

Guía para
creadores de contenido

~~CÓMO~~
HABLAR DE,
DEPRESIÓN

(Y NO MORIR EN EL INTENTO)

LO QUE BUSCA ESTA GUÍA ES LA REPRESENTACIÓN FIEL, ADECUADA Y RESPETUOSA DE LA DEPRESIÓN.

Esta pensada especialmente para historias largas como producciones audiovisuales; sin embargo puede ser usado para todos los campos de la comunicación, mas teniendo en cuenta la expansión de los relatos que genera la transmedialidad.

Esta guía va para jóvenes **creadores de contenido**

que tengan la intención de hablar de depresión en el **producto** que esté creando.

¿POR QUÉ A LOS CREADORES DE CONTENIDO DEBERÍA IMPORTARLES ESTO?

Lorem ipsum

***“La mayoría de las percepciones se relacionan con experiencias mediáticas antes que con un conocimiento directo, una experimentación propia de la realidad.”
- Montero***

Los medios de comunicación cuentan historias, nos muestran 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.

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

Guía para
creadores de contenido

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

DEPRESIÓN?

Es 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
- Falta de autoestima
- Trastornos del sueño
- Trastornos del apetito,
- Sensación de cansancio
- Falta de concentración.

La duración media del episodio depresivo es de doce semanas

***“El opuesto de depresión no es alegría sino vitalidad.”
- Andrew Solomon***

**Guía para
creadores de contenido**

**¿CÓMO
MOSTRARLA
EN MEDIOS?**

El problema es que cuando se habla de trastornos mentales en medios de comunicación se genera mucha desinformación debido a la superficialidad con la que se trata el tema, esto ya sea por cuestiones de tiempo o con propósitos de entretenimiento.

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 hablar de depresión lo más importante es recordar que la persona enferma es mucho más que su enfermedad.

Mostrar que en la depresión y en su recuperación hay días buenos y hay días malos.

Mostrar que es difícil encontrar al terapeuta y medicamento(s) adecuados

Mostrar que hay buenos profesionales y malos

No hacer que pedir ayuda se vea como algo tortuoso

Mostrar los beneficios del tratamiento

Mostrar las consecuencias de abandonar el tratamiento

Hablar de los tratamientos como algo normal y no como algo de lo que debería sentirse avergonzado

Mostrar que la mejoría es progresiva y no inmediata.

Mostrar explícitamente los recursos que existen para las personas en crisis

**Guía para
creadores de contenido**

4 REGLAS

**PARA
NARRAR
LA DEPRESIÓN**

Guía para
creadores de contenido

NO **ROMANTIZAR**

Romantizar es mostrar algo mejor, más interesante o más emocionante de lo que en realidad es.



NO GLAMORIZAR

Con la glamorización la depresión se vuelve algo aspiracional y hay que hacer o posible por no mostrarla como un "performance extravagante" enorme y exagerado.



NO ESTIGMATIZAR

La estigmatización es un proceso por medio del cual una persona se hace acreedora de un conjunto de características que se consideran socialmente indeseables.



**Guía para
creadores de contenido**

NORMALIZAR

Es regularizar o poner en orden lo que no lo estaba.

QUE NO HACER AL HABLAR DE DEPRESION

NO utilizar títulos alarmistas.

Por ejemplo no usar un título en que se describa un método de suicidio o

uno en el que se perpetúen estereotipos

NO etiquetar a las personas por su condición.

Nada de referirse a las personas como "el depresivo", "el triste"

No usar los términos

"enfermo mental", "loco", "trastornado", "fenómeno", "emo", "débil", "raro"



**Guía para
creadores de contenido**

HISTORIAS

Ni la depresión, ni el suicidio
deberían ser la trama principal de una historia;
ya que reduce a los personajes
a su enfermedad o decisión.

Si este tema se toca
debe ser a profundidad y alejarse
de las representaciones simplistas o clichés.

No usar la palabra "depresión" a la ligera
nada de "no me contestó, estoy muy deprimida",
ni tweets, ni post como los de tumblr en los que se romantiza.

Terror o Drama

que se vea como es la enfermedad desde la cabeza de quien la experimenta o
que se vea a los estigmatizadores como los que dan miedo.

Romance

que la enfermedad no sea la razón por la cual los personajes se enamoren y
tratar de evitar la idea de que "el amor cura la depresión"

Comedia

tratar de alejarse de los estereotipos y
exageraciones ridículas al referirse a la enfermedad.

Para profundizar y dar un cubrimiento responsable se recomienda mostrar:

La presencia de los síntomas depresivos en los personajes,

La presencia de las causas de la depresión de los personajes

El reconocimiento de la anormalidad animica por parte de los personajes

La Esperanza. Donde se incluyen intenciones de cambio y tratamientos profesionales

**Guía para
creadores de contenido**

PERSONAJES

LOS PERSONAJES CON DEPRESIÓN:

"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)

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).

La personas, sus cualidades, sus virtudes y defectos van más allá de su depresión

DIVERSIDAD:

La depresión no discrimina y puede afectar a cualquier persona,
por tanto es recomendable mostrar diversidad en:

- Raza
- Edad
- Identidad sexual
- Orientación sexual
- Religión,
- Profesión
- Estrato socioeconómico.

No te hace bueno, ni malo, no te hace artista, no te hace genio.

QUE TENGAN UNA VIDA NORMAL:

- *Personajes en los que se note el decaimiento*
- *Personaje que ya lleven un tiempo con depresión*

Entendida como coherente con la situación, cultural, social, económica y edad de los personajes. trabajo, familia, amigos, educación, red de apoyo, tratar de

AMOR

El papel del amor (de todo tipo) es importante en la vida,
haya o no depresión.

***EL AMOR NO TE
SALVA, NO ES UNA
CURA MILAGROSA***

El salvador:

Este es un complejo que tienen muchas personas en el que piensan salvar a alguien o a todos a su alrededor.

Muy común al hablar de enfermedades o adicciones. Tratar de demostrar lo nocivo del salvador (consigo mismo y los demás) de alguna manera.

**Guía para
creadores de contenido**

CAUSAS

**BIOLÓGICAS
GENÉTICAS
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.

NO atribuir culpas.

El trastorno mental no responde a modelos simples del tipo causa-efecto. Las causas de

Explorar distintas causas pero no justificar la enfermedad o el suicidio con estas, sino mostrarlas como parte de la historia del personaje. Las enfermedades mentales son múltiples, y en algunos casos desconocidas.

Factores genéticos:

antecedentes familiares de ansiedad o depresión

Factores biológicos:

alteraciones en la química del cerebro y lesiones cerebrales

Factores sociales:

cualquier evento que se perciba como traumático, el abuso sexual, el abandono, los divorcios, las pérdidas afectivas, los duelos y los desastres naturales a su vez que las enfermedades médicas crónicas, los factores socioeconómicos, la pertenencia a grupos marginales y el matoneo son también influyentes.

- Hacer entender porqué algo es traumático para una persona y no desvalidar su sufrimiento en el universo de la historia, sin comentarios o contrastes que lo invaliden.

**Guía para
creadores de contenido**

SÍNTOMAS

Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días.

Triste

Vacío

Desesperanzado

Llanto

Irritable

Agresivo

Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días

Deja algún hobby

Trabaja menos

Alteración alimenticia

Aumento del apetito casi todos los días

Disminución de apetito

Llevar una dieta que consiste principalmente en alcohol

Alteración de sueño

Insomnio

Hipersomnias

Pesadillas

Agitación o retraso psicomotor casi todos los días

Las demás personas lo notan

Fatiga o pérdida de la energía casi todos los días.

Está cansado todo el tiempo

No puede pararse de la cama

Sentimientos de inutilidad

Culpabilidad excesiva

Autorreproche

Baja autoestima

Disminución de la capacidad para pensar

No puede concentrarse

No puede tomar decisiones

Pérdida de noción del tiempo

Pensamientos de muerte recurrentes

Constantes pensamientos de muerte, propia, de los demás o del concepto

Ideas suicidas

Intento de suicidio

Ausencia de reacciones emocionales frente a acontecimientos que habitualmente provocan una respuesta

Notable disminución del interés sexual

Conductas de autorriesgo
manejar borracho,
manejar a mucha velocidad sin cinturón,
sobredosis,
caminar por un precipicio.

*Autorriesgo pero que no ponga en peligro a los demás

Actitudes negativas

Soledad
aislamiento social
sentimiento de soledad

Descuido en el autocuidado

Hipersensibilidad: reacciones exageradas ante eventos pequeños

Somatización: dolencia que se ex-

Mecanismos de autodestrucción:

"todo lo que te desconecte de ti mismo, el alcohol, las drogas, el sexo" (Hernández, 2020)

Daydream, huir, necesidad constante de distracción

Comorbilidades más comunes:

Ansiedad

Adicción

*La adicción justifica la violencia en un personaje con depresión

Los síntomas se pueden evidenciar:

En acciones del personaje

En diálogos del personaje

Por comentarios de otros personajes

**Guía para
creadores de contenido**

ESPERANZA

LAS COSAS PUEDEN CAMBIAR

***“el modo más seguro
de salir de la depresión
es sentir antipatía por ella
y no acostumbrarse
a su compañía”
-Solomon***

“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”

- Barbara Johnson

**El personaje trata de cambiar
la manera en que se siente por sí solo**

**El personaje trata de cambiar
la manera en que se siente con ayuda profesional**

Esperanza	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 <input type="checkbox"/>		

**Guía para
creadores de contenido**

TRA TA MI EN TOS

Los tratamientos más populares para de
depresión son la **psicoterapia y la intervención
farmacológica** (los antidepresivos).
Se recomienda que estos tratamientos trabajen
de la mano.

HABLAR DE DEPRESIÓN ES LA MEJOR FORMA DE CURARLA.
(SOLOMON, 2015)

**'NO HAY PALIATIVOS
EN LA DEPRESIÓN'**

Si algo te hace sentir mejor,
te estas poniendo mejor.

**Guía para
creadores de contenido**

SUICIDIO

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

El suicidio **NUNCA** debería ser usado como herramienta del entretenimiento

Uno de los principales factores de riesgo para intentar o cometer suicidio es la sintomatología depresiva

... A Pesar de eso...

El suicidio **NO** es sinónimo de depresión

**“Muchos depresivos nunca llegan a convertirse en suicidas, y son muchas las personas no deprimidas que se suicidan”
-Solomon**

No describir de manera detallada un suicidio los métodos (ni de chiste)

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

No publicar notas suicidas

No aportar culpas

**No abusar de recursos que incrementen el dramatismo
(música, narración, planos)**

**No glorificar a las víctimas de suicidio, no hablar de
ellos como mártires ni objetos de adulación**

No usar estereotipos religiosos o culturales

No en portadas

No mostrar suicidio como opción

**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.**

**Una historia no debería girar en torno a un suicidio ya
que reduce al personaje a su acción.**

**Guía para
creadores de contenido**

EFECTO WERTHER

Hace muchos años (en **1774**) en un reino
muy lejano (Alemania)

Goethe escribió un libro llamado
Los sufrimientos del joven Werther,
que va más o menos así:

el joven Werther se enamora de una muchacha, la
muchacha lo quiere pero está casada,
Werther se suicida, Fin.

Cuando ese libro salió los suicidios se
dispararon en Europa, en muchos se
encontraba el libro en la escena,
se emulaba el método de suicidio de Werther,
se estaba vestido como el personaje o
se mencionaba esta obra en la carta de suicidio.

Este efecto también es llamado el efecto copycat y
ocurre cada vez que un suicidio - especialmente de
una celebridad - es difundido por los
medios de comunicación.

Guía para
creadores de contenido

EFEECTO PAPÁGENO

Había una vez un músico (**Mozart**) en **1791**
que escribió la música de una ópera llamada
La flauta mágica.

En esta ópera **uno de los personajes (Papageno) piensa en suicidarse pero es disuadido de hacerlo.**

Así que este nombre se ha usado para cuando se publican historias en que alguien **se haya arrepentido de suicidarse,** y se dan recursos de ayuda.

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.

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 y ofreciendo recursos de ayuda ante crisis, como líneas telefónicas.

**'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**

VS

**QUE TE SALVEN O TE
SALVES TU MISMO**

**Evitar que el personaje que no se suicidó
tenga una crisis en la que diga que hubiera sido
mejor que se hubiera suicidado y que la vida de
todos mejoraría y seguirán adelante**

**Mostrar las consecuencias físicas de un intento de
suicidio y sus consecuencias psicológicas**

SI OCURRE UN SUICIDIO EN LA HISTORIA

No lo muestres

**No reduzcas a quien lo
hizo solo al acto**

No mostrar notas suicidas

**Que el personaje que se suicidó
no aparezca en momentos
importantes para este como si
viera la vida después de su muerte**

**No mostrar como si la vida de todos
mejorará después del suicidio, ni que se
demuestra amor
al personaje que se suicido
solo después de que se suicide**

No decir que el suicida era muy feliz