajos de actuación en cine y televisión.

Diane es escritora, empieza la serie cuando BoJack la contrata para escribir sus memorias y después de esto, va saltando de trabajo en trabajo, como cualquier *freelancer*. Ella, pasa de ser consultora de personajes en una película, a *community manager* de celebridades, a guionista de una serie de televisión, a periodista de un medio de comunicación digital y a escritora independiente. La representación del trabajo en ambos programas se califica con un 5, ya que los cuatro personajes podrían tener trabajo y no se les discrimina en este ámbito.

### 7.1.3. Genios o artistas

Las guías enfatizan que se debe aclarar que no toda persona que tienen algún trastorno mental tiene que ser un genio o un artista (Fábregas, Tafur, Guillén, Bolaños, Méndez, & Fernández de Sevilla, 2018). Esta creencia se debe a que la visibilización de estos trastornos se ha hecho conocida principalmente por figuras públicas, como muestra Adrián Sapetti en su libro *Los Artistas y la depresión* (s.f.), donde menciona a personajes que tenían esta enfermedad. Algunos de ellos son: Homero, Lope de Vega, Shakespeare, Dante, Goethe, Beethoven, Freud, Virginia Woolf, Hemingway, Kurt Cobain y Marilyn Monroe. Así mismo, Solomon (2015) cuenta que, históricamente, Aristóteles tomó la noción de ‘locura divina’ y la asoció con la melancolía, algo que Séneca reafirmó al hablar de la relación entre melancolía e inspiración diciendo: “nunca ha habido ningún gran talento que no haya tenido una pizca de locura” y que desde que esta idea resurgió en el renacimiento no ha dejado de afirmarse (Solomon, 2015). En el caso de ambas series analizadas aquí, los cuatro personajes tienen

cualidades artísticas. BoJack es actor, Diane es escritora, Alex toca guitarra y Hannah escribe poesía.

El problema, es el mismo de la falta de representación de distintos colectivos sociales, que se mencionó anteriormente. Se alimenta la creencia de que la depresión solo afecta a determinados tipos de personas, o se puede dar la idea que, la depresión es sinónimo de genialidad intelectual o artística, haciéndola una “cualidad” aspiracional, tal como pasó en el renacimiento, donde “los que esperaban que se los considerara brillantes simulaban que la padecían” (Solomon, 2015, p. 337) lo cual la glamorizaba.

#### 7.1.4. Relaciones sociales

##### 7.1.4.1. Amistad

El estereotipo social de alguien aislado y sin amigos, es precisamente el que quiere romper la pauta de “mostrar una vida normal”. De ahí viene el punto de mostrar que estos personajes, al ser tratados en medios masivos, deberían tener relaciones sociales satisfactorias, las cuales se definen como relaciones recíprocas (Hernández, 2020) En este punto se evalúan numéricamente los siguientes criterios: Mostrar en situaciones normales, mostrar relaciones sociales satisfactorias, No mostrar soledad, No mostrar aislamiento y Romantización.

En el caso de Hannah, a lo largo de la serie, ella va adquiriendo y perdiendo amigos, lo cual es totalmente normal en la vida de un adolescente. Su primera amiga es Jessica Davis, luego al grupo se une Alex Standall. Por otro lado, Hannah conoce a Clay, el protagonista de la serie, trabajando en el cine y él se enamora de ella. En algún punto, se vuelve amiga de Tony Padilla. Cuando Hannah, Jessica y Alex ya no son amigos, esta se vuelve amiga de Courtney Crimsen, después de Ryan Shaver y luego de Sherri Holland. Sin embargo, la amistad con casi todos ellos termina por algún evento interpretado como traumático para Hannah, pues estos eventos y posterior rompimiento de la amistad, es lo que le atribuye a cada uno de ellos una razón de su suicidio.

Jessica dejó de ser su amiga, la culpa por su rompimiento con Alex y empezó a salir con Justin, quien difundió la foto que hizo que comenzaran los rumores y la reputación de Hannah como “puta”. Alex Standall dañó la reputación de Hannah al nombrarla “Mejor trasero” en una lista. Courtney Crimsen inventó rumores sobre Hannah lo que dañó aún más su reputación. Ryan Shaver, le robó un poema que había escrito sobre sus sentimientos y lo publicó en su revista para que todo el mundo lo viera. Sherri Holland la abandona, después de estrellar su auto en una señal de tránsito, lo que provocó la muerte de otro estudiante.

Por otra parte, Hannah tenía a Tony, en quien confiaba tanto que le dejó la responsabilidad de entregar las cintas, en las que nunca lo culpó de su suicidio. Hannah también contaba con Clay, alguien que nombró varias veces en su lista de razones por las cuales no suicidarse. A pesar de tener a estos dos amigos, Hannah parecía no tener una red de apoyo ni nadie a quien acudir en sus crisis. Hannah en sus cintas da a entender que no tenía relaciones sociales satisfactorias. Esto se menciona varias veces, un ejemplo de esto, es este fragmento de su narración del capítulo siete de la primera temporada:

“Eso quiere decir que ya no tengo amigos, en lo absoluto”. (Temporada 1, capítulo 7)

Esto muestra como cinco de las siete amistades que mantiene Hannah terminan en malos términos. La frase “eso quiere decir que ya no tengo amigos, en lo absoluto” (Temporada 1, capítulo 7). muestra que ninguna de sus amistades era una relación social satisfactoria para ella.

Soledad y aislamiento son dos pautas que se ven relacionadas con el rechazo. Teniendo en cuenta que la primera temporada de *13 Reasons Why* cuenta los eventos que ocurren alrededor de dos años y que cada capítulo responsabiliza a alguna persona de su suicidio, Hannah se ve sola pocas veces, pero el hecho de que la mayoría de sus amistades se rompan el mismo capítulo en que comienzan, da sensación de soledad. El rechazo, que provoca aislamiento, se ve en el capítulo 5 de la temporada 1 cuando después de que la foto de Courtney besando a Hannah se difundiera, Courtney empezó a evitarle e ignorarla y cuando Hannah va a su mesa a hablarle, las amigas de esta hacen que se vaya. Además de esto, es preocupante el hecho de que todos sus “amigos” parecían preocuparse por ella, solo después de su muerte y a causa de la responsabilidad que, ella les atribuyó de esta, como lo muestra la culpa excesiva de Alex.

En el final de la segunda temporada (capítulo 13) se cierra la trama del juicio y ocurre el funeral de Hannah, cinco meses después de su suicidio. El funeral es en una iglesia grande, la cual está casi llena, están presentes Clay, Jessica, Alex, Zach, Courtney y Ryan en las primeras filas de la iglesia. Durante cinco meses, muchos de los sujetos de las cintas reforzaron o incluso crearon una amistad debido a las situaciones presentes y lo que el juicio, permitió. Clay, Jessica, Alex, Zach, Courtney, Ryan, Justin y Tony son ahora amigos.

Después del funeral todos los asistentes se reunieron en Monets, una cafetería a la que Hannah solía ir. El lugar se ve lleno, hay una pared de tiza con su nombre enorme dentro de un corazón junto con decenas de mensajes de amor. Esto es increíblemente problemático, para quienes se sienten como una carga y que, solo creen que los amarán después de su muerte. Los

funerales son para honrar la memoria de los fallecidos, la alegría y unión que se ve ahí, incita a pensar que la vida de los demás mejorará, lo cual romantiza la idea del suicidio.

La amistad mostrada por Hannah en *13 Reasons Why* refleja que Alex parece no tener dificultad para relacionarse. El Comienza siendo amigo de Hannah y Jessica. Luego pasa tiempo con los populares de su escuela, Bryce, Justin, Monty, Zach y Marcus. Alex rara vez está solo. Pero muestra aislamiento físico de ellos en el episodio 3, Alex está jugando videojuegos y tomando alcohol en la casa de Bryce con Zach y Monty. Al terminar la partida, deja el control y camina hacia la piscina, donde no hay nadie. Anda por el borde lentamente, se ve pensativo y angustiado y se deja caer al agua dramáticamente. En la segunda temporada, consigue amistades verdaderas, donde se muestra un lazo fuerte con Jessica, Zach, Clay y a veces con Tyler.

Si bien, las relaciones sociales de Alex son satisfactorias, estas muestran que, a pesar de contar con sus amigos, Alex se sentía tan mal que intentó suicidarse. Lo anterior, es la realidad más fiel de alguien que tiene depresión. La respuesta de sus amigos al intento de suicidio fue normal. Se menciona que Jessica, Zach, Clay y Tyler van a visitarlo al hospital. Zach lo ayuda con sus fisioterapias en la piscina. En una crisis de Alex, él les grita a sus padres, su hermano y sus amigos:

Alex: Quizá hubiera sido mejor que lo lograra. Que hubiera puesto la bala en medio de mi cerebro como debía ¿eso no hubiera sido mejor? Hubieran seguido con sus vidas. (Temporada 2, Capítulo 7)

Después de esta declaración, la respuesta de sus seres queridos hubiera podido ser algo que causara lástima o un discurso de lo mucho que lo amaban y que romantizara el sufrimiento de Alex, pero en vez de eso, Jessica responde:

Jessica: ¡Basta, Alex! ¡Cállate! ¡Ya cállate! Escúchame, idiota ¿Cómo pudiste hacerlo? Después de lo de Hannah. Te necesitaba. Eras el único en quien podía confiar, el único que entendía lo que me pasaba ¿Ibas a dejarme sola? Eso está mal, Alex! Todos aquí te amamos ¿y a ti no te importa? (Temporada 2, Capítulo 7)

El concepto de relaciones sociales satisfactorias que se definió anteriormente entra en una zona gris cuando se habla de *BoJack Horseman*. BoJack quiere que todo el mundo lo ame, él mismo lo ha dicho, pero no parece esforzarse en sus relaciones personales, más bien las sabotea cada que puede y esto se expresa en una escena del capítulo 7 de la temporada 3 en la que BoJack le cuenta cómo se siente, a una persona de ventas del periódico L.A Gazzete:

Gazzeta: ¿Sintió que no merecía la amistad de Todd y quiso externalizar de alguna manera ese sentimiento en una acción?

BoJack: ¡No, creo que sólo soy un imbécil! ¿No puede ser solo eso?

Gazzetta: Cuando hace cosas malas, tiene algo para culpar cuando la gente lo abandona. Se dice que no es usted, sino las cosas malas que hace ¿Suele mantener a la gente a distancia ¿tiene miedo de que lo conozcan y de conocer a otros?

BoJack: Creo que definitivamente ha dado en el clavo. (Temporada 3, Capítulo 7)

BoJack siempre está irritable, por lo que normalmente es agresivo (más en palabras que en acciones) con las personas que se relaciona, como hace con Todd y Mr. Peanutbutter, quienes son amistosos con BoJack; mientras este, los menosprecia en muchas ocasiones. A pesar de decir, en la segunda y tercera temporada que Todd es su mejor amigo, con quien vivió por 6 años y vivir con Mr. Peanutbutter en la sexta.

La relación de Todd y BoJack se basa en el principio de oferta y demanda. Todd no tiene donde vivir y BoJack lo deja vivir en su enorme casa para no sentirse tan solo. Todd le tiene mucho cariño a BoJack, por lo que aguanta todos sus gritos y se queda a su lado a pesar de que BoJack, en la primera temporada, sabotea su sueño de hacer una ópera rock; y en la segunda temporada, no va a su graduación del curso de improvisación, que era muy importante para él. En la tercera temporada, Todd se cansa y se aleja de él, después de que se entera que BoJack se acostó con Emily, la casi novia de Todd. Rebase la copa, en el episodio 10 de la temporada 3, el descontrol de BoJack en su fiesta de celebración a la nominación del Oscar. Antes de mudarse de la casa de BoJack, Todd le dice:

Todd: ¡No puedes seguir así! No puedes seguir haciendo cosas horribles y luego sintiéndote mal, como si eso lo arreglara. ¡Tienes que ser mejor! ¡Tú eres todo tu problema! No es el alcohol, ni las drogas, ni las cosas horribles que te pasaron en tu carrera, ni cuando eras pequeño. ¡El problema eres tú! (Temporada 3, Capítulo 10)

Otra actitud del caballo es que no muestra interés, ni consideración por la vida de sus allegados, como se ve en su relación con Princess Carolyn, donde muchas veces ha expresado explícitamente su desinterés en sus problemas o cualquier tema que no esté relacionado con él. Diane, escribe en *One Trick Pony*, el libro sobre la vida de BoJack, que es preocupante que, “La única relación duradera que tiene BoJack es con su agente, Princess Carolyn”. (Temporada 1, Capítulo 11) Princess Carolyn es la persona más fiel a BoJack. Es la primera opción de él, cuando necesita algo. Es la que siempre arregla la vida profesional de BoJack, la que lo pone en pie con un discurso que lo hace sentir mejor, cuando está destrozado o borracho. Este discurso en el episodio 7 de la primera temporada, lo muestra:

Princess Carolyn: Debes enderezar tu vida. Recibiste un par de golpes, pero te recuperaras. ¡Eres talentoso, listo y, maldición, eres bueno! ¡Eres un maldito tesoro americano! ¡Eres el maldito BoJack Horseman! (Temporada 1, Capítulo 7)

Se aprecia que, Princesa Carolyn lo ama, por eso siempre está con él. Ella lo hace sentir bien, por eso, después de 25 años juntos, siguen en la vida del otro.

Diane es la persona a la que BoJack siempre acude en busca de consuelo, esperanza y salvación, porque cree que es la única que lo entiende, ya que son muy parecidos. Incluso en el episodio 7 de la temporada 5, BoJack le dice: “Diane, somos iguales” Diane siempre lo escucha, a lo largo de la serie, trata de aconsejarlo y ayudarlo a resolver sus problemas en distintos tonos y de distintas maneras. En la temporada 5, ella le dice:

Diane: No puedo seguir jugando a esto. Dices que quieres mejorar y no sabes cómo, aquí estoy yo, tu amiga, diciéndote: ve a terapia. (Temporada 5, Capítulo 7)

Diane es la persona que convence a BoJack de ir a rehabilitación. Pero BoJack también acude a Diane, para que lo haga responsable de sus acciones y le muestre al mundo los errores que ha cometido, justo como lo hace en *One Trick Pony*. Los personajes mencionados anteriormente son los únicos amigos que tiene. Después de la muerte de Sarah Lynn, quien hacía de su hija en los 90 y con quien a veces iba de fiesta, también lo hace sentir solo. Al igual que, en el último capítulo de la serie, Diane y Princess Carolyn, van a desaparecer de su vida.

Todos los amigos de BoJack normalmente están en su casa, se ven siempre en el intro del inicio del programa, el cual representa su vida diaria. Si hay algún cambio en su vida, este se ve reflejado en el intro. Desde el intro del episodio 11 de la temporada 3, después de su descontrol en la fiesta del Oscar, ninguno de sus amigos vuelve a aparecer en su sala, como lo hacían antes. Los episodios 10 y 11 fueron quiebres importantes en las relaciones de BoJack, se ve la pelea con Diane, Todd se muda de su casa y muere Sarah Lynn. BoJack se va quedando solo. Pero, aunque sus amigos sigan siendo sus amigos, nunca excusan el comportamiento horrible de BoJack hacia ellos, ni nunca lo romantizan.

En la temporada 4, BoJack se va de Los Ángeles por un año, para estar solo en la casa de su familia en Michigan. Allí no contesta las llamadas de Diane y no le avisa cuando vuelve a su casa, porque no quiere que esta lo vea. Por parte de Diane, sus relaciones muestran algunas amigas, con las que se ve de vez en cuando. También, pasa tiempo con Todd y Princess Carolyn, pero su relación con ambos no es muy profunda. La relación de amistad que Diane tiene es con BoJack. A pesar de sus altibajos, a lo largo de la serie, ambos se hacen saber que se necesitan el uno al otro. No obstante, la situación llega a puntos peligrosos, como se muestra en el intento de suicidio de BoJack en la sexta temporada. Él, borracho, llama a Diane, que está

al otro lado del país. Cuando se vuelven a ver un año después, Diane le cuenta cómo fue el mensaje de voz que le dejó:

Diane: Voy a nadar, dijiste. Ya que a nadie le importa, mejor voy a nadar. Llámame si no quieres que vaya a nadar; de lo contrario, pensaré que no te importa. Creí que habías muerto. ¡Por siete horas, no pude comunicarme con nadie, te creí muerto! Fue mi culpa por dejarte, por sentirme bien, por no preocuparme... Cuando me fui a Chicago me prometiste que estarías bien, yo te hice prometerlo (...) pero ¿por qué me llamaste a mí? Yo estaba en Chicago. (...) quisiera haber sido la persona que esperabas, la que te salvará.

BoJack: Ese nunca fue tu trabajo...

Diane: ¿Entonces, por qué siempre me hacías sentir como si lo fuera? (Temporada 6, Capítulo 16)

Esta relación de ayuda mutua, nunca se ha romantizado. El programa hace énfasis en las imperfecciones de ambos personajes, tanto juntos como por separado. Al final se ve que la relación es nociva, especialmente para Diane. Diane está trabajando la mayoría del tiempo, por lo que nunca se ve sola, ni tampoco se ve rechazada por nadie. A pesar de ello, desde el primer capítulo, Diane muestra aislamiento, en todas las fiestas. Ella se encuentra en la terraza fumando sola. En su primera crisis depresiva se va a la casa de BoJack para alejarse de todos, ahí se queda sola, por dos meses.

#### 7.1.4.2. Amor

El único criterio que será evaluado en esta sección es si se romantiza la depresión por medio de un interés romántico. “El amor mediado por enfermedades de la mente (...). Se parece mucho al amor sin enfermedades mentales de por medio. Solo que con algunos aspectos exacerbados y estigmatizados” (Rincón, 2018a). Uno de esos aspectos exacerbados, al hablar de depresión en medios de comunicación, especialmente en cine y televisión, es la romantización de la enfermedad y de la creencia de que el amor y solo este “podrá salvarnos”. Algo que normalmente se, materializa en personajes enamorados con “complejo de salvador”, aunque en la realidad puede variar la relación que se tiene con el “rescatado” (Serrano, 2015). En *13 Reasons Why* se aferra en probar que, en efecto, “sólo el amor podrá salvarnos” y lo hace con diálogos, como el de Clay en el último capítulo de la primera temporada, justo después de describir detalladamente el suicidio de Hannah. dice:

Clay: Le costé a una chica su vida porque tenía miedo de amarla (Temporada 1, Capítulo 13)

La serie, hace lo posible por mostrar que el amor de Clay hubiera sido todo lo que Hannah necesitaba para seguir viva y ser feliz. Llega incluso a mostrar un clip en el episodio 11 de la temporada 1, de cómo se verían de felices Clay y Hannah juntos caminando de la mano por los pasillos, mientras Hannah narra en la cinta: “Por primera vez en mucho tiempo... pude imaginar un futuro en el que era feliz. Lo buena que podría ser la vida”. En ese mismo episodio, Clay piensa en suicidarse, mientras se para en el borde de un barranco y habla con Tony:

Clay: ¿Por qué no debería saltar? Dejarme ir

Tony: ¿Para morirte? ¿Reunirte con Hannah para siempre? (Temporada 1, Capítulo 11)

Ahí, Clay comienza a fantasear diciéndole a Hannah, lo siguiente:

Clay: No me voy a ir. No ahora, ni nunca. Te amo, Hannah

Hannah: ¿Por qué no me dijiste eso, cuando estaba viva? (Temporada 1, Capítulo 11)

Él la abraza y lloran juntos. Mientras tanto, Clay sigue al borde del abismo llorando.

En el episodio 13 Clay, con lágrimas en los ojos, habla con el señor Porter en su oficina:

Porter: Con amor no puedes hacer a nadie querer vivir (*you can't love someone back to life*)

Clay: Puedes intentar... (Temporada 1, Capítulo 13)

Clay incluso ama tanto a Hannah, que ella se le manifiesta e interactúa con él a lo largo de toda la segunda temporada. Intenta besarla, pelean, él le habla constantemente de lo dolido que está por su suicidio. E incluso, en el episodio 11 de esta temporada, tiene la intención de matar al violador de Hannah, al escuchar la voz de ella en su cabeza, la cinta en que esto, se narra. El papel del amor (de todo tipo) es importante en la vida, haya o no depresión. Es importante mostrar el hecho de que, “No podemos arrastrar a la persona deprimida y sacarla de su desdicha con amor, aunque a veces es posible distraerla” (Solomon, 2015). Hay que mostrar la realidad con la que viven muchas personas que aman a personas con depresión, como lo escribe Rincón (2018b) en su artículo de *Cómo es el amor cuando la mente no funciona bien*: Él cuenta que para una persona “es muy difícil ser consciente de que el amor no basta” (Rincón, 2018a). El amor no es la solución milagrosa que Clay cree que es; igual, mucha gente creerá que es, después de esta escena. En la segunda temporada, siguiendo con el complejo de salvador, Clay muestra que tiene de novia a Skye (quién más adelante, es diagnosticada con trastorno bipolar). Él empieza a interactuar con ella desde la temporada anterior y parece preocuparse por ella, cuando descubre las cortadas en sus brazos. Clay intenta de cualquier

modo, siempre y cuando dependa de él, ayudar a Skye. En una escena del primer capítulo de la segunda temporada, Clay ve nuevas cortadas en el cuerpo de Skye:

Clay: ¿Eso son cortadas?

Skye se pone incomoda y no lo mira

Skye: Solía hacerlo hace mucho.

Clay: Pero esas son recientes. Debías llamarme si pensabas hacerlo. ¿Y las bandas elásticas? ¿La meditación?

Skye: La meditación es lo más aburrido del mundo.

Clay: Entonces saldremos a caminar.

Skye se ríe.

Clay: Hablo en serio, Skye. Haré lo que sea. Te escribiré cada hora.

Skye: Está bien, lo siento, prometo que te llamaré" (Temporada 2, Capítulo1)

Aquí se ve cómo, Clay se echa encima toda la responsabilidad de ayudar a Skye. En ningún momento se habla de un psicólogo, ni un psiquiatra o algún tipo de ayuda profesional. Además, él se culpa por completo del estado mental de Skye, se atribuye toda la responsabilidad de las crisis que ella sufre. A pesar de que, le dicen que no es su culpa, sino que ella está enferma. Por otro lado, en *BoJack Horseman*, Diane muestra la cara de que el amor no es la solución. El tener relaciones amorosas no curan la depresión, ni evitan que tenga una crisis. Ella mantiene unas relaciones "normales" pero aún, va a terapia y toma antidepresivos. Diane no espera que el amor la salve, ni la complete, pero aprecia el amor que recibe y lo da a cambio. Sin embargo, en el último capítulo Diane expresa una fe más que ciega en el amor, mientras habla con BoJack:

BoJack: ¿Cómo aprendiste a confiar en la felicidad?

Diane: No aprendí, pero confío en él (su esposo) (Temporada 6, Capítulo 16)

BoJack en cambio, se aferra a la esperanza de que el amor podrá salvarlo. Cree que cada una de las mujeres con las que se relaciona románticamente van a hacerlo. Cuando siente enamorarse de Diane, le deja un mensaje de voz en el que le dice:

BoJack: Sé que no soy el tipo perfecto. En realidad, me odio a mí mismo casi todo el tiempo, pero cuando estoy contigo, no me odio. (Temporada 1, Capítulo 6)

Después de que se entera que Diane y Mr. Peanutbutter se comprometen, él sale corriendo a los brazos de Princess Carolyn. Lo mismo pasó cuando: No nominaron a BoJack al premio del público, lo atraparon con un kilo de cocaína y lo encarcelaron. Dejó embarazada

a una prostituta y cuando estornudo sobre Marisa Tomei, se cayó del balcón y terminó en el hospital completamente vendado. BoJack siempre le dice a Diane: “Que (los eventos anteriormente mencionados) es lo mejor que le ha pasado, porque le hizo darse cuenta que quiere estar con ella.

En el episodio 11 de la misma temporada mientras está en un viaje de drogas, se imagina una vida con Charlotte, una antigua amiga de él, en la que forman una familia en la que BoJack es un buen esposo, un padre cariñoso y, por fin, es feliz.

BoJack es un devoto creyente, de que el amor va a cambiarlo y a transformarlo mágicamente en alguien mejor. Que el amor y solo el amor podrá salvarlo de sí mismo. Este es un pensamiento inherentemente romantizado de cómo salir de su depresión por sí solo. Después de mucho pensarlo, BoJack se da cuenta de es que la única persona responsable de que él cambie. Al final de la quinta temporada, ingresa a rehabilitación.

En resumen, *BoJack Horseman* y *13 Reasons Why* muestran a sus personajes teniendo una vida normal, acceso al trabajo y relaciones sociales, sin embargo, en estas últimas ambos programas incumplen las guías al mostrar soledad y aislamiento, no mostrar relaciones sociales satisfactorias y mostrar romantización de la depresión en algún grado.

## 7.2. Tengo una gran vida, ¿por qué me siento tan mal? - Causas de la depresión

- “*Todo es fácil para ti. - dice BoJack triste*
- *¿Y para ti no? - le responde Mr. Peanutbutter molesto - Eres una estrella de cine y eres millonario, tienes una novia que te ama, actuamos en la película de tus sueños ¿Qué más quieres? ¿qué más puede deberte el universo?*
- *Yo quiero sentirme bien conmigo mismo, como tú, y no sé cómo, y no sé si puedo”.*

*BoJack Horseman. Capítulo 8 segunda temporada.*

Cuando se habla de enfermedades o de emociones, la pregunta natural de la gente es: “¿por qué?” De cualquier modo, al hablar de trastornos mentales, estos no responden a “modelos simples de causa-efecto. Las causas de las enfermedades mentales son múltiples” (FEAFES, 2008). Las causas a las que se atribuye a la depresión están divididas en genéticas, sociales (eventos vitales y a la edad) y biológicas (FEAFES, 2008)

Los factores genéticos son antecedentes familiares de ansiedad o depresión. (Arrieta *et al*, 2014) Los factores sociales son: cualquier evento que se perciba como traumático, el abuso sexual, el abandono, los divorcios, las pérdidas afectivas, los duelos y los desastres naturales.

(Pacheco & Chaskel, 2004), las enfermedades médicas crónicas, los factores socioeconómicos, la pertenencia a grupos marginales y el matoneo. Los factores biológicos son: alteraciones en la química del cerebro y lesiones cerebrales (FEAFES, 2008).

## 2.1 Factores sociales

### 2.1.1 Bullying

### 2.1.2 Familia

### 2.1.3 Violencia sexual

## 2.2 Factores genéticos

## 2.3 Factores Biológicos

### 7.2.1. Factores sociales

En *BoJack Horseman* y *13 Reasons Why* la depresión se atribuye mayormente a causas sociales, algunas de las más importantes para sus tramas son las siguientes:

#### 7.2.1.1. Bullying

El bullying “predispone a sentimientos de soledad, minusvalía y puede configurar un trastorno emocional”. (Pacheco y Chaskel, 2004) En *13 Reasons Why*, el bullying es considerado como la causa directa del suicidio de Hannah. Tal como ella lo pone en el primer capítulo de la serie: “(...) les voy a contar la historia de mi vida, o de porque mi vida termino (...) y si están escuchando esta cinta, son una de las razones” (Temporada 1, Capítulo 1) La anterior frase, sintetiza lo mucho que el bullying afectó a Hannah. Mostró como el personaje podía sentirse, su historia se narró de manera problemática, y rompió uno de los lineamientos de las guías del tratamiento de suicidio en medios, que es “no atribuir culpas”. Esa frase es utilizada de gancho en la serie y de los tráileres de la misma, como estrategia audiovisual y publicitaria, fue de gran utilidad para enganchar a la audiencia apelando a su curiosidad morbosa. Este morbo es dañino porque fetichiza o glamoriza el suicidio. De repente el suicidio de Hannah no es una tragedia, es un misterio al cual hay que encontrarle culpable, como en una novela de detectives.

Profundizando en el bullying que sufrió Hannah, la serie muestra que se difundió a todos sus compañeros una foto de ella, —en la que está bajando por un rodadero, su vestido se sube y muestra la ropa interior— por lo que empezaron a referirse a ella como “puta” o “fácil”. Al escuchar estos señalamientos ella empieza a lagrimear. Lo anterior, es la representación visual de que el evento la lastimo, ella lo reafirma y enfatiza verbalmente en la narración de

todo el capítulo, de modo que da a entender que este fue un evento traumático para ella. Le dio tanta relevancia al asunto que se refirió a ese evento como: “El principio del fin”.

Otro evento que Hannah consideró de impacto fue pertenecer a un listado en la que salía señalada como el “mejor trasero”, ya que esto hizo que le pusieran un blanco encima, como expresa ella, después de que Bryce, el más popular de la escuela, le agarra el trasero:

Hannah: Cuando pusiste mi nombre en esa lista, pusiste un objetivo en mi... bueno, no fue solo en mi trasero. Iniciaste la temporada de caza de Hannah Baker. (Temporada 1, Capítulo 3)

Según sus grabaciones, este último evento fue una de las razones por las que ella decidió quitarse la vida, pero esta reacción de Hannah se ve en la serie como algo “ilógico” y “exagerado”, puesto que culturalmente la atención masculina es increíblemente deseable y estar en esa lista es algo positivo. Según Clay, se muestra en una conversación entre él y Hannah en el episodio 3 de la primera temporada:

Clay: Quién eres ahora está bien

Hannah: ¿Bien? Grandes elogios, gracias

Clay: Digo, es genial. Eres...Estás en la lista de las lindas

Hannah: ¿De verdad Clay?

Clay: ¿Qué? Dijeron que tenías el mejor... Es de una lista de buenas candidatas. (Temporada 1, Capítulo 3)

También el papá de Hannah, en el episodio 2 de la primera temporada, cuando su esposa, después de encontrar dicha lista en el cuarto de su hija se la muestra y al ver el nombre de su hija en “mejor trasero” él dice:

Andy Baker: No es nada. De hecho, es un halago

Olivia Baker: ¿Un halago? No lo creo (Temporada 1, Capítulo 2)

Lo anterior, contrasta con la chica que nombraron como “mejores labios”, quién recibió el halago alegremente, como se ve en el episodio 3 de la primera temporada. Ella está pintándose los labios, cuando Jeff, uno de los más populares de la escuela le dice:

Jeff: Felicidades, Angie. Te ves bien.

Angie: Gracias, Jeffrey (Temporada 1, Capítulo 3)

Esta comparación reforzó la idea de que Hannah está siendo irracional e invalida sus sentimientos. Un pensamiento que puede ser reproducido por la audiencia. También Hannah fue molestada por una foto de ella besando a Courtney. En la serie hay múltiples personajes importantes para la historia abiertamente “gais”, pero el hecho de que estén molestando a Hannah por besar a una mujer muestra que el programa sigue validando el bullying por

orientación sexual. Esto es preocupante, ya que, el bullying aumenta las probabilidades de depresión y la depresión aumenta las probabilidades de suicidio, las cuales son más altas en la comunidad LGBTQ+. (Solomon, 2015)

Alex es amigo de los chicos populares de su escuela y estos nunca lo molestaron, pero si ejercían presión social hacia él, principalmente para el consumo de alcohol. Por tanto, el bullying no aplica como causa en Alex. Diane se refirió varias veces al abuso que sufrió en secundaria por manos de otras chicas, como no era popular, nunca la invitaron a fiestas, lo cual hace que ella se sienta ansiosa e incómoda en estos eventos. Esto muestra las consecuencias a largo plazo del bullying en la salud mental, ya que aún a los 30 recuerda estos episodios traumáticos. No se hace énfasis en el bullying de BoJack a lo largo de la serie, este se muestra solo una vez, siendo algo leve y mostrándolo como parte de la relación de BoJack con el alcohol a lo largo de su vida.

#### 7.2.1.2. Familia

Los traumas de BoJack se utilizan para entender cómo él llegó a ser personaje que la audiencia ve. Estos traumas se enfocan en su infancia, en la que se cuenta que ya se sentía triste. Sus padres son caballos alcohólicos, con un enorme resentimiento el uno hacia el otro que transfirieron al bebé ese sentimiento, que los hizo quedarse juntos y proporcionando un cuidado agresivo o negligente. “Se sabe que los escasos cuidados de los padres pueden causar depresión” (Solomon, 2015, p. 206) Además que se ha demostrado que “los niños deprimidos suelen convertirse en adultos deprimidos” (Solomon, 2015, p. 210), tal como es BoJack.

Los abusos de sus padres se pueden ver en todas las escenas en flashbacks en su infancia, en los que su padre siempre lo golpea o grita y su madre le hace comentarios crueles. Uno de los momentos más traumáticos ocurrió en el capítulo 9 de la temporada 2. Donde un BoJack de seis años ve en televisión a su ídolo, Secretariat, fumando. Siguiendo ese ejemplo, también lo intenta con uno de los cigarrillos de su madre Beatrice. Cuando ella lo descubre, lo obliga a terminarse el cigarrillo, diciéndole que no llore. El niño lo intenta sin éxito, pero no para de llorar. En la conversación su madre le recrimina:

BoJack: ¿me estás castigando por robar o por fumar?

Beatrice: ¡Te estoy castigando por estar vivo! (Temporada 2, Capítulo 9)

Mostrar los sufrimientos de BoJack es un recurso para empatizar con el personaje, por medio de la lástima. De manera “implícita” el programa culpa a los padres de BoJack de su depresión y alcoholismo. Algo mal visto por las guías ya que estas recomiendan no culpar a

los padres de la enfermedad, lo que indica que es problemático mostrar los abusos que sufrió el personaje en su infancia, pero si no se hace, se estaría cortando una parte de la historia y de cómo es el arco dramático, limitando su realidad.

Diane culpa a su familia, especialmente a su papá, de su sufrimiento. Esto lo menciona en el episodio 5 de la primera temporada y en el episodio 10 de la sexta. En la primera temporada también se muestra que ella tenía mala relación con el resto de los miembros de su familia. Su madre es cruel y desinteresada. Sus hermanos la molestaban por todo. Ella dice que creció sintiéndose muy sola. Igual que el en caso de BoJack, el programa culpa de manera implícita a la familia de Diane de que ella se sienta así.

Hannah decía que sentía que no podía hablar con sus padres, aunque en la serie nunca se ve una relación mala con ellos. En realidad, se ven como una familia sana, unida y para nada abusiva. Aunque Hannah estaba consciente que su padre engañaba a su madre. Ella menciona a sus padres en las cintas en dos ocasiones, en el episodio 8 de la temporada 1, cuando dice que estos no la notaban, y cuando en el episodio 12, ella pierde una importante cantidad de dinero de sus padres, por lo que se empieza a sentir como un estorbo para ellos. No obstante, la reacción de sus padres al enterarse del hecho no fue cruel, sino de hecho muy comprensiva, pues, aunque están molestos nunca le gritan, ni la tratan mal y cuando Hannah se ofrece a darles su sueldo del trabajo, su madre lo rechaza diciéndole: “Hannah, está bien” e incluso la dejan salir esa noche. Lo anterior, puede transmitir a los espectadores que sin importar la buena relación con sus padres, ni lo comprensivos que estos fueron, no valió la pena intentar hablar con ellos. Hannah nunca habló con sus padres. Alex tiene una buena relación con sus padres, pero la serie no profundiza mucho en ella. Tampoco Alex habla con sus padres sobre sus ideaciones suicidas. La familia como causa de depresión, tiene el mensaje implícito de que no hablar con los padres sobre sus sentimientos, sin importar unas buenas relaciones, son mostrados como causantes del trauma, eso es dañino porque estigmatiza la falta de diálogo, en ambos casos.

### 7.2.1.3. Violencia sexual

*13 Reasons Why* es una serie conocida por tocar temáticas fuertes. En el penúltimo capítulo de la primera temporada, se hace énfasis del abuso sexual, una de las causas más comunes de depresión y otros trastornos. Según la organización *Mental Health America* “el abuso sexual puede tener una variedad de efectos a corto y largo plazo; entre los que están el

aumento de riesgo para desarrollar: depresión, estrés post traumático, ansiedad, desórdenes alimenticios y abusos de sustancias.” (2020):

En el capítulo 12, Hannah es víctima de violación, se muestra de manera explícita como su agresor la agarra con fuerza y la somete en un jacuzzi. Mientras esto ocurre en pantalla, Hannah en voz en off narra cómo sucedieron las cosas, ella dice: “de la manera en que yo la veo, hay dos tipos diferentes de muertes. Si tienes suerte vives una vida larga... y un día tu cuerpo deja de funcionar y se acabó. Pero si no tienes suerte, mueres un poco... una y otra vez... hasta darte cuenta que es muy tarde”. La cámara enfoca la cara de Hannah, ella muestra expresión de sufrimiento y dolor. El juego de imágenes intercala tomas del agresor y de la cara de la víctima. Al final del monólogo su expresión se ve vacía y sin emociones, con la intención clara de emular un cadáver y mostrar el momento en que ella “murió” en vida.

Con esta escena, se incumplen varias de las pautas de las guías de estilo; como lo son no mostrar actitudes pasivas y no mostrar escenas en las que estos personajes transmitan lástima y desesperación. A pesar de esto, difícilmente se puede atribuir a estas reacciones como algo natural de su trastorno, sino como producto de la naturaleza del acto de la escena. Un problema de esta escena es que puede ser un disparador de su experiencia traumática a quienes hayan pasado por la misma situación.

### 7.2.2. Genéticas

Popularmente las causas genéticas y biológicas son ignoradas en las historias de personajes con depresión o conductas depresivas. El sufrimiento emocional prolongado se atribuye exclusivamente a causas sociales. Lo importante de mostrar la multiplicidad o ausencia de causas es que da un vistazo a lo compleja y confusa que es la depresión. En la segunda temporada de *13 Reasons Why*, se explora la posible predisposición genética de la ansiedad y depresión que tenía Hannah. En el episodio 7, Clay declara en la corte que un día después de consumir drogas, Hannah manifestó su deseo de acabar con su vida. Unos días después, los padres de Hannah van a su tumba y tienen la siguiente conversación:

Andy Baker: Pero lo que ella le dijo la mañana siguiente...

Olivia Baker: Me lo dije a mi misma durante años ¿Fue mi culpa, Andy? ¿Yo...?

¿Estaba enferma? ¿Le contagie algo?

Andy Baker: No

Olivia Baker: Las mujeres en mi familia... (Temporada 2, Capítulo 7)

Hasta ahí la conversación, explora la predisposición genética, la cual es normalmente más fuerte, si viene del lado de la madre (Sanz y García, 2017). El padre de Hannah intenta descalificar la culpa que la madre de Hannah se atribuye de la enfermedad de esta. Esta descalificación es importante, ya que las guías especifican que no se debería atribuir culpas a los padres y menos por un factor que no pueden controlar, como es el genético. La conversación pudo haber terminado ahí, pero no lo hizo...

Andy Baker: Basta. Liv, basta. Nuestra Hannah era muy feliz. Era buena, inteligente, hermosa. Y era muy feliz. Esa era nuestra Hannah. (Temporada 2, Capítulo 7)

El hecho de que el padre de Hannah diga en la tumba de su hija, que murió por suicidio, que ella era muy feliz muestra una negación enorme, en palabras de Hernández (2020) “lo que hacen es desconocerla completamente, ni siquiera muerta son capaces de verla y ver lo que realmente le estaba ocurriendo”. Lo preocupante es “lo que puede creer un adolescente que no sabe de esto. Es común la negación, es como: “O.k., no pasa nada, mi mamá se culpó un poco pero luego mi papá le mostró que sí, que yo era feliz y ya, se quedan con un buen recuerdo de mí y no pasa nada. Lo que pasa es el infierno.” (Hernández, 2020)

En el capítulo 2 de la cuarta temporada de *BoJack Horseman*, se explora el duelo de la abuela del personaje titular, Honey Sugarman, por la muerte de su hijo mayor Crackerjack en la segunda guerra mundial. Este suceso hizo caer a Honey en un episodio depresivo, mostrado en la serie síntomas como estado de ánimo decaído, llanto incontrolable, abuso de sustancias y conductas de autorriesgo, las cuales también ponen en peligro a su hija Beatrice. En este capítulo, Honey transmite actitudes pasivas, desequilibrio y desesperación, emociones que no deberían mostrarse a la hora de hablar de trastornos mentales; sin embargo, estas se atribuyen al duelo por el que está atravesando y no a la depresión como enfermedad.

Después de este episodio, su esposo la lobotomiza (igual que en las películas de terror que ocurren en manicomios) y este procedimiento la deja totalmente pasiva. Esta imagen transmite miedo, algo que tampoco se debería hacer; sin embargo, cómo enfocan el tema, transmite más miedo hacia la estigmatización e ideas retrogradadas de Joseph, típicas de la época, de cómo “ayudar” a su esposa.

Por otra parte, en la historia de Beatrice, la madre de BoJack, Honey le dice que nunca ame tanto a alguien como ella amó a Crackerjack. Beatrice cumple ese consejo al pie de la letra, puesto que, la mayoría de veces que ella estaba en pantalla era para mostrar el daño que le causaba a su hijo y los traumas que esto generó en él. Beatrice se mostraba siempre irritable, cruel y con una tendencia al abuso de sustancias; tres comportamientos que comparte con su hijo BoJack. Aunque estos son los síntomas que mostró en pantalla, los testimonios de otros

personajes sobre ella hacían entender que ella también presentaba otros, como se ve en la conversación entre Butterscotch y su hijo adolescente, BoJack:

“tu madre está teniendo otro de sus episodios. Anoche fue a ver casa de muñecas con amigas y ahora tiene ideas (...) no solo no me había hecho almuerzo (...) sino que se había encerrado en el dormitorio a llorar ruidosamente. Una cosa es que una mujer llore, pero cuando lo hace en un volumen que se escucha a través de la puerta, sabes que lo están haciendo por llamar la atención. (Temporada 5, Capítulo 6)

Ese diálogo refuerza la idea de que Beatrice podía padecer más síntomas, que por su periodicidad implican crisis depresivas, pero que no se muestran en pantalla porque no son parte de los traumas de su hijo. Por otro lado, la forma en que Butterscotch refiere las crisis de su mujer, es muy negativa y despectiva, lo cual puede hacer que se estigmatice. Esto refleja la percepción profundamente negativa en el pasado que se tenía de estas “conductas”

BoJack, más adelante confirmó que era consciente de la melancolía de Beatrice, en su discurso en el funeral dijo: “mi madre sabía lo que era sentir que se estaba ahogando toda la vida, con la excepción de esos raros y breves instantes, en los que de pronto recuerdas que sabes nadar (...) pero eso no sucede casi nunca. Con frecuencia te estás ahogando, ella entendía eso, y reconoció que yo entendía. Papá también lo sabía. Los tres nos ahogamos y no sabíamos cómo salvarnos, pero comprendíamos que nos estábamos ahogando juntos. Me gusta pensar que a eso se refería en el hospital cuando decía te veo”.

Este diálogo muestra la posibilidad que el padre de BoJack también tuviera depresión, o que era increíblemente infeliz. Las historias de Alex y Diane no muestran en la narrativa antecedentes genéticos. Lo visto anteriormente, muestra que la predisposición genética aumenta las probabilidades de sufrirla, pero no es una regla para la depresión.

### 7.2.3. Biológicas

Las causas biológicas pueden referirse a impactos muy fuertes (golpes) o alteraciones químicas en el cerebro. En el episodio 11 de la temporada 4, se muestran los traumas de Beatrice, la madre de BoJack, se ve como a ella la empujan de las escaleras de un rodadero y se golpea la cabeza, la caída se ve extrema desde la perspectiva de Beatrice, pues en su historia lo recuerda como un gran trauma.

Pero, la mayor alteración química la pudo haber sufrido BoJack por su constante abuso de sustancias en un periodo de por lo menos 30 años, ya que la adicción funciona así: “todas las sustancias que generan adicción producen efectos importantes en los sistemas dopaminérgicos” (Solomon, 2015, p. 243). Lo que pudo haber bajado la sensibilidad de sus

receptores dopaminérgicos cuando no consume sustancias; él puede sentir decaído, lo que trata de evitar a toda costa. Razón por la cual, BoJack siempre tiene un vaso de Whisky en su mesa de noche. También, en el diálogo del capítulo 6 de la primera temporada, donde Diane habla con Mr. Peanutbutter, se ve que después de llegar de la gira por la promoción de su libro, BoJack dice:

BoJack: “quieren ir a cenar o por alcohol, así no tengo que sufrir la sobriedad para volver a emborracharme” (Temporada 1, Capítulo 6)

En resumen, en BoJack Horseman se muestran los tres tipos de posibles causas de la depresión, sin embargo, en su narración se incumplen las siguientes pautas: se muestran imágenes que transmiten miedo, muestran escenas donde hay estigmatización, culpar a los familiares y muestra imágenes que transmiten lástima. En *13 Reasons Why*, se exploran las causas sociales y se mencionan las causas genéticas. Pero su manera de contarlas incumple varias pautas de las guías de salud mental y suicidio, pues en esta serie se: publican “notas” suicidas, glamoriza y romantiza el suicidio, se transmite lástima y desesperación y se aportan culpas.

### 7.3. La cara de la depresión

*“Estoy triste otra vez, pero siempre estoy triste”*  
Triste otra vez. Nicolás y Los Fumadores.

“La depresión no es una enfermedad de “una talla les queda a todos”. Como el sarpullido o una enfermedad cardíaca, la depresión puede tomar muchas formas. (...) hay un grupo de síntomas que normalmente están presentes, pero la experiencia de depresión de una persona a menudo difiere de la de otra” (Harvard, 2010). La depresión si bien no tiene cara, lo que sí la tiene, es lo que no es; en palabras de Solomon (2015) “Lo contrario de la depresión no es la felicidad, sino la vitalidad” (Solomon, 2015, p. 17). En entrevista con la psicóloga Patricia Hernández (2020) se afirma que hay tres tipos diferentes de depresión, los que pierden la habilidad de llorar, con dificultad para derramar, aunque sea una lagrima. Aquellos, que están visiblemente decaídos, autodestructivos que intentan llenar un vacío con lo que sea, y las personas que son totalmente funcionales. Por su parte, Rincón (2018A) sostiene que “a algunos, la enfermedad los paraliza y los condena a postrarse voluntariamente en la cama. A otros, los acompaña en todo lo que hacen mientras intentan llevar una rutina productiva”. Mientras que, Solomon (2015) dice que la agresividad suele estar más presente en los hombres; y Pacheco y Chaskel (2004) señalan que esta agresividad se expresa comúnmente en adolescentes.

La depresión incluso “interactúa con la personalidad” (Solomon, 2015, p. 26), como en el caso de la esposa de Chester Bennington, quien se ve como la sonrisa de este, 36 horas antes de quitarse la vida (Abate, 2017). BoJack, Diane, Alex y Hannah, muestran la enfermedad en forma diferente de acuerdo a su personalidad, siendo las caras de la depresión en Netflix. Finalmente, es importante, recordar que “la persona enferma es mucho más que su enfermedad” (Rincón, 2018a).

### 7.3.1. BoJack Horseman

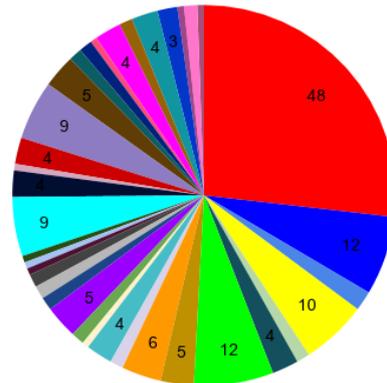
Los manuales de diagnóstico, estudios y guías clínicas siempre hablan de cambios, con palabras como “alteración” “disminución” y “aumento”, pero en BoJack no se ve ningún cambio, ni ninguna alteración que pueda preocupar a nadie a simple vista. Se ve a un caballo que pasó por esos lentos y progresivos cambios, hace ya tantos años; que esos comportamientos se han vuelto cotidianos y normales para él y quienes lo rodean.

En la primera escena del piloto, se ve a BoJack actuando en la serie que lo llevó a la fama años atrás, y por la única que es conocido, *Retozando*, ahí es un caballo joven, enérgico, alegre, bien cuidado, con una familia y él, BoJack, está en la cúspide de su carrera, lleno de fama. Luego, se ve a BoJack, 18 años después de la cancelación del programa, su aspecto es descuidado, su voz suena más apagada. Dice que, estuvo conduciendo borracho, algo que le parece normal. Él es consciente de estar mal, pero aparenta no importarle lo suficiente para evitarlo.

A lo largo de la serie se muestra que BoJack es alguien con un consumo problemático de sustancias, baja autoestima, baja interacción social, agresividad, inactividad, con un constante sentimiento de insatisfacción y un vacío en su vida, que trata de llenar con lo que sea, como el alcohol y la fama. El equipo detrás de la serie, pone a la audiencia en contexto de una vez y dice “esta es la historia de alguien que no está en decadencia, sino de alguien que ya cayó”. Esto hizo que muchos televidentes tradujeran su cara larga como “la cara de la depresión”.

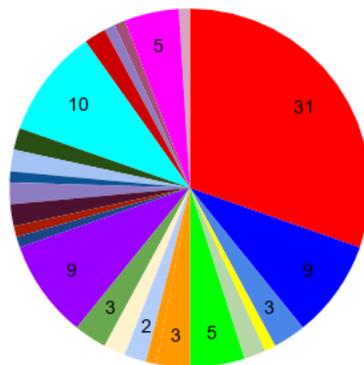
Las siguientes gráficas representa la frecuencia de los distintos síntomas y comportamientos que médica y psicológicamente se asocia con depresión en el personaje de BoJack Horseman, a lo largo de las seis temporadas de la serie:

BoJack T1



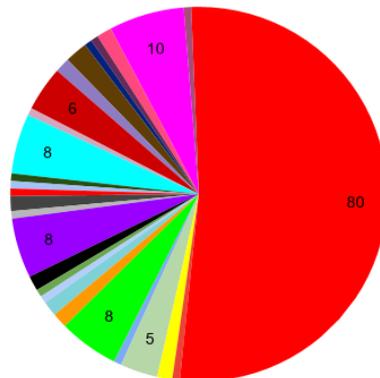
- Consumo de sustancias
- Agresividad
- Aislamiento social
- Alteración alimenticia
- Alteración de sueño
- Autoreproche
- Baja autoestima
- Baja de concentración
- Conductas de autorriesgo
- Descuido de autocuidado
- Disminución de actividad
- Fatiga
- Hipersensibilidad
- Irritabilidad
- Llanto incontrolable
- Pensamientos de muerte
- Pensamientos suicidas
- Perdida de interés
- Sentimiento de impotencia
- Sentimiento de inutilidad
- Tristeza
- Mienten sobre su salud mental
- negatividad
- ansiedad
- sexo
- sentimiento de soledad
- Necesidad constante de distracción
- perdida de noción del tiempo
- No sentir nada
- culpa
- no importa nada
- daydream
- No confrontar problemas

BoJack T2



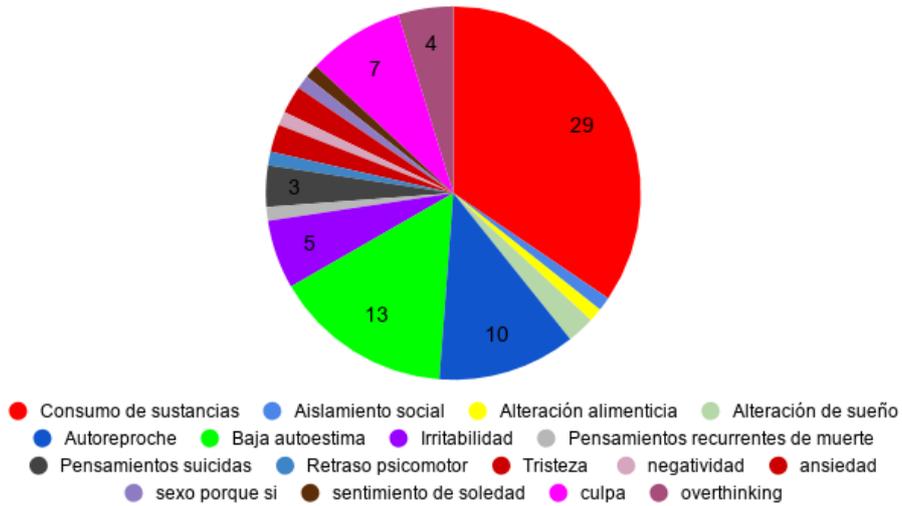
- Consumo de sustancias
- Agresividad
- Aislamiento social
- Alteración alimenticia
- Alteración de sueño
- Autoreproche
- Baja autoestima
- Conductas de autorriesgo
- Conductas de autorriesgo
- Disminución de actividad
- Fatiga
- Hipersensibilidad
- Irritabilidad
- Llanto incontrolable
- Pensamientos de muerte
- Perdida de interés
- Sentimiento de impotencia
- Sentimiento de inutilidad
- Tristeza
- Ansiedad
- sexo porque si
- overthink
- culpa
- Negatividad

BoJack T3

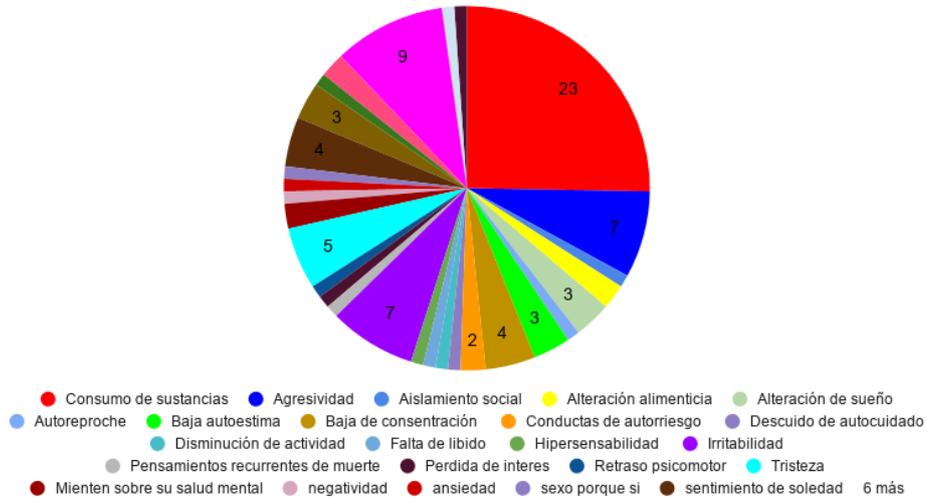


- Consumo de sustancias
- Agresividad
- Alteración alimenticia
- Alteración de sueño
- Autoreproche
- Baja autoestima
- Conductas de autorriesgo
- Disminución de actividad
- Falta de libido
- Hipersensibilidad
- Intentos de suicidio
- Irritabilidad
- Pensamientos recurrentes de muerte
- Pensamientos suicidas
- Perdida de interés
- Sentimiento de impotencia
- Sentimiento de inutilidad
- Tristeza
- negatividad
- ansiedad
- sexo porque si
- sentimiento de soledad
- perdida de noción del tiempo
- Sentimiento de vacío
- No sentir nada
- culpa
- overthinking
- escape

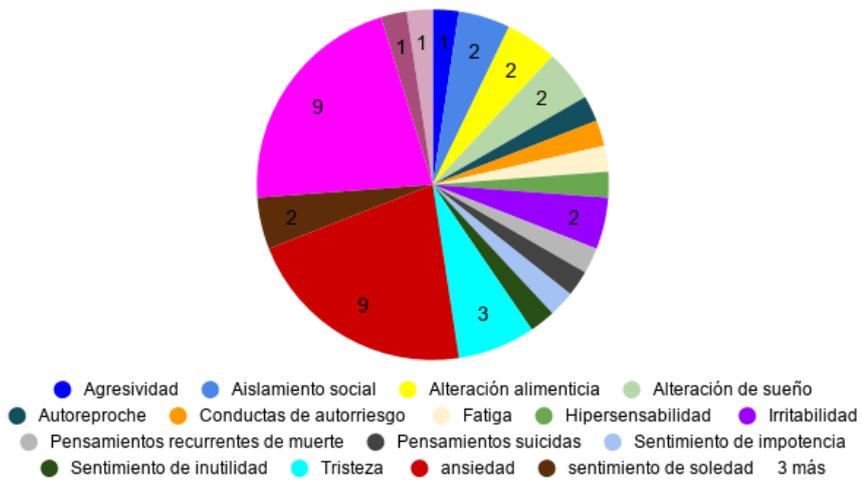
### BoJack T4



### BoJack T5



### BoJack T6



En el personaje de BoJack los síntomas más representativos son los siguientes:

#### 7.3.1.1. Consumo de sustancias

Como se puede apreciar en las gráficas, el síntoma más representativo del personaje principal es el consumo de sustancias. Esto se debe a que BoJack es un adicto: recurre al alcohol y las drogas para (no) afrontar el dolor:

La depresión y el abuso de sustancias forman un círculo vicioso, pues las personas deprimidas abusan de ciertas sustancias, en un intento por liberarse de su depresión; y quienes lo hacen, trastornan su vida hasta el punto en que el daño que experimentan los deprime (Solomon, 2015, p. 253).

Ver a BoJack sin un trago en la mano o sin los efectos de alguna sustancia, es poco probable -durante las primeras cinco temporadas- puesto que en la gran mayoría de los capítulos consume alcohol, drogas o ambas en grandes cantidades. Su conducta de abuso de sustancias se ve desde la primera aparición, en un programa de entrevistas. Allí, BoJack lleva menos de 30 segundos hablando y con su entrevistador Charlie, tiene esta conversación:

BoJack: Perdón por haber llegado tarde.

Charlie: No hay problema

BoJack: Estacioné en un lugar para minusválidos, espero que eso esté bien

Charlie: ¿Estacionaste en ...?

BoJack: Perdón, “discapacitados”. ¿Es la nomenclatura correcta?

Charlie: Deberías sacar tu auto de ahí.

BoJack: No creo que debería manejar en este momento, estoy increíblemente borracho.

Charlie: ¿Estás borracho en este momento? (Temporada 1, Capítulo1)

En el capítulo siguiente, su abuso se hace más explícito. En la primera escena, el caballo está cabizbajo en un bar, el cantinero le está sirviendo un trago, y le dice: “dime cuándo” (para referirse en qué momento, dejar de servir). El trago se riega y después de un rato, BoJack dice: “cuándo” y empieza a tomar su bebida. Después, se lleva a una desconocida a su casa para pasar la noche. Al día siguiente, Diane llega a casa de BoJack para trabajar con él, pero lo había olvidado. Sin embargo, BoJack, consciente de sí mismo, le había escrito un correo:

“Diane, ven el martes a las nueve de la mañana. ¡Muéstrame este email porque tal vez no recuerde esto, porque acabo de tomar un montón de tranquilizantes para caballo, ja ja! No pongas eso en mi libro. Solo uso una pequeña dosis para dormir en la noche y una más abundante para soportar el día. Además, estoy

borracho y solo, muy solo, muy muy solo. No pongas eso en mi libro”.(Temporada 1, Capítulo 2)

En esta escena, BoJack deja ver que eso es parte de su cotidianidad, pero se siente mal cuando Diane lo lee. Ya que ese es, el verdadero él y no quiere que nadie se entere de eso. De hecho, como él mismo lo dice: “He pasado mucho tiempo con el verdadero yo, y créeme, nadie va a amar a ese sujeto” (Temporada 1, Capítulo 11) . BoJack es un personaje sumamente autodestructivo, la autodestrucción entendida como: “todo lo que te desconecte de ti mismo, el alcohol, las drogas, el sexo” (Hernández, 2020), ya que tiende a combinar los tres mecanismos mencionados anteriormente. Esta autodestrucción se intensifica cuando BoJack se entristece. Esto es especialmente visible en el episodio 11 de la tercera temporada; en la que, después de haber peleado con su mejor amiga, terminado con su novia y descubierto que no estaba nominado a un Oscar, como había creído anteriormente, se va a la casa de Sarah Lynn, una adicta que solía interpretar a su hija en televisión, allí le dice: “Consigamos alcohol y drogas, podemos usar todo mi dinero, ya nada me importa”.

Después de conseguir un cargamento enorme de todo tipo de sustancias, brinda diciendo: “Por la vida y porque ya estoy harto de ella”. Ambos duran de fiesta tres semanas consecutivas, hasta que Sarah Lynn muere de sobredosis. La muerte de Sarah Lynn demuestra que BoJack no es solamente autodestructivo, sino que su adicción lo hace destructivo con los demás. Esto se reafirma en el capítulo 11 de la quinta temporada, donde después de un accidente, BoJack se vuelve adicto a sus pastillas para el dolor —que lo hacen disociar entre la realidad y el programa de televisión que protagoniza en ese momento— cuando su novia Gina descubre su adicción, ambos tienen una pelea que termina BoJack ahorcando a Gina.

Para este punto en la serie, BoJack, ya es la cara de la depresión para sus fans, lo que hace esta escena conflictiva; debido a que, las guías de estilo especifican que no debe relacionarse la violencia y trastorno mental. Pero, este no es el comportamiento de alguien normal en una crisis depresiva, este es el comportamiento de un adicto. La adicción, y lo que esta le puede hacer a una persona, da miedo, muestra desequilibrio y desesperación; sentimientos que se recomiendan no transmitir al hablar de trastornos. A pesar de eso, el DSM-5 especifica que cuando se ingresa a un paciente a cuidado hospitalario por depresión, su conducta no debe poder ser atribuida a una sustancia.

El abuso de sustancias siempre tiene consecuencias. El enfoque que la serie le da, hace énfasis en los comportamientos de la adicción y no lo limita - como muchas producciones, situadas en manicomios, el “estoy *enfermo* y *actuó así*”, es precisamente lo que quieren evitar las guías, lo que está bien. Pero estas recomendaciones, no se pueden quedar en una aplicación

simplista que limita realidades y desarrollos de problemas, personajes e historias. En especial teniendo en cuenta que, ciertos desórdenes mentales, como la depresión, son un factor de riesgo para el alcoholismo (Escalante y Escalante, 1993).

El abuso de sustancias de BoJack también se relaciona con dos síntomas de diagnóstico de depresión en el DSM-5, los trastornos de sueño y la alteración de peso. En todos los capítulos, BoJack tiene un vaso de whisky en su mesa de noche, esto incluso lo muestran en el intro de la serie, y muchas veces despierta entre botellas de alcohol o con estas en el suelo. BoJack sufre constantemente de insomnio y la única manera de que sus pensamientos lo dejen en paz, es escapar de ellos a como dé lugar, lo cual usualmente hace con bebidas alcohólicas hasta perder la consciencia.

Como decía al principio, la historia de BoJack no es la de un personaje en declive, sino uno que ya pasó por eso, que perdió su interés en todo, incluso en él. La cotidianidad de BoJack consiste en alcohol y comida chatarra, naturalmente el consumo excesivo de ambos productos aumenta el peso de BoJack; una cosa que, de joven, le importaba muchísimo, pero con el tiempo simplemente dejó de hacerlo y engordó.

#### 7.3.1.2. Soledad

Cuando se piensa en soledad, la imagen mental que normalmente se tiene, es la que se popularizó a mediados de los 2000, con la subcultura “emo” y su “culto a la tristeza” (Arcos, 2019). Es la de una persona cabizbaja, sentada en el piso, vestida completamente de negro y con el cabello en la cara. Lo que muestra “la naturaleza melancólica de la música (emo) y las emociones que inspira”. La vibra general moderna de la “imagen emo” se ha asociado con las autoagresiones, la depresión y el suicidio (tvtropes, s.f). Estas son el tipo de imágenes que las guías clínicas quieren evitar que se sigan mostrando y relacionando con depresión, ya que le atribuyen ciertas características físicas y dramáticas que poco tienen que ver con tener esta enfermedad.

La representación visual de este síntoma en sí ya es problemática, puesto a que las guías tienen las pautas de: “no mostrar imágenes de aislamiento” y “no mostrar imágenes que transmitan soledad”. Estas pautas, se atribuyen el no relacionar los trastornos emocionales con las imágenes establecidas anteriormente. En televisión, normalmente se muestran de manera caricaturesca, como “los chicos emo” de *South Park* o de manera que generen lástima como el vídeo de *Perfect* de *Simple Plan*. Evitar estas maneras de representar soledad es lo adecuado, pero llegar hasta el extremo de no mostrar soledad, tanto interna como externa, es como cortar un pedazo de la realidad.

Rincón (2018) describe el sentimiento de soledad y el aislamiento así: “Es empezar a cortarlo todo y a todos. Primero te desconectas, fallando más. Luego te aíslas, huyendo de los demás, y con ellos de cualquier chispa de... de... ¿de qué? Ya ni recuerdas. Pero el caso es que desaparecen, las chispas y ellos y todo; quedas tú y el silencio y la oscuridad, que son la misma cosa” (Rincón, 2018b).

BoJack pasa la mayoría del tiempo encerrado en su casa - literalmente - con su pasado, en forma de capítulos de *Retozando*, como su compañía preferida. La casa de BoJack, está en la colina, sin vecinos visibles y al borde del abismo. Esa es una metáfora de su aislamiento, algo que los creadores de la serie declararon explícitamente al hacer la casa de “Philbert”, el personaje de BoJack en la serie de televisión que protagoniza en la temporada 5. Exactamente igual que la casa de BoJack. En palabras del creador de la serie *Philbert*, “el set fue construido para reflejar a Philbert, austero, solitario, apenas equilibrado en su propio aislamiento”.

En el final del capítulo 12 de la primera temporada, BoJack está solo y triste viendo *Retozando*, mientras se muestra a sus amigos con parejas u otros amigos. Este contraste hace ver al caballo aún más solo y, por tanto, se estigmatiza. Según las guías clínicas, eso es algo terrible de mostrar, pero esa soledad es una realidad, no solo de las personas deprimidas, sino de todos. La soledad es parte de la vida.

También, se ha mostrado a BoJack sintiéndose solo y pasivo entre la gente. Esto se ve desde el intro de la serie, donde las cosas solo le pasan a BoJack, y él ni se inmuta. El fondo se cambia, las personas van y vienen, pero él sigue igual. Esta es una secuencia parecida a la del intro, que se ve en el capítulo 13 de la sexta temporada, en la escena en que, después de leer una carta que le envió su hermana, Hollyhock, se entristece visiblemente y se pierde en sí mismo. La fiesta sigue, él no interactúa con nadie, está pasivo, hasta que le ponen una cerveza en la mano. Estos dos ejemplos estarían mal según las guías, ya que no se debe mostrar soledad, ni actitudes pasivas. Sin embargo, en ninguna de las secuencias, ni la pasividad, ni la soledad de BoJack evocan lástima, miedo o alguna otra reacción que pueda suscitar un efecto dañino o alimentar algún estereotipo.

El sentimiento de soledad, también, muestra la poca habilidad de ver a la gente que está para él. “La depresión es una enfermedad de soledad, y cualquiera que la haya sufrido de modo intenso sabe que, impone un aislamiento pavoroso, incluso para aquellas personas que están rodeadas de amor” (Solomon, 2025, p. 240). En BoJack se ve mucho ese sentimiento en una conversación con Princess Carolyn en el capítulo 11 de la sexta temporada. Están los dos solos, frente a frente, pensando en cómo lidiar con los problemas de BoJack y él, frustrado y decaído, le dice:

BoJack: No importa cuántas veces comience, siempre es el mismo final. Todo se desmorona y termino solo.

Princess Carolyn: Sigo aquí, BoJack. (Temporada 6, Capítulo 11)

Princess Carolyn ha dejado claro que está para BoJack sin importar nada, y lo ha estado por más de 25 años; pero, BoJack no tiene la habilidad de ver eso, no es porque no la aprecie o no la quiera. En el episodio 9 de la tercera temporada, le dice: “Por cierto... sí te amo. Hasta dónde soy capaz de amar a alguien, lo cual nunca es suficiente. Lo siento”. Este diálogo también muestra cómo “la depresión eclipsa la capacidad de dar o recibir afecto” (Solomon, 2015, p. 17)

Estas son las formas de soledad con las que vive BoJack. Las guías dicen que no se debe mostrar soledad, ni aislamiento, por lo que todas las escenas en que BoJack experimenta cada una de las “formas” de soledad, estarían mal. Sin embargo, como dije anteriormente, no mostrar soledad o aislamiento sería no mostrar la depresión como es; para las personas que la padecen y para quienes tienen alrededor. Está mal mostrar esa soledad de manera dramática y desesperada, como si fuera una caricatura, en el aspecto en que se deforme en exceso la situación.

### 7.3.1.3. Sentimiento de inutilidad o culpa

La intensidad del sentimiento de inutilidad o culpa recuerdan al cuento de Poe (1841) *El corazón delator*, ya que siempre están ahí todo el día, rondando en la cabeza haciendo daño. Este síntoma es poco visible, prácticamente imposible si no se verbaliza, pero como la televisión es un medio visual y tiene muchas maneras de expresar lo que parece inexpresable, *BoJack Horseman* mete a los espectadores dentro de la cabeza del caballo homónimo y muestra cómo es este mecanismo constante de autorreproche, en el capítulo 6 de la cuarta temporada. “Pedazo de mierda, estúpido pedazo de mierda, pero sé que soy un pedazo de mierda, eso me hace mejor que los otros pedazos de mierda, que no saben que lo son, ¿o es peor?” (Temporada 4, Capítulo 6). Eso es lo primero que piensa BoJack al despertarse. Además del autorreproche, se muestra la batalla interna de la depresión y la esperanza.

Mientras BoJack se mira al espejo piensa: “Desayuno. No merezco el desayuno, ¡cállate! No te tengas lástima, desayuna, gordo estúpido. Esto son galletas, no es desayuno. Estás comiendo galletas ¡basta! déjalas y haz desayuno, basta, deja esa galleta, no comas (...) no puedo creer que te comiste esa galleta”. (Temporada 4, Capítulo 6)

Sobre este capítulo, Nadine Kaslow, profesora y jefe de psicología de la escuela de medicina de la universidad Emory, comenta que la caracterización del programa de la depresión como “esa vocecita en la cabeza” es correcta, ya que las personas con depresión a menudo tienen baja autoestima y frecuentemente quedan atrapados en bucles de “diálogo interno negativo”, tal como lo muestra BoJack (Sarappo, 2017) Todo este capítulo puede generar lástima en algunas personas, lo cual no es recomendable. Por tanto, estaría mal, puesto que la lástima que produce, no es la de “ay, pobrecito”, sino la sorprendida y adolorida “debe ser horrible pasar por eso todos los días”. Lo anterior, pone a las personas a imaginarse ese sentimiento en los zapatos de quién lo vive de forma cotidiana.

#### 7.3.1.4. Pensamientos de muerte

En el DSM-5, el síntoma de pensamientos de muerte incluye también los pensamientos suicidas e intentos de suicidio. Los cuales son los puntos más sensibles de las guías clínicas de salud mental, ya que acá el suicidio (no consumado) y la desesperanza están más presentes que nunca en las historias; lo cual, es peligroso debido a la influencia que generan los medios de comunicación sobre las actitudes, creencias y comportamientos de la sociedad (Herrera, *et al*, 2015) En la primera temporada BoJack, le dice molesto a Princess Carolyn:

BoJack: Si me encuentras en una bañera con las muñecas cortadas y con las palabras “odio a mi agente” escritas en sangre, ya sabes por qué es.

(Temporada 1, Capítulo 10)

Esto se produce porque ella lo obligó a hacer un papel en una película. En esta escena, BoJack presenta pensamientos suicidas y describe un método de suicidio. Esta frase exalta el disgusto de BoJack, pero no es para tomarla en serio, debido al contexto en que se da. Igual esta frase es problemática, por lo mencionado anteriormente; alimenta la banalización que se ha hecho de la depresión y el suicidio en las redes sociales y en la cotidianidad, donde frases como “me voy a matar” son las respuestas normales a cualquier situación. Sin embargo, más adelante las ideas suicidas de BoJack parecen ser un poco más serias. En la primera temporada, cuando ganó un premio *Golden Globe*, por su libro, se sintió terrible, tan mal que las personas cercanas lo notaron. Todd y Mr. Peanutbutter le dijeron un día mientras almorzaban:

“Nos hemos dado cuenta que andas deprimido”. (Temporada 1, Capítulo 12)

Y más adelante estos dos, le hacen una presentación de negocios en la que dicen:

Todd: Hay más suicidios en enero que en cualquier otro mes.

BoJack: Sí, yo estoy cerca. (Temporada 1, Capítulo 12)

El hecho que los *Golden Globes* ocurran en enero, y que BoJack haga el comentario con tono sombrío y de tristeza, hace que se vea como una ideación real, la cual sus amigos lo han notado. Con respecto a los intentos suicidas, BoJack trata de acabar con su vida, tres veces a lo largo de la serie. La primera vez en el episodio 10 de la temporada 3, en el que BoJack hace una fiesta en su casa para celebrar su nominación al Oscar. Diane se preocupa, por cómo sintió cuando ganó el *Golden Globe*, y va a verlo. Allí tienen la siguiente conversación:

Diane: Vine porque supe de la nominación y quería asegurarme de que estás bien.

BoJack: ¡Qué forma graciosa de decir felicidades, pero no graciosa ja ja!, gracia como sátira.

Diane: Sé que este tipo de cosas te deprimen

BoJack: “¿Por qué no me hace feliz? ¿Algo me hará feliz? Estoy vacío”. Cosas así.

Gracias, de hecho, sí estoy bien. (Temporada 3, Capítulo 10)

Más adelante en la conversación, Diane le dice:

Diane: ¿Sabes qué va a pasar? Ganarás ese Oscar, subirás al escenario a dar tu pequeño discurso y luego volverás a casa y te sentirás tan deprimido que querrás suicidarte y no tendrás a nadie que te detenga. (Temporada 3, Capítulo 10)

La gente comienza a celebrar gritando el nombre de BoJack, Diane se va alejando de él mientras este se queda en la multitud y después le grita:

BoJack: ¿No habrá nadie cuando me suicide? Escucha este canto, Diane, el canto no miente. Habrá muchísima gente presente cuando me suicide. (Temporada 3, Capítulo 10)

Después, BoJack va hablar con su publicista y “novia”, Ana, cuando él empieza a preguntar por la relación después de la campaña, ella se va. El vuelve a la fiesta, la atraviesa pasivo, como en la secuencia de apertura del programa. Por inercia se sube a su Tesla nuevo, con la tristeza y el vacío visibles en la cara, le da reversa al auto hasta hundirlo en su piscina con todo el mundo mirándolo. Cuando cae al agua, no hace nada por salvarse, solo se deja ir.

Si BoJack lo hubiera logrado, habría sido una de las más grandes glamorizaciones al suicidio, la muerte de una estrella en una de las formas más Hollywoodense posible. Sería un personaje como sacado de una tragedia griega.

En un carro caro, en la piscina privada de una mansión, con vista a toda la ciudad de Los Ángeles, llena de gente que “lo ama” en una fiesta por ser nominado al premio más importante en la industria del espectáculo, con mucha gente presente en el momento de su muerte, justo como le había dicho a Diane. Una muerte digna de una película de los años dorados de Hollywood. Esto hubiera sido increíblemente preocupante, ya que haría ver al

suicidio de BoJack como un “performance extravagante” enorme y exagerado, como si fuera una fiesta de Gatsby y no, como una realidad acompañada de oscuridad profunda que es.

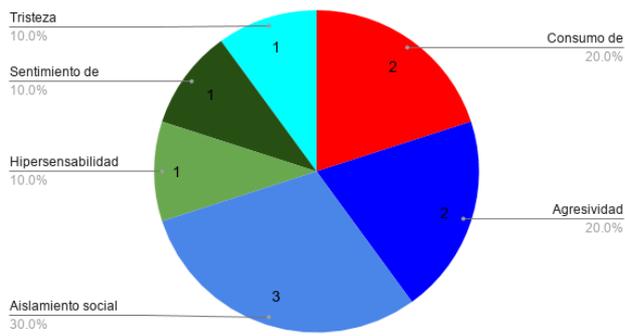
La segunda vez que BoJack tiene la intención de acabar con sí mismo es en dos capítulos después (3x12), cuando huye de la ciudad, como si eso lo alejara de sus problemas y solucionara su vida, un pensamiento que mantuvo la gran mayoría de la serie. BoJack se encuentra conduciendo su convertible amarillo por una autopista vacía, aumenta la velocidad, quita las manos del volante y cierra los ojos y se deja ir. Pero luego cambia de opinión y frena. La tercera vez - y casi la vencida - BoJack está en su punto más bajo, él mismo lo dice, descubre que pudo haber evitado uno de sus más grandes arrepentimientos, el despido de su mejor amigo Herb de *Retozando* y recae en el alcohol y las drogas después de un periodo de sobriedad.

Maneja a su casa (que ya no es su casa), fuerza la entrada y se pone a ver los DVD de *Retozando* que tiene. El televisor se apaga y en la pantalla negra se refleja su cara, triste, con ojeras, sudado, con las pastillas detrás de él en silencio; esta imagen transmite desesperación y lástima lo cual las guías recomiendan no hacer. Luego BoJack se va a nadar, esto no lo muestran en pantalla, sino que muestran su figura en la piscina el episodio siguiente y él se da cuenta que está muriendo, incluso el programa, le hace creer a los espectadores, al menos por un momento, que el caballo murió. Para efecto dramático. El hecho de que el programa terminará con el caballo muerto sería completamente desesperanzador y contradictorio con la narrativa de cambio que se mantiene durante toda la serie.

### 7.3.2. Diane Nguyen

Las siguientes gráficas representa la frecuencia de los distintos síntomas y comportamientos que médica y psicológicamente se asocian con depresión en el personaje de Diane a lo largo de las seis temporadas de la serie:

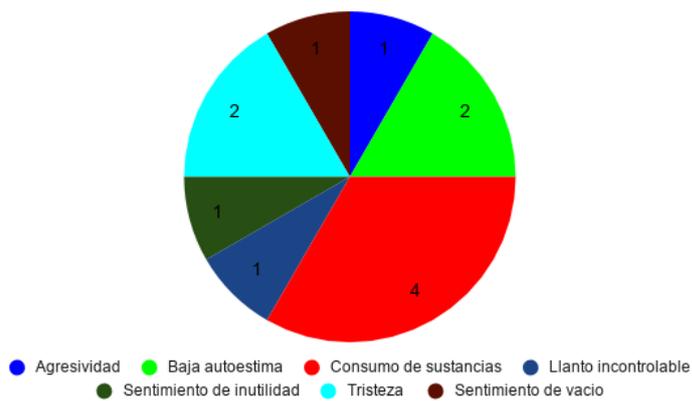
### Diane T1



### Diane T2



### Diane T3



### Diane T4



### Diane T5



### Diane T6



#### 7.3.2.1. Consumo de sustancias

Diane pasa por dos crisis depresivas en la serie; una en la segunda temporada y otra en la sexta, en ambas sus patrones se repiten, abandona su autocuidado, anda todo el día - durante varios días - en pijama, con el pelo enmarañado y parece no bañarse, se encuentra en un bloqueo creativo eterno y come exclusivamente chatarra. A pesar de ello, solo en su crisis de la segunda temporada recurrió al alcohol, siendo este periodo el de su mayor consumo de sustancias, con una duración de mínimo dos meses consecutivos.

Los disparadores de su crisis son su trabajo con el millonario Sebastián St.Clair, como su biógrafa contando su acción de caridad en países en guerra, y posterior renuncia, que sintetiza en una conversación corta con BoJack:

Diane: Pensé que podía hacerlo. Pensé que podía viajar lejos, ayudar a la gente y ser una mejor versión de mi misma.

BoJack: ¿Qué pasó?

Diane: No pude. No soy la persona que creía que era. (Temporada 2, Capítulo 10)

A esto se suman los problemas en su relación amorosa con Mr. Peanutbutter, razón por la cual, en vez de irse a su casa, se queda en la casa de su amigo, BoJack. Durante este periodo de crisis, ella tiene un consumo excesivo de sustancias como cerveza, vino y marihuana, tanta que en el episodio 10 de esa temporada (2x10) muestran que ella y BoJack tienen las botellas suficientes para construir numerosas torres, una versión de la estatua de la libertad y una de la Torre Eiffel con latas de cerveza. Este consumo le causa trastornos de sueño que muestran en el episodio 10 de la segunda temporada, en el que despierta a altas horas de la mañana en las asoleadoras de la piscina de BoJack rodeada de latas y botellas vacías. Durante este periodo también tiene una disminución significativa de actividad, ya que pasa sus días en pijama viendo televisión, tomando y pensando en ideas ridículas que nunca desarrollará; aislamiento social, ya que su contacto se limita exclusivamente a quienes habitan o visitan la casa de BoJack y le pide a su esposo que deje de llamarla; también se ve irritable y agresiva, como se puede apreciar en sus interacciones con Todd y Princess Carolyn en las que los ofende. Y la negatividad que normalmente es parte de su personalidad se amplifica. Esta negatividad se puede deber a que cuando se vive con depresión desde la adolescencia o antes, la conducta negativa se ha arraigado a su personalidad (Kay Jamison en Solomon. 2015, p. 211)

En la cuarta temporada también recurre al alcohol para lidiar con el encierro bajo tierra en el que se encuentran, donde está con las dos ex esposas de su esposo, varias celebridades y BoJack con quien se encuentra molesta por desaparecer por un año. Ella y BoJack viven exclusivamente de alcohol por al menos una semana; en ese estado le comenta a BoJack lo triste que se siente.

#### 7.3.2.2. Tristeza

Diane, al igual que BoJack, transmite un aura de tristeza casi todo el tiempo. Sin embargo, esta tristeza ella la exterioriza pocas veces mediante comentarios sutiles o explícitos, algunos de los momentos en que Diane ha exteriorizado su tristeza son los siguientes. El primero Diane está hablando con Mr. Peanutbutter después de haber tenido una gran pelea:

Diane: ¡No soy feliz!

Mr. Peanutbutter: ¿Conmigo?

Diane: No lo sé. Con todo. Me despierto cada mañana y siento que no tengo ningún propósito. (Temporada 2, Capítulo 4)

Aquí la infelicidad de Diane está explícita en palabras, pero habla de ella con tranquilidad, con la cotidianidad que las siente, ese sentimiento es normal para ella y aunque

no le gusta, ya está acostumbrada al sentimiento, además que refleja también su sentimiento de inutilidad y la poca motivación, tres síntomas de depresión.

La siguiente ocasión ocurre en capítulo 7 de la cuarta temporada. Diane y BoJack llevan tres días viviendo exclusivamente de alcohol mientras están atrapados bajo tierra. Diane está acostada entre la cama y él en el piso:

Diane: No puedo creer que esta sea mi vida

BoJack: Mucha borrachera triste. ¿Dónde está la alegre?

Diane: Incluso cuando estaba sobre la tierra no estaba satisfecha, yo soy el problema

Diane empieza a llorar

Diane: ¿Por qué no puedo ser feliz? ¿Es que soy un fracaso? ¡Lo soy! Soy un hoyo  
¡Soy un hoyo en el que caen las cosas buenas! No puedo creer que esté llorando, es una tontería.

BoJack: Está bien. No te sientas mal por sentirte mal (Temporada 4, Capítulo 7)

Esta es una de las muchas veces que Diane exterioriza lo mal que se siente, pero de las pocas en que llora. Esto muestra que la depresión no es llorar todo el tiempo, a pesar de que el llanto incontrolable sea un síntoma. También vale la pena resaltar que es muy importante que Diane tenga estos diálogos en los que exprese tan explícitamente lo mal que se siente.

### 7.3.2.3. Sentimiento de inutilidad

Este sentimiento se puede apreciar en Diane al menos una vez por temporada, a partir de la temporada tres también se le suma la baja autoestima. Se ve más explícitamente en la temporada seis mientras tiene un bloqueo creativo al intentar escribir su libro de ensayos personales, ya que empieza a posponerlo desde el principio esto se aprecia cuando en su pantalla escribe “soy terrible” una y otra vez en su computador, haciendo homenaje a la famosa escena de El Resplandor.

### 7.3.2.4. Soledad

Diane desde su primera aparición deja claro que es introvertida, las fiestas la ponen ansiosa y cuando hay grandes reuniones de gente ella tiende a aislarse de los demás e ir al techo a fumar, lo cual se ve en distintos episodios. También este aislamiento social se ve en la sexta temporada cuando Guy, su novio, se va y ella atraviesa su segunda crisis depresiva en el programa y más adelante cuando ella deja sus antidepresivos y le pide a Guy, un poco agresiva, que la deje sola para que pueda concentrarse. Estos tres comportamientos, a pesar de ser

normales en las tres ocasiones, porque no le gustan las fiestas, no hay nadie más en su casa y tiene que trabajar, respectivamente, según las guías están mal ya que muestran soledad y transmiten aislamiento.

#### 7.3.2.5. Pensamientos de muerte

Diane no tiene ningún intento de suicidio en la serie. Esto muestra la realidad que no todas las personas que tienen depresión piensan en suicidarse.

#### 7.3.3. Hannah Baker

Al describir depresión Solomon se refiere a esta de la siguiente manera:

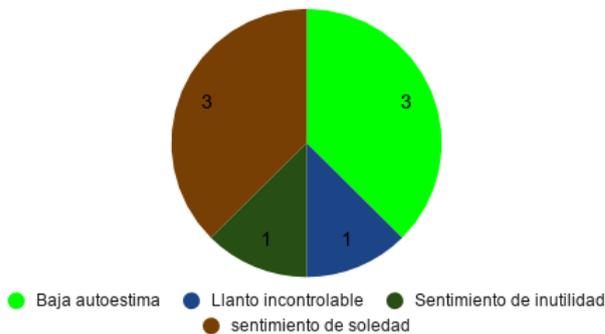
La depresión es una grieta en el amor. Para ser criaturas que amamos debemos ser criaturas que nos desesperamos por lo que perdemos y la depresión es el mecanismo de esa desesperación. Cuando sobreviene degrada la persona en lo más íntimo de ti misma y en última instancia eclipsa la capacidad de dar o recibir afecto. Es la soledad interior puesta en manifiesto y destruye no sólo el vínculo con los otros sino también la capacidad de sentirse bien con uno mismo (Solomon, 2015, p. 17).

Las siguientes gráficas representa la frecuencia de los distintos síntomas y comportamientos que médica y psicológicamente se asocia con depresión en el personaje de Hannah Baker a lo largo de las dos temporadas de la serie, en este caso es importante que los síntomas de Hannah disminuyen en la segunda temporada porque se habla desde la perspectiva de los demás sobre ella, ya que está muerta:

Hannah T1



Hannah T2



La descripción de Solomon refleja los síntomas más importantes en Hannah, su baja autoestima y sentimiento de soledad, igual que la profunda desesperación que expresó Hannah y que la llevó a suicidarse. El descenso de los síntomas depresivos de Hannah se debe a que en la segunda temporada está muerta y solo se muestra a través de los recuerdos de otras personas.

### 7.3.3.1. Baja autoestima

Este es el síntoma que más presenta Hannah y exterioriza haciendo comentarios como “Ojalá no necesitara oír que soy buena o que les agrado, pero no es así, lo necesito” que le hizo a Ryan en el episodio 4 de la primera temporada o la pregunta que le hace a Clay en el episodio 2 de la misma temporada:

Hannah: ¿Crees que algún día pueda ser tan linda como Jessica Davis?

Clay se sorprende y no responde.

Hannah: Genial. Gracias. Entiendo

Clay: No, yo solo... si, Jessica es bonita y todo eso, pero tú eres especial

Hannah: Especial. Como “retrasada”

Clay: ¿Yo dije “retrasada”? No dije eso. Creo que ya no se usa esa palabra  
Hannah: Como sea, intentabas ser amable y fallaste. (Temporada 1, Capítulo 2)

Rincón (2018A) menciona el problema con la baja autoestima diciendo “¿Cómo quererse en medio de esos sentimientos tan abrumadores?” Para lograr este amor individual Hannah necesita aprobación externa que le diga que es linda, talentosa y que vale la pena.

### 7.3.3.2. Soledad

Sentimiento de soledad es el segundo síntoma que más presenta Hannah. Hannah hace énfasis particular en el sentimiento de soledad en capítulo 7 de la primera temporada, en el que habla de esto a lo largo de su narración con las siguientes frases:

Van a decirme que esto no es tan importante, pero déjenme decirles algo sobre sentirse solo

Las estadísticas dicen que sentirse solo puede incrementar las posibilidades de una muerte prematura un 26%”

No hablo del tipo común y corriente de sentirse solo en una multitud, no es esa soledad que les hace preguntarse cuando encontraran el amor o las que les hace pensar los chicos populares son malos conmigo

La clase de soledad de la que hablo es cuando sienten que ya no les queda nada. Nada. Ni nadie. Como si se estuvieran ahogando y nadie los ayudara

Así me sentía. Y cuando se sienten así de solos, apelan a lo que sea, sin importar lo tonto que sea

quizá esa soledad cuando crees que nadie te ve realmente. La conozco bien.

(Temporada 1, Capítulo 7)

Estas líneas se usan para justificar la hipersensibilidad de Hannah e inclusión de Zach en sus cintas. También usa este diálogo, las estadísticas y sus acciones en el capítulo como si tratara de justificar su suicidio frente al público, esto se da por el esfuerzo de que el público genere empatía hacia Hannah, a pesar de esto, nunca debería justificarse un suicidio, como ella hace a lo largo de la serie y con tanto énfasis en este capítulo.

No obstante, como se había mencionado anteriormente en la sección de amistad, la soledad de Hannah no es algo solo interno: muchos compañeros muestran rechazo explícito hacia ella, esto muestra que Hannah está sola por obligación y no por decisión propia. Lo que transmite el estereotipo de que las personas con depresión son rechazadas y el público puede reproducirlo en su cotidianidad, lo cual es muy dañino para quienes padecen este trastorno.

Por otro lado, la psicóloga Patricia Hernández dio su opinión sobre la pauta de no mostrar soledad en medios, diciendo: “mostrar como depresión a una niña que nunca está sola y que sonríe todo el tiempo es algo irreal” (2020)

#### 7.3.3.3. Hipersensibilidad

La RAE (2020) define Hipersensible como: excesiva o exageradamente sensible. Aunque la escala de sensibilidad puede ser algo borrosa, Solomon hace alusión a esto cuando dice: “Ignoramos (...) por qué ciertas personas se deprimen frente a circunstancias que a otras no las perturban en lo más mínimo”. La hipersensibilidad de Hannah en el episodio 7 de la primera temporada ha sido una de las escenas más criticadas en redes sociales (Quora, sf) y de las menos identificables por personas con depresión que vieron la serie. En dicha escena Hannah incluye a Zach en sus cintas debido a que este le robaba unos mensajes anónimos que le dejaban en pedazos de papel en una clase. “Yo no me voy a matar por un pedacito de papel”, me dijo una vez alguien con depresión con quien hablaba sobre la serie. Esto muestra que la hipersensibilidad de Hannah que se intentó justificar durante todo el capítulo, en favor de conseguir empatía y la comprensión de la hipersensibilidad que está involucrada en la depresión, se vio afectada por la pobre ejecución, que debilitó y ridiculizó la premisa completa del programa y su intención, hasta el punto que la frase recurrente de “Bienvenido a tu cinta” se convirtió en un meme (Yandoli, 2017) en que se mencionaban razones exageradas y ridículas, como:

Mesera: ¿Pepsi está bien?

Yo: Bienvenida a tu cinta.

Esto hizo que Hannah se viera ante el público como exagerada y ridícula, alimentando los prejuicios que se tiene sobre la depresión.

#### 7.3.3.4. Pensamientos de muerte

Hannah tuvo pensamientos de muerte a lo largo de la serie, los cuales vociferó cuatro veces. Tres se muestran en la primera temporada y una se menciona en la segunda. La primera la hace por medio de una nota anónima que es leída en voz alta en la clase de comunicaciones, la nota dice así:

¿y si la única forma de dejar de sentirse mal, es dejar de sentir cualquier cosa, para siempre? (Temporada 1, Capítulo 7)

La escena sigue en una conversación entre la profesora y distintos alumnos.

Profesora: Esto es serio. Este es de alguien que siente mucho dolor.

Courtney: Creo que la persona que escribió eso solo está buscando atención.

Sherri: Tal vez es un llamado por ayuda.

Alguien: ¿Por qué no puso su nombre?

Alguien: Porque es anónimo.

Justin: Tal vez es solo una broma, alguien podría estar jodiendo.

Skye: Eso es una estupidez, no es una broma.

Alguien: ¿Cómo lo sabes?

Skye: Porque nadie bromeaba con eso.

Alguien: Ellos sufren, yo sufro, la secundaria es dolorosa, supérenlo.

Profesora: Basta. creo que la persona que escribió esto fue muy valiente al decirnos cómo se siente, y quiero que sepa que no está sola. Hay excelentes recursos para quienes luchan... (Temporada 1, Capítulo 7)

Después de esto la voz de la profesora se va alejando hasta que no se escuche nada de lo que dice. El hecho de haber cortado los recursos de ayuda de los que habla la profesora, en un momento en que la trama justificaba difundirlos, es algo increíblemente irresponsable. Este es el tipo de momentos en que un producto cultural con millones de espectadores, como lo es *13 Reasons Why*, debería aprovechar para educar y en realidad ayudar a las personas que puedan necesitarlo, al mencionar los distintos recursos de ayuda. Ahora, la conversación que se tiene entre los distintos estudiantes, refleja la realidad de las concepciones que se tiene sobre la salud mental en la sociedad, algunas llenas de prejuicios, que se debe intentar eliminar, como que se pide ayuda o se habla de sufrimiento como manera de “buscar atención” o de que esas declaraciones son bromas.

La segunda vez que Hannah menciona sus pensamientos en un poema, el cual contiene la siguiente línea:

“Tiene que ser posible nadar en el océano del que amas sin ahogarte. debe ser posible nada sin convertirte en agua. Sigo encontrando piedras amarradas a mis pies”.

(Temporada 1, Capítulo 8)

Este poema fue difundido por la escuela en la revista de Ryan y todos sabían que pertenecía a Hannah, aunque nadie se preocupó por el contenido de este, en realidad lo usaron para burlarse de ella. La tercera vez ella vocifera sus pensamientos suicidas lo hace en la oficina del consejero escolar, el señor Porter, alguien que se supone que debería ayudarla, pero que terminó siendo la razón 13 de su suicidio. La conversación fue así:

Hannah: Necesito que pare

Porter: ¿Que pare qué?

Hannah empieza a llorar.

Hannah: Necesito que todo se detenga. Las personas. La vida

Porter: ¿La vida? Hannah qué querías decir cuando decías que querías que la vida se detuviera.

Hannah: No lo sé

Porter: Eso es algo muy serio.

Hannah: Lo sé. Lo siento. No quise decir eso, supongo. (Temporada 1, Capítulo13)

Después de eso, Hannah se fue a su casa y se suicidó.

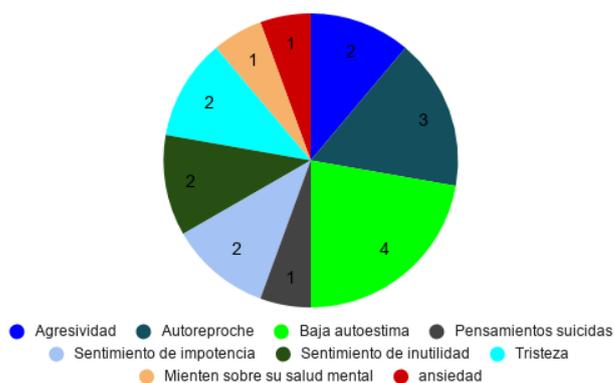
#### 7.3.4. Alex Standall

Las siguientes gráficas representan la frecuencia de los distintos síntomas y comportamientos que médica y psicológicamente se asocian con depresión en el personaje de Alex Standall a lo largo de las dos temporadas de la serie:

Alex T1



Alex T2



#### 7.3.4.1. Sentimientos de culpa

El sentimiento de culpa es de los más notorios en Alex en la primera temporada, sintiéndose así por el papel que jugó en el suicidio de Hannah, el sentimiento era tan fuerte y tan insoportable para Alex que debido a esto él intentó suicidarse. Como se puede ver en el diálogo que tiene con su madre sobre su carta de suicidio:

Alex: ¿Qué significa que pude haberlo detenido? ¿Qué significa? ¿Cómo podría haberlo detenido?

Madre de Alex: Significa que sentías mucha culpa, que te sentías responsable, pero eso es demasiado para una persona. (Temporada 2, Capítulo 1)

#### 7.3.4.2. Agresividad

Pacheco y Chaskel (2004) dicen que la agresividad es una manifestación común de depresión en la adolescencia. Solomon (2015) señala que esta expresión es normalmente presentada por los hombres, Alex encaja en ambos grupos y este es el síntoma que más muestra a lo largo de la serie. En la primera temporada les da respuestas y comentarios agresivos a sus amigos, se pelea con Monty, un personaje que lo supera en habilidad física y lo deja mal herido y también casi se pelea con Justin, quien también lo supera en habilidad física. En la segunda temporada tiene ataques de ira debidos a su condición de movilidad limitada, estos se pueden apreciar cuando este golpea los muebles de su cuarto después de una pelea con sus padres en el episodio 4 cuando se pelea con su papá en su cumpleaños en el episodio 7 y cuando se pelea con Zach en los vestidores de su terapia cuando este trata de ayudarlo en el episodio 6.

#### 7.3.4.3. Somatización

Alex es el único personaje en ambas series que somatiza su dolor emocional en uno físico, el cual es dolor de estómago, se puede inferir que es una somatización, ya que Alex menciona que ha visto a una docena de doctores y ninguno ha encontrado nada malo con su estómago.

Solomon comenta que al hablar con un hombre que estaba somatizando su dolor este le dijo: “No lo consideraba una depresión. Pensaba que quizá me estaba muriendo y que debía tener una enfermedad física” (Solomon, 2015, p. 219). Hernández (2020) también expresa que el cuerpo nos dice muchas cosas sobre nuestras emociones. Lo importante de mostrar la somatización es que esto visibiliza una parte de la depresión que poco se tiene en cuenta y

puede ayudar a mucha gente a darse cuenta que esos dolores sin explicación, tal vez, se deban relacionado a algún trastorno mental o dolencia psicológica.

#### 7.3.4.4. Pensamientos de muerte

Alex nunca dice en voz alta que está pensando en matarse, sin embargo se le ve a este lanzándose a la piscina como si nada le importara y quisiera morir en el episodio 3 de la primera temporada y también se le ve realizando conductas de autorriesgo, como en el episodio 5 de la primera temporada, en que Justin y Zach tratan de asustar a Clay metiéndolo al auto de Alex mientras este maneja en una autopista de noche, sin luces, ni cinturón de seguridad, Alex acelera bruscamente y sigue subiendo la velocidad. Sus amigos le dicen que se detenga, pero este sigue acelerando hasta que aparece una patrulla de policía.

Esto hace ver a Alex como alguien desequilibrado, algo que las guías expresamente especifican que no debería hacerse, ni mostrar imágenes que transmitan miedo, lo cual esta hace, además hace que Alex se vea peligroso y desinteresado por el bienestar de sus amigos. También, en la primera temporada Alex tiene un intento de suicidio y en la segunda menciona que todo sería mejor si lo hubiera “logrado” Estos cuatro personajes muestran que, aunque la depresión comparta síntomas, no todos afectan a las personas del mismo modo o en la misma medida, y que la depresión no es y no tiene una representación homogénea.

A partir de lo anterior se puede concluir que la depresión en BoJack es una representación compleja y fiel de alguien con trastorno depresivo dada la cantidad y gravedad de sus síntomas, sin embargo en las escenas en que se visibilizaron los síntomas se incumplieron varias pautas de las guías de manejo de salud mental en medios de comunicación, las cuales fueron: relaciona violencia y trastorno mental, muestra soledad, aislamiento y actitudes pasivas que provocan estigmatización, genera lastima, describe un método de suicidio y transmite desesperación y lástima. En Diane también se muestra una representación compleja y fiel, junto con la imagen de una persona deprimida con una vida totalmente funcional y sus crisis depresivas. Pero en momentos se incumplen las pautas de: no transmitir desesperación, no mostrar soledad y no mostrar imágenes que transmitan sensación de aislamiento. En Hannah también se muestra sintomatología depresiva, pero a su vez se muestran imágenes que transmiten se justifica suicidio sentimiento de soledad y estigmatiza la depresión y el suicidio. Alex muestra síntomas depresivos, pero en su representación se relacionan trastorno mental y violencia, habla del suicidio como éxito o fracaso y se le atribuye una causa simplista a su intento de suicidio.

Los cuatro personajes muestran distintos síntomas y niveles de severidad de la depresión, lo cual confirma que no existe solo una “cara” de la depresión.

#### **7.4. Suicidio**

En este subtítulo se tendrán en cuenta las matrices de cumplimiento de las guías de estilo de suicidio, las de efectos de la forma de narración y esperanza

“El suicidio es en general el hecho más triste del mundo” (Solomon, 2015, p. 314) pero es un hecho y uno más común de lo que se cree “el suicidio es asombrosamente común y se lo encubre y evita aún más que la depresión. Se trata, de hecho, de una vasta crisis en el dominio de la salud pública, y nos hace sentir tan incómodos qué preferimos ignorarla”. (Solomon, 2015, p. 279) pero ignorar un problema nunca lo ha hecho desaparecer. Sacar este problema a la luz sirve para concientizar a la sociedad que existe.

Hablar de suicidio en medios de comunicación puede generar dos efectos en el público, el efecto Werther y el efecto Papageno; el primero incita al suicidio y el segundo lo desincentiva. Lo que demuestra la importancia del manejo responsable de contenido. Antes de continuar quisiera aclarar que suicidio y depresión no son sinónimos, a pesar de que el deseo de suicidarse se ha tratado como un síntoma de la depresión, realidad, este puede ser un problema que coexiste con la depresión (Solomon, 2015) “Muchos depresivos nunca llegan a convertirse en suicidas, y son muchas las personas no deprimidas que se suicidan” (Solomon, 2015, p. 273)

En *BoJack Horseman* y *13 Reasons Why* hay personajes que tienen ideaciones suicidas e intentos de suicidio, incluso ambas series presentan suicidios consumados. “Hay diferencias sutiles pero importantes entre desear estar muerto, querer morir y desear matarse. Casi todos, alguna que otra vez, hemos querido estar muertos, hundirnos en la nada y suprimir así de forma definitiva la pena que nos embarga. En la depresión, muchos quieren morir para salir de una vez de la situación en que se encuentran atrapados y liberarse de la aflicción de la que son tan conscientes. Para desear matarse, embargo, hace falta un nivel adicional de pasión y cierta capacidad de ejercer la violencia sobre uno mismo. El suicidio no es producto de la pasividad sino de la acción. Requiere mucha energía y fuerza de voluntad, además de la convicción de que el mal momento presente no acabará nunca y, como mínimo una pista de impulsividad. (Solomon, 2015, p. 274).

##### **7.4.1. El suicidio como opción**

“El suicidio nunca es una opción” dice Selena Gómez, una de las productoras de *13 Reasons Why*, en el especial *13 Reasons Why: Más allá de las razones* (2017) pero aun así Hannah se suicida y Alex dura toda la segunda temporada lamentándose por haber “fallado” en su intento. Incluso, en el episodio 3 de la primera temporada, Alex expresa esto cuando quita los carteles anti-suicidio que están en las paredes de la escuela mientras grita:

Alex: ¿Creen que esto le salvaran la vida a alguien? ¿El suicidio no es una opción? ¿Saben qué? Claramente sí lo es. (Temporada 1, Capítulo 3)

En *BoJack Horseman*, el personaje principal lo considera y lo intenta varias veces, su mejor amigo Herb menciona haberlo contemplado y su héroe Secretariat se suicida. El suicidio de Secretariat no se volvió a mencionar este hecho sino dos veces más, una mención en la segunda temporada y la aparición de Secretariat en la sexta. Esto sigue la pauta de no hablar repetidamente del suceso. BoJack cree que él arruinó la vida de su mejor amigo cuando no evitó que lo despidieran de la sitcom que los lanzó a ambos a la fama, así que en “la cena” del penúltimo capítulo de la serie —que no es más que lo que imagina el cerebro de BoJack mientras este se ahoga en su piscina— Herb dice que después de que lo despidieran de la serie consideró suicidarse, pero decidió no hacerlo. Por lo que pasa el siguiente diálogo:

Herb: Pero los Knicks tenían una buena temporada y quería ver qué pasaba

BoJack: ¿No te mataste porque los Knicks tenían una buena temporada? ¿Qué hubieses hecho si tenían una mala?

Herb: No sé ¿Me hubiese interesado en el baseball?

Secretariat: Ay por el amor... ¿Dónde está tu compromiso? Es como si no hubieses querido suicidarte.

Herb: Y me alegra no haberlo hecho (...) me di cuenta que había mucho más que hacer con mi vida. (Temporada 6, Capítulo 15)

Herb es una muestra al pie de la letra del efecto Papageno, alguien que pensaba en suicidarse, pero no lo hizo y que luego llegó a vivir el mejor momento de su vida, algo que menciona en el mismo capítulo. Luego está Secretariat, la otra cara de la moneda, el que sí se suicidó y está orgulloso de ello, al punto de decir que haber saltado de ese puente fue de los mejores momentos de su vida. Cuenta que le prohibieron seguir en las carreras, por lo que decidió acabar con su vida saltando de un puente.

Hasta ese punto del capítulo el mensaje que da Secretariat - el gran héroe del “héroe” de la serie - es increíblemente nocivo, ya que incumple tres de los lineamientos de las guías de manejo de suicidio, no describir el método de suicidio, no atribuir el suicidio a una causa simplista y no mostrar el suicidio como una opción. Pero lo peor de todo es el orgullo con que

habla de su acto, se enorgullece de “haberse ido en sus términos”. Pero luego, en el show de talentos, Secretariat lee un poema sobre el momento en que saltó del puente. Al principio lo lee aun enorgulleciéndose de su acto, pero todo cambia con una línea:

“Todo va a estar bien, lo estaría, si no estuvieses en medio de la caída”. (Temporada 6, Capítulo 15)

Después de esa línea Secretariat se llena de arrepentimiento, quiere evitarlo, cuenta que cuando saltó intentó frenar su caída, pero tanto en ese momento, como cuando lee el poema, no hay nada que pueda hacer, no importa cuánto forcejee en el aire, ni cuánto diga en el show de talentos que no está listo para irse, ya es muy tarde, está muerto.

De este arrepentimiento habla también Kevin Briggs, ex guardia del *Golden Gate*, en su Ted Talk, este dice que solo el 1% de los que saltan, sobreviven, pero quienes lo hacen “dicen que el segundo en que dejan el puente saben que han cometido un error y que querían vivir” (Briggs, 2014) Secretariat se suicidó, no hay vuelta atrás, no cambió de opinión al darse cuenta que había mucho más por vivir, pero esa escena muestra cuánto se arrepiente de haberlo hecho.

Esta es una gran forma de darle un giro al efecto Papageno, ya que da la misma lección, pero juega con la historia y la creatividad de la serie.

Por su parte BoJack intenta suicidarse tres veces a lo largo de la serie, en dos de estas ocasiones alguien lo salva, pero en una de estas, él está solo, BoJack va a toda velocidad en su convertible amarillo en una ruta desolada y acelera, ve como la velocidad va aumentando, se ve tranquilo y seguro de lo que está haciendo, sigue acelerando y recuesta la cabeza hacia atrás, cierra los ojos y quita sus manos del volante lentamente, el convertible se empieza a ladear, en cualquier momento ocurrirá el choque, pero de repente, BoJack abre los ojos, gira el volante y pisa el freno. Cambió de opinión. Decidió seguir viviendo. Y eso es lo mejor que los medios pueden mostrar en el movimiento anti suicidio, que la mejor opción es seguir viviendo. En *13 Reasons Why* Alex ve claramente el suicidio como una opción, ya que lo intenta, no cambia de opinión, solo jala el gatillo, sin embargo, al no mostrar las acciones previas al intento de suicidio, el público no sabe si dudo, lo único que saben es que intentó suicidarse.

Después de eso él queda en coma, pero se recupera y queda con limitaciones de movilidad, memoria y disfunción eréctil, como se había mencionado anteriormente. También se había mencionado que según las guías de estilo estaba bien mostrar las consecuencias físicas de un intento de suicidio, sin embargo, estas no mencionan lo nocivas que pueden ser las consecuencias psicológicas de un suicidio, incluso al ver las fotos que le tomó Tyler mientras estaba en coma, Alex dice: “¿cómo pude haberme hecho esto a mí mismo?”, lo cual mostraba

en Alex arrepentimiento, algo que es muy bueno mostrar ya que desincentiva los impulsos suicidas del público.

Sin embargo, este arrepentimiento queda en el olvido en el capítulo 7 de la segunda temporada, donde Alex celebra su cumpleaños con sus amigos y familia. Alex está jugando un videojuego en que tiene que usar una pistola como control, al notar eso su papá va a detenerlo e intenta quitarle la pistola, ambos forcejean y Alex grita:

Alex: Estoy roto ¿entienden? Estoy putamente roto y así es como va a ser ¿Por qué no lo aceptan?

Hermano de Alex: No estás roto

Alex: ¿Cómo lo vas a saber? Te he visto dos veces desde que salí del hospital

Hermano de Alex: He tenido escuela

Alex: ¡Yo también tenía escuela! ¡Y tenía amigos! Y ahora no tengo nada... excepto a todos ustedes parados ahí sintiendo pena por mí y sin saber qué decir. Quizá hubiera sido mejor que lo lograra, que hubiera puesto la bala en medio de mi cerebro como debía ¿Eso no hubiera sido mejor? (Temporada 2, Capítulo 7)

Esta escena está mal, transmite desesperanza, desesperación y lástima. Hace ver a Alex como un “pobrecito” que desearía estar muerto y que no es así no por falta de esfuerzo. No desincentiva el suicidio, solo incentiva a buscar un método diferente del que usó Alex, ya que su arrepentimiento no es por estar muerto, sino por estar vivo.

Hannah piensa en el suicidio como una forma para salir de la situación en la que se sentía atrapada y que creía que no iba a mejorar; sin embargo, ella duda sobre su decisión varias veces, como cuando termina de grabar las cintas, cuando va a la oficina de Porter y también duda un poco cuando toma las cuchillas antes de entrar a la tina. Pero aquí no hay tensión, no hay sorpresa, ni esperanza de que las cosas cambien, el público ya sabe que Hannah está muerta, solo hay pesar. Esta serie, sin mostrar la escena del suicidio, rompe 9 de las 15 recomendaciones de lo que debería evitarse al hablar de suicidio en medios de comunicación.

*13 Reasons Why* usa el suicidio adolescente como entretenimiento (Guillaume, 2017) la trama de la serie gira totalmente ante este hecho, reduciendo a Hannah principalmente a su suicidio. La trama de la serie incumple los siguientes lineamientos: No hablar repetidamente del suceso, no justificar el suicidio, no mostrarlo como una opción, no publicar notas suicidas y no aportar culpas. Los capítulos consisten en las narraciones de Hannah donde cuenta quienes son los responsables de que ella se haya quitado la vida, además de que amenaza a quienes culpa para que sigan su plan detallado.

Su suicidio se ve como parte de una fantasía de venganza, que refuerza la idea de que el suicidio es la única manera de ser oído o que es una herramienta para hacer sufrir a los que te hicieron sufrir (Guillaume, 20017) cosa que consigue, ya que después de que esta muere todos los personajes hablan de ella y los hace sentir mal, tanto que Alex incluso intenta suicidarse. El problema con esto es que personas que puedan estar pasando o hayan experimentado situaciones similares pueden considerar el suicidio como una opción. Lo cual ocurrió en Estados Unidos después del lanzamiento de *13 Reasons Why*, ya que la tasa de suicidios entre jóvenes de 10 a 17 años aumentó un 28.9% (Lee, 2019) y se reportaron casos de jóvenes que se quitaron la vida de la misma manera que Hannah (Yandoli, 2019) o dejaron cintas después de suicidarse. (Clarín, 2017)

#### 7.4.2. Suicidio en pantalla

Hannah y Secretariat se suicidan en pantalla. Esto es lo peor que un producto audiovisual o cualquier medio de comunicación puede hacer. Mostrar un suicidio siempre está mal, afecta negativamente a la salud mental de las personas y las escenas de suicidio no deberían usarse con fines de entretenimiento. El problema es que mostrar suicidios y sus métodos son los principales disparadores del efecto Werther, ya que estas escenas pueden ser “tutoriales” para personas con ideaciones suicidas; y aunque el contenido de ambas series va dirigido a un público “maduro”, teniendo ambas series en Netflix una clasificación de +16, *13 Reasons Why* “se enfoca en adolescentes y por tanto le interesa a audiencias más jóvenes” (Acuna, 2017), pero aun así esto fuera solo para una audiencia madura esto no evita que el contenido afecte la salud mental de estos. La primera vez que aparece Secretariat en la serie lo hace en un programa de entrevistas que ve con ilusión BoJack de niño, en ese programa le leen a Secretariat una carta en la que BoJack le pregunta qué hacer cuando se pone triste, a lo que Secretariat responde que debería correr, seguir adelante y nunca mirar atrás. Inmediatamente después muestran a Secretariat, su aspecto descuidado y visiblemente triste, parado en el borde de un puente mientras unos narradores cuentan que este fue suspendido de las carreras, después este se deja caer y cae al agua.

Secretariat es un personaje pequeño que se suicidó, la audiencia acababa de conocerlo, pero ahí ya sabían que era un personaje famoso y que BoJack quería ser como él. Esta escena dura veinticinco segundos, de los cuales siete son de Secretariat tomando la decisión y cayendo al agua. El caso del suicidio de Hannah es diferente, pues este era el punto más importante de la serie y ella el personaje principal, la secuencia que narra su suicidio dura cuatro minutos con

veintisiete segundos y el acto en sí dura un minuto y 26 segundos y la secuencia de sus padres encontrándola sin vida es de 47 segundos, el resto de la escena consiste en Clay contándole detalladamente el suicidio de Hannah al señor Porter.

Hay que tener en cuenta y escoger con cuidado la cantidad de tiempo que se le da al tema en pantalla por el impacto que tenga en la audiencia. (guía clínica suicidio en tv) Es importante que una de las pautas para hablar de suicidio es: nunca referirse a este como "rápido", "sencillo", "indoloro" o "exitoso", en esta serie nunca se refirieron al suicidio de Hannah con ninguno de estos adjetivos.

En la escena de su suicidio, ella se ve nerviosa, con dudas y luego empieza a cortarse las venas del antebrazo. Mientras lo hace grita de dolor, su respiración está agitada, después de cortarse, se acaban los gritos, y su respiración, aunque está agitada va calmando poco a poco, luego Clay dice: “y murió sola”. Cuando vuelven a Hannah ya está muerta, eso da la sensación de que su muerte fue rápida y eso puede transmitir el mensaje de que fue solo un poco de dolor antes de la calma, lo cual puede motivar a quienes tengan pensamientos o conductas suicidas. Nic Scheff, un escritor de *13 Reasons Why*, defiende como se mostró la escena de suicidio dado que “quería que esta escena se mostrará lo más gráfica y realista como fuera posible, pensaba que eso ayudaría a salvar vidas”.(Guillaume, 2017) Sin embargo, al mostrarle esta escena a una profesional de la salud mental ella dijo: “El suicidio de Hannah es bello, todo se ve tan estético, tan delicado, como si fuera un ballet” (...) Hannah es preciosa, se corta con tanta precisión, el agua se ve de un rojo lindo, cuando la sangre es más oscura y huele horrible. Tratan de mostrar lo desgarrador que es el suicidio, pero todo parece un ballet, no se ve horrible, como lo es el suicidio” (Hernández, 2020).

Al momento de la realización de este estudio Netflix ya había removido la escena del suicidio de Hannah de su plataforma y había cortado el plano de la secuencia de sus padres encontrándola para que su cuerpo y el agua ensangrentada se vieran lo menos posible; sin embargo, esta escena duró en la plataforma dos años y *13 Reasons Why* fue de los programas más vistos del 2017, según BBC mundo y The Insider, por lo que el daño causado por esta escena ya estaba hecho. Aunque, debido a la polémica que ocasionó, *13 Reasons Why* logró su cometido de iniciar una conversación sobre salud mental y suicidio en los medios masivos y en el público.

#### 7.4.3. La vida después del suicidio

“Es imposible saber cuáles son las consecuencias del suicidio hasta que uno lo ha materializado” (Solomon, 2015, p. 276) y quienes lo materializan, obviamente, no pueden ver

estas consecuencias. Muchas son las quejas de los voceros de salud mental ante la decisión de mostrar a Hannah como un personaje recurrente en la segunda temporada de *13 Reasons Why*. Kristen Douglas, vocera de Headspace, una organización de salud mental para jóvenes, declara que la forma en que muestran la historia pareciera como si el suicidio de Hannah le diera a esta resolución, ya que además está puede ver los eventos que su suicidio desencadenó e incluso pudo estar presente en su propio funeral; lo que a ella le preocupa es que “a veces los jóvenes no entienden por completo lo definitivo de la muerte” (Guillaume, 2017) Sobre esto Don Mordecai, el líder nacional de salud mental en Estados Unidos expresa que esto muestra una idea romantizada en la que puedes suicidarte y no estar realmente muerto. (Clark, 2018) Después del suicidio de Hannah, sus padres demandan a la escuela, por lo que la segunda temporada ocurre en un juicio, usado en la trama de la serie para lo mismo que la cintas la temporada anterior, aportar culpas al suicidio de Hannah. En un punto la abogada que defiende la escuela dice:

Muchos factores llevaron al suicidio de Hannah Baker. Algunos nunca los sabremos, pero esto es lo que sí sabemos. Nunca denunció sus conflictos con los estudiantes y nunca dijo que había sido violada. Sus padres nunca se comunicaron con la escuela. Hannah tenía problemas en casa, antecedentes de problemas de salud mental e indicios de baja autoestima. Esto fue una tragedia. Se perdió una vida joven y prometedora. Pero los profesores no están en las casas de los estudiantes. Terminaré con esta pregunta ¿Cuándo responsabilizamos los padres? (Temporada 2, Capítulo 12)

A pesar de que la declaración de la abogada tenga sentido con la trama, es extremadamente dañina, pues culpa a los padres de Hannah su suicidio y a Hannah de su sufrimiento, además de que anteriormente también había sugerido que la madre de Hannah era culpable de sus problemas de salud mental.

Otro tema problemático con el juicio de Hannah es que después de que su madre le diera un testimonio a la prensa, el exterior de la corte se llenó de personas (desconocidos) con carteles y camisetas con la cara de Hannah, diciéndole que la aman, como si fueran preadolescentes fuera del hotel de su banda favorita. Con esto Hannah se convierte en objeto de admiración y en una mártir por el hecho de haberse suicidado. El problema con mostrar a los suicidas como objetos de admiración por su suicidio, es que lo están glamorizando y lo están volviendo aspiracional. A lo que uno menos debería aspirar es a volverse un cadáver.

Y, por último, después de su muerte, sus amigos se unen y parecen estar viviendo un final feliz, esta imagen de que todo mejoró después de su muerte puede ser nociva para quienes se sientan como una carga para sus seres queridos y consideren el suicidio como alternativa

para mejorar la vida de los demás. En el caso de Secretariat, este era una celebridad, pero no se explora sobre las manifestaciones de sus fans, ni de su círculo cercano después de su muerte, solo se ve su suicidio como una parte de su historia y a él no se le reduce solo a este acto. En resumen, el tratamiento del suicidio se hace de forma acertada al: no hablar repetidamente del suicidio de Secretariat y al mostrar que los personajes que planeaba suicidarse cambian de opinión. Y sus desaciertos son: mostrar el suicidio como opción, describir el método de suicidio, la atribución del suicidio una causa simplista y al mostrar el momento de un suicidio.

Por su parte *13 Reasons Why* acierta en mostrar las consecuencias físicas de un intento de suicidio. Y desacierta al: mostrar el suicidio como opción, hablar repetidamente del suicidio de Hannah, transmitir desesperanza, desesperación y lástima, justificar el suicidio, publicar notas suicidas, aportar culpas (en las que se incluye los padres y a la persona), mostrar explícitamente un suicidio y hacerlo ver el suicidio como rápido e indoloro, volver a Hannah una mártir, glamorizar y romantizar el suicidio.

## 7.5. Ayuda

*“Hold on tight,  
This ride is a wild one,  
Make no mistake,  
The day will come when you can't cover up what  
you've done,  
Now don't lose your fight, kid,  
It only takes a little push to pull on through,  
With so much left to do,  
You'll be missing out, and we'll be missing you.”  
- Missing you. All Time Low*

En este subtítulo se evaluarán las matrices de Esperanza, guías clínicas de salud mental, de suicidio y efectos de la forma de narración. Esperanza. Creo que a esta palabra se reduce todo, es la palabra más importante cuando se habla de un dolor tan profundo como el de la depresión. Es necesario hacer énfasis en que las cosas mejoran, aunque, como dice Bárbara Johnson (2017), “el camino hacia la recuperación no se caracteriza por ser en línea recta y ascendente (...) en ocasiones tu periodo de recuperación parecerá una montaña rusa con muchos altibajos”, pero siempre hay un camino que es necesario tomar, ya que “el modo más seguro de salir de la depresión es sentir antipatía por ella y no acostumbrarse a su compañía” (Solomon, 2015, p. 34) y hacer lo posible por cambiar, un proceso personal y al que nadie puede obligar a nadie. Como se menciona en el capítulo 7 de la tercera temporada de *BoJack*

*Horseman*, en una conversación telefónica que tiene BoJack con una empleada del periódico *L.A. Gazzete*:

Gazzeta: ¿Ha escuchado el chiste de cuantos psiquiatras se necesitan para cambiar una bombilla y la respuesta es solo uno, pero la bombilla tiene que querer cambiar?

BoJack: No lo he oído

Gazzeta Eso es todo, la bombilla tiene que querer cambiar. (Temporada 3, Capítulo7)

Al hablar de esperanza *BoJack Horseman* y *13 Reasons Why* se paran en dos extremos distintos. “Una última oportunidad, le daré a la vida una última oportunidad”, así empieza la última cinta de Hannah; y esto daría mucha esperanza, si Hannah no se hubiera suicidado. Hubiera podido ayudar a alentar a personas que se sentían como ella a no renunciar a la vida, pero en este capítulo Hannah pide ayuda y luego hace que se vea como un acto tortuoso y sin sentido. Hace pensar que pedir ayuda solo va a hacer que la gente se sienta peor y que para afrontar ese sentimiento no queda otra opción que el suicidio. Y “aunque la intención del programa era que tenemos que tratarnos mejor los unos con los otros, lo cual es una idea noble” (Guillaume, 2017) el suicidio de Hannah no hace más que promover desesperanza, mostrando lo incoherente que es el producto con las intenciones quienes trabajaron en este.

Por otro lado, en la sexta temporada, BoJack está en rehabilitación y desde allí le escribe cartas a Diane, en una de ellas dice: “...Yo vivo pensando en lo tonto que fui al no haber hecho esto antes. Perdí muchos años estando triste porque suponía que era la única manera de vivir. Ya no quiero eso.” A BoJack le costó mucho tiempo pedir ayuda, pero lo hizo, la consiguió y esta lo ayudó a sentirse mejor. Transmite esperanza y esto se ejemplifica en el episodio 12 de la sexta temporada cuando el habla de su adicción y rehabilitación en una entrevista, al día siguiente la cajera de una cafetería le dice:

“Mi jefe me dijo que no le cobraré, dijo que vio tu entrevista anoche y apagó el televisor y fue directo a su primera reunión de alcohólicos anónimos” (Temporada 6, Capítulo 12)

El programa es consciente de la influencia de los medios en la sociedad y por tanto del manejo de sus contenidos con responsabilidad. Hay que transmitir esperanza en la vida e impulsar a acudir a tratamientos.

### 7.5.1. Tratamientos

“Existen dos tipos fundamentales de tratamiento antidepresivo: la psicoterapia y el abordaje clínico fisiológico” (Solomon, 115) Pero encontrar el terapeuta y el medicamento (o

medicamentos) adecuado puede ser algo muy difícil, está lleno de desaciertos, pero también tiene aciertos. Es necesario transmitir esa realidad. Ya que “una depresión grave debe ser tratada o superada; pero mientras uno recibe tratamiento o espera recuperarse, tiene que seguir luchando, porque solo de esta forma puede salir de ella” (Solomon, 2015, p.151) puesto a que “la remisión de una enfermedad mental requiere constancia en el tratamiento” (Solomon, 2015, p.104)

#### 7.5.1.1. Psicoterapia

BoJack no cree en la psicoterapia; no se le da bien hablar de sus traumas —ya que está acostumbrado a distraerse de ellos con alcohol, drogas, sexo y televisión— como se ve en la primera temporada cuando habla con Diane, para que esta escriba sus memorias. Sin embargo, a medida que avanza la serie se ve como este se va abriendo en distintas ocasiones, como pasa con la negociadora de La Gazzeta de Los Ángeles en el capítulo 7 de la temporada 3 y con la doctora Indira en el capítulo 7 de la temporada 5, no obstante, cuando estas le hablan de psicoterapia en sí este dice que no la necesita o sale huyendo, con la excusa de que “es muy inteligente para la terapia” un prejuicio tan dañino para él como para la audiencia. Hasta que llega a rehabilitación donde tiene distintos tipos de terapia diarios, en los cuales se va desarrollando progresivamente y se tiene una mejoría anímica visible.

Lo importante de como se muestra la psicoterapia en este personaje es que muestra la negación que presentan muchas personas deprimidas ante su padecimiento, pero que esta ayuda es necesaria y el cambio es posible, sin importar que las personas, como BoJack, creen que es muy tarde para ellos. Ya que como dice Solomon (2015): “La vida rara vez puede repararse sin someterla a un examen minucioso”. BoJack puede ser sinónimo de tocar fondo, uno cada vez más bajo que el anterior, pero al “recuperarse” muestra que hay espacio para la esperanza.

En contraste, Diane es una fiel creyente de la terapia, en la quinta temporada se revela que esta lleva siete años en terapia, y aunque no lo dice muy a menudo, no habla de ir a terapia como algo raro, ni de lo que deba sentirse avergonzada. Esto ayuda a normalizar la terapia, igual que lo hace Mr. Peanutbutter, el personaje más alegre de la serie cuando le habla a BoJack de que va a terapia; si este perro, que es el sinónimo de la alegría que representa equilibrio en la sociedad, va a terapia, todo el mundo debería ir. En *13 Reasons Why* no se habla de psicólogos, salvo en la segunda temporada cuando la madre de Hannah dice que solía ver a uno, en esta serie cuentan que Clay solía ir al psiquiatra y Alex va después de sus intentos de suicidio. Por lo que el encargado de la psicoterapia en este programa es el consejero escolar.

### 7.5.1.2. La figura del terapeuta

BoJack es quizá más escéptico de los terapeutas que la terapia en sí. Ya que, aunque accede a hablar, sigue diciendo cosas como “los terapeutas son sanguijuelas” y, honestamente, los terapeutas en esta serie no han sido los mejores. Está la mujer que le daba terapia de parejas a Diane y Mr. Peanutbutter, la cual juzga a Diane por su incapacidad de expresar sentimientos, además que esta mujer tiene una alarma con luces y cuatro bocinas que hace un ruido ensordecedor cuando se les acaba el tiempo. Lo cual transmite que tal vez las personas no son lo más importante para esta terapeuta. Esto, aunque un chiste exagerado en la serie, coincide mucho con la vida real puesto a que “varias personas coinciden en que las terapias son sesiones de veinte minutos, donde el médico hace una serie de preguntas predeterminadas, sin mirarlas a los ojos”. (Rincón, 2018A)

Está la doctora Indira, la que lleva siendo la psicóloga de Diane por siete años, que parece no saber qué es la confidencialidad paciente - terapeuta, ya que le suelta historias a Diane sobre sus otros pacientes, que son figuras públicas; que deja creer a BoJack que es su nueva mejor amiga en vez de clarificar que lo está tratando y que le dice a Diane que no la podrá ver más, a pesar de que esta la necesite.

Y también está el Dr. Champ, el terapeuta de BoJack en rehabilitación, a quien muestran como amable, paciente e interesado en sus pacientes, hasta que recae en su adicción al alcoholismo, todo deja de interesarle y se vuelve cruel y vengativo. Esta es otra forma en que el programa muestra lo dañino del alcoholismo. Aunque también así se descubre que el Dr. Champ no es un terapeuta, sino un caballo de terapia, o sea, un animal que está involucrado en la terapia experimental de equinoterapia. A pesar de ello, BoJack al tratar de ayudar al Dr. Champ, logra hacer una introspección importante para su vida con la que entiende mejor su comportamiento y al final dice: “¿Así se siente la terapia?”. (Temporada 6, Capítulo 6)

A partir de estas observaciones se puede ver que la figura del terapeuta en *BoJack Horseman* está mal tratada, no alienta a los espectadores a buscar terapia, sino que los usa más como alivio cómico, como cuando el Dr. Champ le da terapia express a Joey Pogo, diciéndole: “Valora tu vida. Dios es religión o la idea de la conexión humana. No te drogues. Pide perdón” y que los avances de sus pacientes no tienen mucho que ver con su intermediación, como en el caso de BoJack y el Dr. Champ. A diferencia de *BoJack Horseman*, en *13 Reasons Why* nunca muestran a un terapeuta, mencionan a un psiquiatra en los casos de Clay y Alex, pero nunca se les ve en consulta o se profundiza sobre el tema.

Como se mencionó anteriormente, el encargado de las psicoterapias en el programa es el consejero estudiantil, Kevin Porter, quien explícitamente expone que no es psicólogo. Lo que pasa con el señor Porter es que, además de no estar capacitado para el cargo, se le muestra apático con todos los estudiantes que acuden a él, le dice a Tyler a puede que sea su culpa que lo molesten:

Porter: ¿Qué es lo que haces que provoca a los chicos a molestarte?

Tyler: ¿Es enserio? Que conveniente, culpar a la víctima

Porter: No, nadie culpa a nadie

Tyler: Tal vez deberíamos culpar a alguien. debería culpar a los chicos que hacen de esta escuela un lugar terrible. Debería culpar a los chicos que hacen que otros chicos quieran matarse. (Temporada 1, Capítulo 5)

Actúa de la misma manera con Marcus y le aconseja a Hannah que tiene que seguir adelante, mientras minimiza el abuso sexual del cual ella fue víctima, lo cual lo hace la razón número 13 del suicidio de esta.

Esto muestra una imagen increíblemente peyorativa de las personas que deberían ayudar. Y aunque haya profesionales de la salud mental que actúen así en la realidad, mostrarlo a él como la única opción lo muestra como una generalización de todos los profesionales. Si bien, en la segunda temporada de *13 Reasons Why* se trata de enmendar eso, dándole un arco de redención en el que cambian su actitud, se muestra empático, preocupado por los estudiantes, la salud mental de los personajes y al parecer de la audiencia. Un ejemplo claro de esto es la escena en que testifica en el estrado:

Porter: Pude haber hecho más, pude haberla detenido de irse. No solo se fue, la deje ir.

Y segundos después imagina cómo hubiera sido la última vez que vio a Hannah si él hubiera actuado diferente.

Porter: No fue tu culpa, te voy a conseguir ayuda

Hannah: ¿Y si es muy tarde? ¿Y si ya no tengo arreglo?

Porter: No, nunca es muy tarde. Por favor, siéntate, tienes mucho más que vivir, mucho, y superarás esto. Te ayudare. Hay muchas personas que quieren ayudarte. Hannah, todo va a salir bien.

Hannah: Pero es demasiado tarde. Estoy muerta

Porter: si, pero alguna chica, en alguna otra parte en este pasando por lo mismo que tu sientes, y no quiero que ella muera. (Temporada 2, Capítulo 9)

Aquí el señor Porter muestra lo que es ser un buen profesional de la salud mental, uno que, al verlo incentiva a buscar ayuda, también con esa escena la serie enfatiza que lo que está sintiendo Hannah es tratable, algo que las guías recomiendan mucho. Pero la segunda temporada de *13 Reasons Why* no tuvo el mismo impacto y audiencia que la primera y el daño ya estaba hecho. Ambas series muestran de principal terapeuta a alguien que no está calificado para serlo, y esto es preocupante.

#### 7.5.1.3. La medicación

*Diane: ¿Cuál es el punto?*

*BoJack: ¿De los antidepresivos? Creo que el punto es que te anti depriman.*

*BoJack Horseman episodio 7 sexta temporada*

En estas dos series hay cuatro personajes que usan medicación psiquiátrica, tres son de *13 Reasons Why*, los cuales son Clay, que solía tomar medicación, el trastorno no se especifica, dos años antes de los eventos ocurridos en la serie; Alex, que le dan medicación psiquiátrica, también de un trastorno que no se especifica, después de su intento de suicidio y Skye, la cual toma medicamentos para un trastorno bipolar. En una conversación con Clay en el centro de salud mental del cual ella es paciente muestra la importancia de la medicación en las enfermedades mentales y también lo difícil que es encontrar la medicación adecuada.

Skye: La química cerebral de cada uno es diferente, así que hay que hacer varios intentos para encontrar los medicamentos adecuados.

Clay: ¿Estás segura que eres bipolar? Hay una línea difusa entre alguien maníaco y alguien que está de buen humor

Skye: Clay, intente masturbarte frente a tus padres, eso no es solamente estar de buen humor

Clay: Sí, eso fue raro. Pero la medicación ¿y si te cambia?

Skye: espero que eso haga. La persona que era no me servía. (Temporada 2, Capítulo 8)

Esto se debe a que “existe escasa base científica que permita elegir un antidepresivo determinado para un paciente determinado” (Solomon, 2015, p. 130) y es importante difundir este aspecto de la medicación con fines informativos para el público en general y quienes padecen cualquier tipo de trastorno mental. La representación de la medicación en *13 Reasons Why* es pobre, tiene muchas oportunidades perdidas para profundizar en el tema, sin embargo, la línea de Skye sobre la medicación traer el tema a la luz de manera adecuada.

En *BoJack Horseman* el único personaje que toma medicación psiquiátrica es Diane debido a que en la temporada seis atraviesa una crisis depresiva. Diane al principio niega su patología, algo bastante común en los trastornos mentales “eso hacen este tipo de aflicciones: te llevan a cuestionar todo, te nublan la realidad, te convencen de que tal vez el problema esencial eres tú y tu existencia inmerecida” (Rincón, 2018A) y cuando su novio le dice que intente la medicación ella dice que no quiere resaltando todos los efectos secundarios que sufrió la vez anterior que tomo antidepresivos, lo cual ella expresa de esta manera:

Diane: Me pusieron en Prozac en la universidad, estaba tan tranquila y aburrida que deje de escribir mi diario. Luego Dawson's Creek empeoró porque nadie cuestionaba a los poderosos”

Guy: Dawson's Creek no empeoró. Empezaste a tomar antidepresivos, lo que deberías hacer de nuevo

Diane: Es de lo peor. Me dio urticaria, engorde ¿Qué tal si te vas y cuando vuelvas soy una persona irreconocible?

Guy: Ahora no te reconozco. (Temporada 6, Capítulo7)

Más adelante en el mismo capítulo muestran que Diane aumento de peso, pero está más alegre, lo que indica que empezó a tomar sus antidepresivos. Unos capítulos después se muestra una secuencia llamada “Diane estilo antidepresivos” donde esta se ve en situaciones molestas, encontrando soluciones rápidas y con buena actitud después de las cuales muestra sus antidepresivos. Esto es una representación muy positiva y esperanzadora de los efectos de la medicación en una persona deprimida. También se muestran las consecuencias de dejar la medicación repentinamente, algo que hace en el capítulo 10 de la temporada 6, lo cual la pone irritable, con alteraciones de sueño, baja concentración, llanto, alteraciones alimenticias (vómito), ansiedad y baja autoestima. Todo a una escala más grave que cuando estaba en crisis. *BoJack Horseman* solo trata el tema de medicación en la sexta temporada, pero muestra el proceso completo que indica tomar la medicación adecuada y las consecuencias de su abandono, de la manera más apegada posible a la realidad.

#### 7.5.1.4. Los centros de salud mental

En la segunda temporada de *13 Reasons Why*, Skye, la novia de Clay es ingresada en un centro de salud mental después de autolesionarse de gravedad. Cuando este va a visitarla ve que el lugar está lleno de luz y naturaleza; esto sorprende a Clay, el lugar donde está Skye no es como en *One Flew Over The Cuckoos Nest*, ni se parece a alguno que haya visto en películas

de terror. En las guías clínicas se estipula que no hay que referirse a los centros de salud mental como “psiquiátricos”, ni “manicomios”. En esta escena ninguno de los personajes se refiere al lugar con estas palabras y la reacción de Clay a la realidad muestra el choque que pueden tener las personas al ver que estos lugares no son como en las películas.

En *BoJack Horseman* se muestra al caballo titular yendo a rehabilitación, donde dura seis meses, allí principalmente se encargan de mantener a los pacientes ocupados con distintos tipos de terapia las cuales son: terapia grupal, terapia de sueño, terapia de senderismo, terapia artística, terapia de visitas, terapia con plantas, yoga terapéutico y terapia equina. Todo el tratamiento es visualmente efectivo para la salud mental de BoJack. La representación de estos centros en la serie es positiva, se ven profesionales atentos, instalaciones cómodas y acogedoras, y los otros pacientes, igual que BoJack no entran entre el imaginario de lo que es un “loco”.

En conclusión, al representar la ayuda, *BoJack Horseman* lo hizo de manera adecuada en los siguientes aspectos: transmite esperanza, habla de psicoterapia, normaliza la terapia, habla de medicación, muestra centros de salud mental y no se refiere a ellos como psiquiátricos o manicomios. Y lo representó de manera inadecuada con el hecho de que su terapeuta principal, no estuviera calificado para el trabajo. Por otro lado, *13 Reasons Why*, lo hace de manera adecuada al: hablar de medicación, mostrar centros de salud mental y no referirse a ellos como psiquiátrico o manicomio. Y lo hace de manera inadecuada al: transmitir desesperanza, mostrar la búsqueda de ayuda como algo carente de sentido y no hablar de psicoterapia.

## 8. Conclusiones

- Es un acierto de la serie *BoJack Horseman* tener personajes principales con depresión y tratar el tema a lo largo de la historia, pero no hacerla el punto central, lo cual la hubiera glamorizado, pues esto le permite mostrar a los personajes como seres integrales, sin reducirlos a su enfermedad mental.
- La creatividad mostrada en pro del tratamiento adecuado del suicidio en favor a su disuasión en *BoJack Horseman* muestra exactamente cómo hacer un contenido ingenioso, realista, entretenido y responsable.
- La trama y narración de *13 Reasons Why* es irresponsable debido a su deseo de mostrar explícitamente las problemáticas como la depresión, el suicidio, la drogadicción, el bullying y el abuso sexual. La empatía enfatizada como solución a las problemáticas quitó peso al tratamiento adecuado de la salud mental, haciendo precaria la responsabilidad sobre el manejo de la depresión, lo cual fue usado como herramienta a favor del drama.
- La falta de empatía de Hannah y las acciones romantizadas de Clay en *13 Reasons Why* fueron herramientas narrativas inadecuadas para la concepción de la depresión por parte del público, quienes pueden reproducir una visión bien sea estigmatizada o romantizada de la enfermedad mental.
- El manejo responsable de contenidos es un tema pobremente tratado en los medios de comunicación, en el caso de los trastornos mentales se tiende a la estigmatización, glamorización o romantización, lo cual da visiones erróneas de ello. Es nuestra responsabilidad como profesionales en comunicación informar y entretener sin dejar de lado el rigor con que merecen ser tratados los temas.
- Las guías clínicas son un instrumento ambiguo, por lo que debería crearse una guía colaborativa entre psicología y comunicación, la cual sea más amplia y detallada.

## 9. Recomendaciones

- A la hora de hacer una historia sobre depresión se recomienda mostrar a los personajes de forma diversa en raza, identidad y orientación sexual, religión, profesión y estrato socioeconómico. Explorar las distintas causas de la depresión. Mostrar los beneficios del tratamiento, las consecuencias de abandonarlo. No mostrar depresión ni recuperación como si fueran caminos en línea recta sino como altibajos y mantenerse alejados de una forma de narración que alimente la estigmatización, romantización y glamorización de la depresión e inclinarse por una que incentive la normalización de la enfermedad en la sociedad.
- Este trabajo da pautas para un próximo trabajo que haga una guía, siguiendo las anteriores recomendaciones.

## Bibliografía

Abate, C. 2017. Healthline. Recuperado de: <https://www.healthline.com/health-news/there-is-no-face-of-depression#3>

Acuna, K. 2017. Netflix adds a new message to viewers at the start of its controversial show '13 Reasons Why'. Insider. May 9, 2017, 1:04 PM. Recuperado de: <https://www.insider.com/13-reasons-why-adds-message-at-start-of-show-2017-5>

Aguirre, A. 2008. Antropología de la depresión. Revista Mal-estar E Subjetividades, vol. VIII, núm. 3, septiembre, 2008, pp. 563-601 Universidad de Fortaleza. Fortaleza, Brasil

All Time Low (2015) Missing You. Future Hearts (CD). California, EU. Hopeless Records

Alonso, F. y Cortiñas, S. 2014. La pseudociencia y el poder de los medios de comunicación. La problemática ausencia de bases teóricas para afrontar el fenómeno. *Historia y Comunicación Social*. 93 ISSN: 1137-0734 Vol. 19. No Esp. Marzo (2014) 93-103.

Arcos, C.M. 2019. ¿Qué pasó con los Emo? Libre Pensador. Universidad Externado de Colombia. Edición 24 E-ISSN: 2389-810 <https://librepensador.uexternado.edu.co/que-paso-con-los-emo/>

Arrieta, K.M., Díaz, S. y González, F. 2014. Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *REV CLÍN MED FAM* 2014; 7(1): 14-22

Asher, J. 2007. *Thirteen Reasons Why*. Editorial: RazorBil. Octubre 18, 2007. Estados Unidos 288 p. ISBN 978-1-59514-188-0

Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.

[https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=1pmvBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=gu%C3%ADa+de+consulta+de+los+criterios+diagn%C3%B3sticos+del+DSM+5.&ots=9IBDGfG2xq&sig=ctRfQWBq3eFCr\\_voDNHdod41Ezo#v=onepage&q=gu%C3%ADa%20de%20consulta%20de%20los%20criterios%20diagn%C3%B3sticos%20del%20DSM%205.&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=1pmvBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=gu%C3%ADa+de+consulta+de+los+criterios+diagn%C3%B3sticos+del+DSM+5.&ots=9IBDGfG2xq&sig=ctRfQWBq3eFCr_voDNHdod41Ezo#v=onepage&q=gu%C3%ADa%20de%20consulta%20de%20los%20criterios%20diagn%C3%B3sticos%20del%20DSM%205.&f=false).

Ayestarán, S. y Páez, D. 1986. Representación social de la enfermedad mental. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiquiatría*. Vol. VI. N. o 16.

Bermejo, A., Alberdi, I., Jiménez, M., Rodado, B., García, A. & Montero, G. 2019. Medios de comunicación y posibilidades de prevención: el efecto papageno. *Interpsiquis*. XX congreso virtual internacional de psiquiatría, psicología y salud mental. 1 a 12 de abril de 2019.

Berrio, J. (1995). Bases de teoría social en la sociología de la comunicación. *Materials*, 16. en MAS, L. 2011. Estructura del Discurso Televisivo: *Hacia una Teoría de los Géneros. Television Discourse Structure: Towards a Theory of Gend*. Departamento de Publicidad, Relaciones Públicas y Comunicación Audiovisual, Univ. Recibido: 08/ 03/ 2011. Aceptado: 15 / 10 / 2011.

- Blake Ochoa (2018). TED TALKS: *Rethinking the representation of mental illness*- 26 Sep. 2018 - TEDx Talks  
[https://www.youtube.com/watch?v=Jg4ZlgsjTfU&list=PLAMqQnvMpj\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=35](https://www.youtube.com/watch?v=Jg4ZlgsjTfU&list=PLAMqQnvMpj_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=35)
- Bob-Waksberg, R. 2014. *Serie: BoJack*. Creado por: Raphael Bob-Waksberg. Productores: Raphael Bob-Waksberg, Will Arnett, Aaron Paul, Steven A. Cohen y Noel Bright. Productoras: ShadowMachine y The Tornate Company. Netflix. 2014-2020. Estados Unidos.
- Briggs, K. (14 de mayo de 2014). *El puente entre el suicidio y la vida*. Obtenido de TED:  
[https://www.youtube.com/watch?v=7CIq4mtiamY&list=PLAMqQnvMpj\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=34](https://www.youtube.com/watch?v=7CIq4mtiamY&list=PLAMqQnvMpj_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=34)
- Cabello, C. 2018. *La representación de la depresión en las series de televisión estadounidenses*. 2017/2018. Universidad de Sevilla. Trabajo de grado. Facultad de Comunicación. 53 p.
- Cambra, I. & Mastandrea, P. 2017. Por 13 Razones: desafíos éticos frente al suicidio en una serie televisiva (13 Reasons why: Ethical challenges about suicide in a TV Series). *Revista: Ética y Cine. Editorial: Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología; Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Psicología*. 07/2017. ISSN: 2250-5660. e-ISSN: 2250-5415. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/49090>
- Cambridge Dictionary. (s.f.). *glamorize*. Recuperado de <https://dictionary.cambridge.org/es-LA/dictionary/english/glamorize>
- Capra, F. 1946. *Serie: Its a wonderful life*. Director y Productor: Frank Capra. Productora: Liberty Films. Estados Unidos.
- Capra, F. 1996. *Película: It's a wonderful life*. Productora: Liberty Films. Estados Unidos.
- Clarín. 2017. Se suicidó y dejó instrucciones en audio como en 13 reasons why. [https://www.clarin.com/sociedad/suicidio-dejo-instrucciones-audios-serie-13-reasons-why\\_0\\_S1MXi77GW.html](https://www.clarin.com/sociedad/suicidio-dejo-instrucciones-audios-serie-13-reasons-why_0_S1MXi77GW.html)
- Clark, T. 2018. Season 2 of Netflix's controversial hit '13 Reasons Why' is a huge misfire that critics are calling 'pointless' and 'boring'. Business Insider. Travis May 22, 2018, 10:38 AM <https://www.businessinsider.com/13-reasons-why-season-2-critic-reviews-2018-5>
- Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES). (2008). *Salud mental y medios de comunicación. Guía de estilo. FEAFES-Galicia*. Ed. CIRSA. Segunda edición/ [www.grupohh.com](http://www.grupohh.com). Depósito Legal: M-55208-2008

- Consejo Nacional de Televisión. 2017. Tratamiento del suicidio en televisión.
- Coppola, S. 2000. Película: *The virgin suicides*. Productora: Paramount Classics. American Zoetrope. Muse Productions. Eternity Pictures. Estados Unidos.
- Crespo, M., Muñoz, M., Pérez Santos, E. y Guillén, A. I. (2008) Stigma associated with severe and persistent mental illness among the general population of Madrid (Spain): descriptive study. *Community Mental Health Journal*, 44, 393-403. En: Muñoz, et al. 2011.
- Daldry, S. 2003. Película: *Las horas*. Productora: Paramount pictures/Miramax. Estados Unidos
- Deery, J. 2004. *Reality TV as Advertainment*. Popular communications 2(1). 1-20
- Escalante, G., y Escalante, k. 1993. Historia natural del Alcoholismo. Centro de Investigaciones Psicológicas. Facultad de Medicina. Universidad de Los Andes, Mérida. Venezuela.
- Fábregas, M., Tafur, A., Guillén, A., Bolaños, L., Méndez, J. L. y Fernández de Sevilla, P. (2018). Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación: las palabras sí importan. Madrid: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.
- Fitzgerald, S. 1925. El gran Gatsby. Editorial: Charles Scribner´s Sons. 218 páginas. 10 de abril de 1925.
- Ford, T. 2009. Película: *A single man*. Productora: Artina Films, Depth of field, Fade to Black. Estados Unidos.
- Forman, M. 1975. Serie: *One Flew Over The cuckoos nest*. Director: Milos Forman. Productor: Michael Douglas y Saul Zaentz. Productora: Fantast Films. Estados unidos.
- Foster, D. 2015. *La Persona Deprimida*. <https://morrocotuda.files.wordpress.com/2015/02/la-persona-deprimida.pdf>
- Freundt, A. (31 de octubre de 2018). *Estoy Bien-cortometraje*. Obtenido de Youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=XeUjIh4HXt0&list=PLAMqQnvMpj\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP](https://www.youtube.com/watch?v=XeUjIh4HXt0&list=PLAMqQnvMpj_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP)
- Gador. (s.f.). *Los artistas y la depresión*. Obtenido de Psyline. Sistema Nervioso Central: <https://www.gador.com.ar/profesionales-detalle/los-artistas-y-la-depresion/>
- Galán, E. 2006. Personajes, estereotipos y representaciones sociales. *Una propuesta de estudio y análisis de la ficción televisiva*. ECO-PÓS- v 9, enero-julio 2006, p.p. 58-81.

- García-Vera, M. P., y Sanz, J. (2016). Tratamiento de los trastornos depresivos y de ansiedad en niños y adolescentes. De la investigación a la consulta. Madrid: Pirámide. En: Sanz, J y García-Vera, 2017. Ideas equivocadas sobre la depresión y su tratamiento. *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 2017. Vol. 38(3), pp. 169-176.
- Goethe J. 1774. *Las penas del joven Werther*. Alemania
- Gómez, N.B. 2017. *Fundamentos de publicidad*. ESIC EDITORIAL. Madrid. Primera edición.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tHAGDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA15&dq=publicidad+definicion&ots=x8zUYB7ooK&sig=LHUiIUHCU-WxXj6hrHLVok6bcXA#v=onepage&q=kotler&f=false>
- Guinsberg, E. 2003. La influencia de los medios masivos en la formación del sujeto: una perspectiva psicoanalítica. *Psicología em Estudo*, Maringá, v. 8, n. 1, p. 3-12, enero-junio. 2003. <https://www.scielo.br/pdf/pe/v8n1/v8n1a02.pdf>
- Guillaume, J. 2017. This Is Why People Are Saying "13 Reasons Why" Is A Dangerous Show. Buzzfeed. 20 Apr 2017. [https://www.buzzfeed.com/jennaguillaume/experts-warn-13-reasons-why-puts-teens-at-risk?utm\\_term=.jkZlvZ7Qk#.xua0mjD4q](https://www.buzzfeed.com/jennaguillaume/experts-warn-13-reasons-why-puts-teens-at-risk?utm_term=.jkZlvZ7Qk#.xua0mjD4q)
- Guzmán, G. (s.f.). *La estigmatización de las personas con diagnósticos psiquiátricos*.  
<https://psicologiaymente.com/social/estigmatizacion-personas-diagnosticos-psiQuiatricos>
- Harvard. 2010. The many faces of depression - Harvard Health Publishing - Harvard medical school 2010-2020 <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/the-many-faces-of-depression>
- Heinze, G. y Camacho, P. 2010. Parte II: Depresión. Guía de diagnóstico y manejo. Guías clínicas para la atención de trastornos mentales. guía clínica para el manejo de la depresión. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Organización Panamericana de la Salud. Oficina Regional de la Organización Mundial De La Salud. México, 2010
- Hernández, F. &. (24 de marzo de 2018). *Así se siente tener depresión*. Obtenido de Youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=RGVrEWsMh7E&list=PLAMqQnvMpj\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=RGVrEWsMh7E&list=PLAMqQnvMpj_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=2)
- Hernández R, Fernández C. & Baptista P. 1998. *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill Interamericana editores. México.
- Herrera, R. R., Ures, V.M.B. y Martínez J.J.J: 2015. El tratamiento del suicidio en la prensa española. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, 2015; 35 (125), 123-134. Doi:10.4321/S0211-57352015000100009

- Hinick, M. (1 de octubre de 2013). *Why we need to talk about suicide*. Obtenido de TEDx Talks:  
[https://www.youtube.com/watch?v=D1QoyTmeAYw&list=PLAMqQnvMpi\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=D1QoyTmeAYw&list=PLAMqQnvMpi_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=13)
- Hospital de Día de Salud Mental del Área de Gestión Sanitaria del Sur de Córdoba. (22 de abril de 2014). *LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LA SOCIEDAD*. Recuperado de  
<http://www.hospitalinfantamargarita.es/saludmentalhdia/?p=699>
- Igartúa, J.J. y Humanes, M.L. (2004). *Teorías e investigación en comunicación social*. Madrid: Síntesis. en: MAS, L. 2011. *Estructura del Discurso Televisivo: Hacia una Teoría de los Géneros*. Television Discourse Structure: Towards a Theory of Gender  
 Departamento de Publicidad, Relaciones Públicas y Comunicación Audiovisual, Univ. Recibido: 08/ 03/ 2011. Aceptado: 15 / 10 / 2011.
- Jadayel R., Medlej, K & Jadayel, J. (2017). Mental disorders: a glamorous attraction on social media. *Journal of Teaching and Education*. CD-ROM. ISSN: 2165-6266 :: 07(01):465–476 (2017)
- Johnson, B. 2017. *Lo mejor de Bárbara Johnson*. Editorial: Grupo Nelson. Nashville, Tennessee, Estados Unidos.  
<https://books.google.com.co/books?id=QoCqCXVKqfQC&pg=PT322&lpg=PT322&dq=la+recuperaci%C3%B3n+depresi%C3%B3n+no+es+en+linea+recta&source=bl&ots=yjzzlokfPw&sig=ACfU3U1FeqAbURIEWntqyCZYRuwdkjLmhw&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwis-Yi3o77pAhUBSN8KHWkqAg8Q6AEwAHoECACQAQ#v=onepage&q=la%20recuperaci%C3%B3n%20depresi%C3%B3n%20no%20es%20en%20linea%20recta&f=false>
- Kubrick, S. 1980. Película: *El resplandor*. Director: Stanley Kubrick. Producción: Stanley Kubrick. Productora: Warner Bros. Pictures, Hawk Films, Peregrine productions. Reino unido, Estados unidos.
- Lacalle, M. 1992. Apuntes para una teoría de los personajes de la información televisiva. *ANALISI* 14, 1992, 87-104
- Lee, B. 2019. Teen suicides rose after Netflix's 13 Reasons Why aired, US study shows. *The Guardian*. 30-04-2019 <https://www.theguardian.com/tv-and-radio/2019/apr/30/teen-suicides-netflix-13-reasons-why-study>

- Levinson, S. 2016. Serie *Euphoria*. Tyler Romani, Phillipp A. Barnett y Jamie Feldman.  
Medio de difusión: HBO
- López, M.L y Nicolás, M.T. 2015. El análisis de series de televisión: construcción de un modelo interdisciplinario. *ComHumanitas: Revista Científica de Comunicación*, 6(1), 22-39. Universidad Panamericana Ciudad de México, México.
- Mangold, J. 1999. Serie: *Girl interrupted*. Director: James Mangold. Productores: Carol Bodie y Winona Ryder. Productora: 3 art entertainment. Distribuidora: Columbia Pictures. Estados Unidos - Alemania.
- Marcia de la Flor, A. Medios de comunicación: efectos, teorías, intermediación. *Revista de psicología de la PUCP*. VOL. XII. N°2. 1994
- Mark Hinick (2013). TED TALKS: *Why we need to talk about suicide* Recuperado de TEDx Talks  
[https://www.youtube.com/watch?v=D1QoyTmeAYw&list=PLAMqQnvMpj\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=D1QoyTmeAYw&list=PLAMqQnvMpj_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=13)
- MAS, L. 2011. *Estructura del Discurso Televisivo: Hacia una Teoría de los Géneros*. Television Discourse Structure: Towards a Theory of Gend Departamento de Publicidad, Relaciones Públicas y Comunicación Audiovisual, Univ. Recibido: 08/ 03/ 2011. Aceptado: 15 / 10 / 2011.
- Mateus, J.C. 2017. *Las teleseries también educan*. Una defensa de las ficciones televisivas como dispositivos de aprendizaje. 179-195.  
[https://www.researchgate.net/publication/322307904\\_Las\\_teleseries\\_tambien\\_educan\\_Una\\_defensa\\_de\\_las\\_ficciones\\_televisivas\\_como\\_dispositivos\\_de\\_aprendizaje](https://www.researchgate.net/publication/322307904_Las_teleseries_tambien_educan_Una_defensa_de_las_ficciones_televisivas_como_dispositivos_de_aprendizaje)
- Med-ULA, Revista de la Facultad de Medicina, Universidad de Los Andes. Vol. 2 No 1 – 2. Mérida, Venezuela.  
<http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/21728/articulo3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mendes, S. 1999. Serie: *American Beauty*. Director: Sam Mendes. Productores: Bruce Cohen y Dan Jinks. Productora: Dreamworks y Jinks/Cohen Company. Distribuidora: DreamWorks Pictures. Estados unidos.
- Merck Sharp & Dohme Corp. (MSD). 2020. *Depresión*. Recuperado de <https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/depresi%C3%B3n>

- Mental Health America. 2020. *Sexual Assault And Mental Health*. Recuperado de: <https://www.mhanational.org/sexual-assault-and-mental-health>
- Ministerio de Salud. 2006. *Guía Clínica. Tratamiento de personas con depresión*. Gobierno de Chile - Ministerio de salud. Junio. 1a edición. Santiago: Minsal, 2006.
- Mori, N. y Caballero, J. 2010. *Historia natural de la depresión*. Revista Peruana de Epidemiología, vol. 14, núm. 2, agosto, 2010, pp. 86-90 Sociedad Peruana de Epidemiología. Lima, Perú.
- Moskowitz, D. 2020. *Who Are Netflix's Main Competitors?* Investopedia. Fecha: May. 16, 2020. <https://www.investopedia.com/articles/markets/051215/who-are-netflixs-main-competitors-nflx.asp>
- Muñoz- Farias, DJ. 2006. *Nuevas formas de Representación Social: Una investigación exploratoria – descriptiva del fenómeno del Graffiti Hip Hop en Santiago*. Tesis para optar al título de sociólogo. Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales. Escuela de Sociología. Santiago de Chile. 113 pág. [http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/106527/munoz\\_d.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/106527/munoz_d.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Muñoz, M; Pérez-Santos, E.; Crespo, M.; Guillén, A. I.; Izquierdo, S. (2011). La Enfermedad Mental en los Medios de Comunicación: Un Estudio Empírico en Prensa Escrita, Radio y Televisión. *Clínica y Salud*, 22(2), 157-173. Recuperado en 18 de mayo de 2020, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742011000200005&lng=es&tlng=e](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742011000200005&lng=es&tlng=e)
- Nededog, J. 2017. RANKED: The 20 most popular TV shows of 2017. Insider. Dec 29, 2017, 7:10 PM. <https://www.insider.com/most-watched-tv-shows-world-parrot-analytics-2017-12>
- Netflix. (s.f.). *What is Netflix?* Recuperado de <https://help.netflix.com/en/node/412>
- Nicolás y Los Fumadores. (2018). *Triste otra vez. Como pez en el hielo* (CD) Bogotá Colombia
- Parker y Stone. 1997. Serie: South Park. Creado por: Trey Parker y Matt Stone. 1997- presente. Productoras: Branniff productions (1997 a 2006) Parker-Stone Studios (2006- actualidad). Distribución: Comedy central, 20th Television, Paramount Home Entertainment.
- Ochoa, B. (26 de septiembre de 2018). *Rethinking the representation of mental illness*. Obtenido de TEDx Talks:

[https://www.youtube.com/watch?v=Ig4ZlgsjTfU&list=PLAMqQnvMpj\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=35](https://www.youtube.com/watch?v=Ig4ZlgsjTfU&list=PLAMqQnvMpj_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=35)

- Oatley, K. & Jenkins, K.J. 1996. *¿Qué es una emoción?* Capítulo 4 de: Understanding emotions. Oxford: Blackwell publishers. 28p.
- OMS. Décima revisión de la clasificación internacional de enfermedades. CIE-10 1992 en *Interpsiquis*. XX congreso virtual internacional de psiquiatría, psicología y salud mental. 1 a 12 de abril de 2019.
- Organización Mundial de la Salud. (24 de abril de 2015). *Gabinete de Psicología M&M*.  
Obtenido de  
[https://www.youtube.com/watch?v=FIEDhEmcLP4&list=PLAMqQnvMpj\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=FIEDhEmcLP4&list=PLAMqQnvMpj_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=5)
- Organización Mundial de la salud- OMS. 2019. Suicidio. Nota: 2 de septiembre de 2019  
Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Ottati, V., Bodenhausen, G. V. y Newman, L. S. (2004). Social psychological models of mental illness stigma. En P. W. Corrigan (Ed), *On Stigma of Mental Illness* (pp. 99-128). Washington D. C.: American Psychological Association. En: Muñoz, et al. 2011.
- Parker y Stone. 1997. Serie: South Park. Creado por: Trey Parker y Matt Stone. 1997- presente.  
Productoras: Branniff productions (1997 a 2006) Parker-Stone Studios (2006- actualidad). Distribución: Comedy central, 20th Television, Paramount Home Entertainment.
- Pacheco, P. y Chaskel, R. 2004. *Depresión en niños y adolescentes*. CCAP Volumen 15 Número 1. Precop SCP. <https://scp.com.co/wp-content/uploads/2016/04/3.-Depresi%C3%B3n.pdf>
- Pérez, E.A., Cervantes, V.M, Hijuelos, N.A., Pineda, C. y Salgado, H. 2017. Prevalencia, causas y tratamiento de la depresión Mayor. *Rev Biomed* 2017; 28:89-115. Vol. 28, No. 2, mayo-agosto de 2017
- Periódico El Heraldo. 2014. *Depresión, enfermedad silenciosa del siglo XXI*. Fecha:16 de Agosto de 2014. Redacción El Heraldo. Recuperado de:  
<https://www.elheraldo.co/tendencias/depresion-mas-que-tener-un-mal-dia-163029>
- Petra, I. (s.f.). *Concepto de salud mental y normalidad*. Resumen. Recuperado de:  
<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/docs/ism/unidad1.pdf>
- Poe, E.A. 1841. El corazón delator. Editorial: James Russell Lowell. Estados Unidos. Publicado: 2 de enero de 1841.

- Posada, M. *Las muertes chiquitas*. Editorial planeta colombiana S.A.,2019. Tercera edición: enero 2020. 154 p.
- Psiquiatria.com, 2020. *Centro de Salud Mental*. Recuperado de: <https://psiquiatria.com/glosario/centro-de-salud-mental>
- Real Academia Española (RAE). 2020. Diccionario de español jurídico. *Serie de televisión*. Recuperado de: <https://dej.rae.es/lema/serie-de-televisi%C3%B3n>
- Real Academia Española (RAE). (s.f.) *hipersensible*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/hipersensible>
- Real Academia Española (RAE). (s.f.) *normalizar*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/normalizar>
- República de Colombia. *Ley 1616 del 2003 “Ley de Salud Mental”*. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>.
- República de Colombia. Ministerio de Salud. 2017. Boletín de Salud Mental. *Depresión*. Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Boletín No 1, marzo de 2017.
- Revista Semana. 2017. *Descargar el estrés para huirle a la depresión*. Fecha: 6/23/2017. Redacción Semana. Recuperado de: <https://www.semana.com/contenidos-editoriales/especial-de-salud/articulo/la-depresion-el-trastorno-del-siglo-xxi/529683>
- Rincón, J. 2018. ¿Cómo es el amor cuando la mente no funciona bien? Recuperado de: <https://jkrincon.com/2018/12/01/como-es-el-amor-cuando-la-mente-no-funciona-bien/>. Publicado el 1 diciembre.
- Rincón, J. 2018. Algunos apuntes desde el colapso. Recuperado de: <https://jkrincon.com/2018/05/06/algunos-apuntes-desde-el-colapso/> . Publicado el 6 mayo
- Rumble, T.D. 2018. Netflix: 7 series que han sido clave en el enorme éxito de la plataforma. BBC. 19 julio 2018. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44879559>
- Sanz, J. S. & García-Vera, M. P. 2017. *Ideas equivocadas sobre la depresión y su tratamiento*. Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers, 2017. Vol. 38(3), p.p. 169-176.
- Sarappo, E. 2017. BoJack Horseman’ Nails What It’s Like to Hate Yourself. Vice. Sep 8 2017, [https://www.vice.com/en\\_us/article/9kkxpp/bojack-horseman-season-4-episode-6](https://www.vice.com/en_us/article/9kkxpp/bojack-horseman-season-4-episode-6).
- Serrano, I. Síndrome del salvador: la ayuda que no ayuda. El Mundo España. <https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2015/12/17/56696e7046163f38468b468c.html>
- Simple Plan. 2003. Canción: Perfect. Banda: Simple Plan. Discografía: Atlantic Records. 26 de agosto de 2003. Autor: Pierre Bouvier. Directora del video: Liz Friedlander

- Solomon, A. 2015. *El demonio de la depresión, un atlas de la enfermedad*. Editorial debate. primera ed. 2001. Actualizado. 2015. Impreso en Colombia. 700 p.
- Solomon, A. (18 de diciembre de 2013). *Depresión: el secreto que compartimos*. Obtenido de TED: [https://www.youtube.com/watch?v=-eBUcBfkVCo&list=PLAMqQnvMpj\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=36](https://www.youtube.com/watch?v=-eBUcBfkVCo&list=PLAMqQnvMpj_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=36)
- Spangler, H. (05 de octubre de 2017). *Overcomer*. Obtenido de [https://www.youtube.com/watch?v=MSAhVb0fXaI&list=PLAMqQnvMpj\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=MSAhVb0fXaI&list=PLAMqQnvMpj_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=3)
- Tomás, V. (06 de mayo de 2017). *Depresión*. Obtenido de [https://www.youtube.com/watch?v=ms3CmPgYBjc&list=PLAMqQnvMpj\\_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=ms3CmPgYBjc&list=PLAMqQnvMpj_nUtMaJfZ07YLMwodmdSeJP&index=6)
- Torres, T.M, Munguía, J.A, Aranda, C., Salazar, J.G. 2015. Representaciones sociales de la salud mental y enfermedad mental de población adulta de Guadalajara, México. *Revista CES Psicología*. Volumen 8 Número 1 Enero-Junio 2015 pp. 63-76 Artículo de investigación. Universidad de Guadalajara, México. ISSN 2011-3080.
- TV trope. (s.f). Emo. Recuperado de: <https://tvtropes.org/pmwiki/pmwiki.php/Main/Emo>
- Verizon. (s.f.). *Streaming*. Recuperado de <https://www.verizon.com/info/definitions/streaming/>
- Von Trier, L. 2011. Película: *Melancholia*. Productora: Zentropa. Memphis Film. Slot Machine. Canal+. Film i Väst. Sveriges Television. Nordisk Film. Liberator Productions. Danmarks Radio. Arte France Cinéma. Centre national du cinéma et de l'image animée. CinéCinéma. Edition Video. Det Danske Filminstitut. Eurimages. Swedish Film Institute. Filmstiftung Nordrhein-Westfalen. Países: Alemania, Dinamarca, Francia, Suecia.
- Wentz, P. & Montgomery, J. 2013. *Gray*. Editorial: MTV Books 1 edición febrero 19 de 2013. 240 p.
- Wilde, O. 1890. *El retrato de Dorian Gray*. Editorial La Oveja Negra. Ltda. Carvajal SA. 277 p.
- Yandoli. K. 2017. About That "Welcome To Your Tape" Meme Inspired By "13 Reasons Why". BuzzFeed. [https://www.buzzfeed.com/krystieyandoli/heres-what-you-need-to-know-about-that-welcome-to-your-tape?utm\\_term=.ieyvxoKIW#.pijBR2IKk](https://www.buzzfeed.com/krystieyandoli/heres-what-you-need-to-know-about-that-welcome-to-your-tape?utm_term=.ieyvxoKIW#.pijBR2IKk)
- Yandoli, K.L. 2019. The Suicide Edit In "13 Reasons Why" Is "Too Little, Too Late" For This Mom Whose Daughter Killed Herself. BuzzFeed. July 17, 2019. <https://www.buzzfeednews.com/article/krystieyandoli/13-reasons-why-suicide-mom-daughter-netflix-cut-scene>

Yorke, B. 2017. *Serie: 13 reasons why*. Creado por: Brian Yorke. Productor: Joseph Incaprera. Productoras: July Moon Pictures, Kicked to the Curb Productions, Anonymous Content, Paramount Television. Distribución: Netflix.