



CRISTINA ISABEL
CASTELLANO SUÁREZ

Enfermera.
Las Palmas de Gran Canaria.
Instagram: @llcrisl
TikTok: @castebookss

MÁS ALLÁ DEL ESTIGMA: EL IMPACTO DE LA LITERATURA EN LA COMPRENSIÓN DE LA DEPRESIÓN



RESUMEN

La depresión afecta significativamente a la funcionalidad y calidad de vida de los individuos. Según la Organización Mundial de la Salud, más de 280 millones de personas en el mundo padecen este trastorno, que es una de las principales causas de discapacidad. Su impacto se extiende al ámbito familiar, social y laboral, aumentando la carga emocional y económica de los cuidadores.

En este contexto, la biblioterapia surge como una herramienta de intervención eficaz y accesible en la psicoterapia. Los estudios sugieren que la lectura de textos específicos puede ayudar a mejorar la comprensión y el abordaje de la depresión, facilitando la adherencia al tratamiento y promoviendo la empatía.

El presente artículo analiza la novela Una actriz real como un ejemplo de biblioterapia aplicada, explorando su impacto en pacientes, profesionales de la salud mental y allegados. A través de su narrativa, el libro visibiliza la experiencia subjetiva de la depresión, permitiendo a los lectores identificarse con los síntomas, pensamientos y emociones de la protagonista. La lectura facilita el desarrollo de la empatía en profesionales de la salud, favoreciendo una mejor relación terapéutica y reduciendo el estigma social.

Se concluye que la biblioterapia, aplicada a través de Una actriz real, puede ser una herramienta complementaria en el tratamiento de la depresión, promoviendo la autoexploración y la sensibilización de su entorno.

Palabras clave (MeSH): Depressive Disorder; Bibliotherapy; Mental Health Services; Disability Evaluation; Empathy; Social Stigma.

INTRODUCCIÓN

Según la 5.ª edición del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5; del inglés, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*), la depresión se manifiesta como un estado de tristeza profunda y constante, acompañado de una pérdida de interés por las actividades que antes resultaban placenteras. Este trastorno persiste durante la mayor parte del día durante un período superior a dos semanas, y conlleva un malestar significativo que interfiere en la vida social y laboral y en otras áreas

Correspondencia: Cristina Isabel Castellano Suárez
Correo electrónico: criscds19@gmail.com

importantes del funcionamiento cotidiano¹. La depresión se destaca como una de las afecciones más comunes a nivel global. Esta enfermedad puede presentarse en cualquier persona, independientemente de su contexto o trayectoria de vida. Sin embargo, existe una mayor vulnerabilidad en quienes han atravesado situaciones traumáticas, pérdidas importantes o niveles elevados de estrés. Asimismo, la evidencia científica muestra una diferencia significativa entre sexos: las mujeres tienen hasta un 50% más de probabilidades de experimentar depresión que los hombres. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que más de 280 millones de personas en el mundo viven con depresión, lo que representa, aproximadamente, el 3,8% de la población mundial².

Reconocida por la OMS, la depresión es una de las principales causas mundiales de discapacidad. Su impacto en la funcionalidad de las personas es comparable al de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares³.

Este trastorno repercute significativamente en la vida diaria, afectando al desempeño laboral, académico y social. En los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), entre los que se incluye España, la tasa de desempleo es significativamente más alta entre las personas con trastornos mentales. Aquellos con un trastorno mental grave se enfrentan a una diferencia de alrededor de 30 puntos porcentuales, mientras que quienes sufren un trastorno moderado tienen una brecha de entre 10 y 15 puntos porcentuales en comparación con las personas sin trastornos⁴.

A nivel familiar, los cuidadores suelen presentar altos niveles de estrés, ansiedad e, incluso, síntomas depresivos, derivados del desgaste emocional y las exigencias continuas de atención. Los familiares de pacientes con depresión experimentan algún grado de carga emocional significativa, especialmente, en casos de episodios depresivos recurrentes o crónicos⁵.

Como se ha mencionado, los problemas de salud mental, además, generan un impacto social y económico notable en las sociedades. El Consejo Económico y Social (CES) de España, en su informe de marzo de 2024, estima que los trastornos de salud mental generan una carga económica significativa, equivalente al 4,2% del producto interior bruto (PIB), lo que se traduce en un coste anual aproximado de 60 000 millones de euros⁶.

Estos datos subrayan la necesidad de estrategias de intervención¹⁻⁶.

Es aquí donde aparece la lectura como «biblioterapia», convirtiéndose en una herramienta terapéutica dentro del cuidado enfermero, especialmente, en el ámbito de la salud mental. La **terapia de lectura** (cuyo código en la clasificación de intervenciones enfermeras o **NIC** [del inglés, Nursing Intervention Classification] es el **4680**) permite utilizar materiales literarios como recurso para fomentar la reflexión, la expresión emocional y el afrontamiento de la enfermedad⁷. Puede emplearse como complemento a la medicación o a la terapia, o de forma independiente, con sesiones breves de seguimiento. Los estudios han demostrado que su efectividad en la depresión es comparable a la de la terapia presencial, con beneficios que pueden durar hasta tres años. Su adaptabilidad permite el uso de libros físicos, audiolibros o materiales digitales, facilitando el acceso según las necesidades del paciente. Involucrar al paciente en la elección del material potencia su compromiso y mejora los resultados, pudiendo aplicarse incluso en terapia grupal para fomentar la socialización^{8,9}.

En este contexto, el libro *Una actriz real* (fig. 1) se presenta como un ejemplo de biblioterapia aplicada, ya que aborda de manera íntima y realista la experiencia de una mujer que se enfrenta a una crisis emocional grave. A través de su narrativa introspectiva, el lector puede identificarse con las emociones, pensamientos y conflictos internos de la protagonista, promoviendo un proceso de autoexploración y visibilización de la enfermedad. Además, su enfoque ayuda a allegados y profesionales de la salud a sensibilizarse sobre la realidad de la depresión, favoreciendo una mayor empatía y reducción del estigma¹⁰.

Por ello, el objetivo de este artículo es analizar *Una actriz real* como una herramienta terapéutica práctica dentro del marco de la biblioterapia, explorando su potencial para mejorar la comprensión y el abordaje de la depresión tanto en pacientes como en su entorno.

DESARROLLO

Análisis de fragmentos destacados de *Una actriz real*

«Solo quiero energía y más capacidad para fingir y no perderme la vida. Ser una actriz»¹⁰.

Este fragmento refleja la lucha interna de la protagonista, quien se siente atrapada en una crisis existencial. El deseo de «fingir» y «no perderse la vida» puede interpretarse como una forma de afrontar la desconexión emocional que genera la depresión. La «actuación» aquí puede ser vista como una estrategia de evasión, un mecanismo de defensa para mantener las apariencias y evitar enfrentarse al vacío interior. Este comportamiento es común en la depresión, donde el paciente puede sentirse incapaz de conectarse genuinamente con las personas y las experiencias de la vida diaria^{1,10}.

«Adoran a la gente inteligente, dedicada y todo eso. La verdad, hace mucho que estoy en pausa y todas mis actuaciones son pretensiones»¹⁰.

Este pasaje refleja la percepción de la protagonista de ser vista por los demás como una persona competente, pero la realidad es que se siente desconectada y distante de sus propias acciones. Este sentimiento de desconexión y alienación es característico de la depresión, donde los individuos pueden sentir que están simplemente «funcionando» sin estar verdaderamente involucrados en lo que hacen. La «pausa» mencionada se puede entender como una especie de parálisis emocional, donde las emociones y las motivaciones se ven bloqueadas, un síntoma común de la depresión^{10,11}.

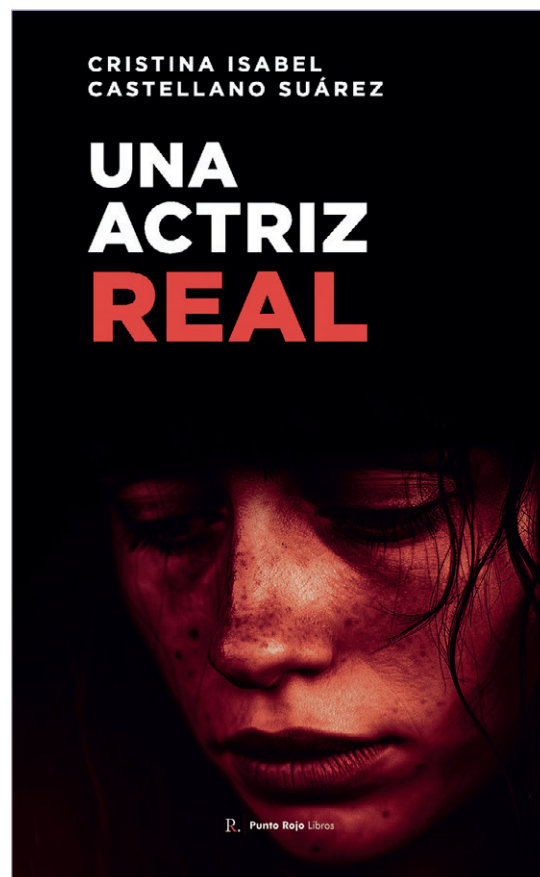


Figura 1. *Una actriz real*¹⁰.

«He vuelto a no querer estar, a cansarme del porqué. Me siento como una detective que se ha cansado de estar en la espiral de un caso que no hay por dónde coger¹⁰».

Aquí se evidencian sentimientos de agotamiento emocional y mental, un síntoma clásico de la depresión. La protagonista se compara con una detective, lo que implica una búsqueda sin sentido y agotadora, una lucha constante sin soluciones. La «espiral» mencionada puede simbolizar la sensación de caer sin poder salir, un ciclo que se vuelve cada vez más difícil de romper. Esta imagen es poderosa en la representación del estado de desesperanza, otro de los síntomas claves de la depresión^{1,10}.

«Estaré ocupada, pero seguiré siendo una autómatas vacía [...] con trabajo»¹⁰.

Este fragmento ilustra la desconexión emocional, donde la protagonista reconoce que, aunque su cuerpo esté ocupado en el trabajo, su mente y su ser están vacíos. La referencia a ser un «autómata vacío» es indicativa de cómo la depresión puede reducir la capacidad de experimentar emociones auténticas, dejando a la persona atrapada en una rutina mecánica, incapaz de disfrutar o involucrarse en la vida de manera plena. Este fenómeno es común en los trastornos depresivos, donde la capacidad de experimentar placer o satisfacción (anhedonia) se ve gravemente afectada^{1,10}.

DISCUSIÓN

La importancia de la empatía en el tratamiento de la depresión y su reflejo en *Una actriz real*

Uno de los mayores retos a los que se enfrentan las personas con depresión es la falta de comprensión de su dolor y la inconexión emocional de los demás, que no siempre logran captar la complejidad de sus experiencias internas. A través de *Una actriz real*, se busca, precisamente, explorar y aumentar la empatía de los profesionales de la salud, amigos y allegados hacia aquellos que sufren de esta enfermedad, permitiendo que los lectores se acerquen al mundo emocional de la protagonista y comprendan la magnitud de su lucha. En un mundo cada vez más marcado por la superficialidad y el aislamiento, promover la empatía es fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por trastornos mentales y facilitar su proceso de recuperación^{10,12}.

La empatía es un componente esencial en el tratamiento de los pacientes, especialmente, de aquellos que padecen enfermedades mentales. En el contexto de la salud mental, los profesionales de la salud que muestran empatía hacia sus pacientes no solo favorecen una relación de confianza, sino que también contribuyen a una mayor adherencia al tratamiento y a una mejora en los resultados clínicos. Según una revisión de metanálisis, la empatía en los profesionales de la salud se asocia positivamente a la mejora del bienestar emocional de los pacientes y a la reducción de los síntomas depresivos y ansiosos. Este hallazgo subraya la importancia de que los profesionales de la salud desarrollen y mantengan su capacidad empática, lo cual puede contribuir a aliviar el sufrimiento de los pacientes al ofrecer una atención que no solo sea clínica, sino también emocionalmente conectada¹³.

Por otro lado, la creciente preponderancia de los aspectos técnicos en la medicina contemporánea, aunada a la incorporación masiva de tecnologías en la práctica clínica, ha propiciado una progresiva desvinculación entre pacientes y profesionales de la salud. Esta tendencia, al privilegiar lo instrumental sobre lo relacional, ha socavado la posibilidad de establecer un vínculo humano esencial dentro del proceso terapéutico. Paralelamente, se observa una merma generalizada en los niveles de empatía en el tejido social, fenómeno particularmente evidente en las generaciones más jóvenes, quienes, al estar intensamente expuestas a las dinámicas de las redes sociales y a la hiperconectividad digital, podrían ver afectada su capacidad de resonancia emocional con los otros. Esta atrofia del lazo empático no solo incide en la calidad de las relaciones interpersonales cotidianas, sino que repercute de manera significativa en el vínculo terapéutico, evidenciando, así, la imperiosa necesidad de revalorizar e integrar la formación empática como un pilar fundamental en los procesos educativos de las ciencias de la salud¹⁴.

Una actriz real como biblioterapia aplicada

La literatura se presenta como un medio poderoso para fomentar la empatía. La lectura permite a los individuos experimentar diferentes perspectivas y emociones, lo que contribuye al desarrollo de la empatía. Al sumergirse en el mundo interior de la protagonista, los lectores pueden aprender a reconocer los signos de la depresión, no solo en los demás, sino también en sí mismos, lo que fomenta una mayor comprensión de las experiencias emocionales ajenas^{10,15}.

En este sentido, obras como *Una actriz real* pueden ser comprendidas como dispositivos narrativos con un potencial terapéutico. Al articular elementos de la autobiografía, la obra permite una exploración profunda de estados mentales y emocionales asociados a la vulnerabilidad psíquica, facilitando procesos de simbolización, reconocimiento y elaboración subjetiva del sufrimiento. Desde una perspectiva clínica, promueve la empatía y el diálogo entre pacientes, profesionales de la salud y la sociedad en general. Así, *Una actriz real* no solo constituye una obra literaria, sino también una herramienta con valor potencial dentro de enfoques terapéuticos basados en la narrativa^{10,15}.

En el presente trabajo, se adopta un enfoque de biblioterapia receptiva, centrado en la lectura introspectiva de la novela *Una actriz real* como herramienta para la identificación emocional, la reflexión personal y el reconocimiento de síntomas relacionados con la depresión. Esta propuesta se enmarca como un modelo teórico-práctico, aplicable en contextos asistenciales como complemento a la intervención clínica. No se trata de un estudio empírico, sino de un análisis exploratorio que evidencia el potencial terapéutico de la narrativa en salud mental^{10,15}.

Reflexión: la escritura de *Una actriz real* como revelación personal hacia la vocación en salud mental

Crear y publicar *Una actriz real* significó mucho más que escribir una autonovela. Fue un proceso profundamente revelador, que me permitió ser la llave de la puerta hacia lo más íntimo de mi experiencia con la depresión. Mediante palabras, pude darles voz a sensaciones que intentaba guardar en silencio¹⁰.

Volcar en la historia los detalles más íntimos de esa vivencia, desde el aislamiento emocional hasta el anhelo de querer ser comprendida por mi entorno, contribuyó no solo a explorar las connotaciones de la enfermedad, sino también a enfrentarme a mi propio estado de ánimo. Al escribir, comencé a comprender mi sufrimiento desde otro lugar, con más compasión, con más claridad. Fue un ejercicio de sanación, pero también un acto de honestidad y autoconocimiento¹⁰.

Esta introspección despertó en mí una necesidad que no había reconocido con tanta fuerza anteriormente: la de acompañar a otros que transitan caminos similares. Me percaté de que lo que más necesitaba en mis momentos oscuros (empatía, contención, comprensión) era precisamente lo que deseaba poder ofrecer. Así descubrí mi deseo, una nueva ilusión: trabajar en el campo de la salud mental¹⁰.

Una actriz real se convirtió, sin haberlo planeado, en el punto de partida de un nuevo rumbo. Más allá de ser un proyecto literario, fue el inicio de una transformación personal que me llevó a querer formarme como enfermera de salud mental. Quisiera estar allí para quienes sufren en silencio, brindar apoyo real y humano, y ser esa presencia que, en su momento, a mí me hizo falta¹⁰.

Hoy estoy convencida de que la empatía es una herramienta poderosa para transformar vidas. Esta novela no solo fue una forma de expresar mis sentimientos, sino también un paso hacia una vocación comprometida con el bienestar emocional colectivo. *Una actriz real* es, en muchos sentidos, el comienzo de un camino en el que la literatura, la sanación y el deseo de ayudar a otros se entrelazan profundamente¹⁰.

CONCLUSIONES

La depresión es una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial, con un impacto significativo en la vida de quienes la padecen y su entorno. Su abordaje requiere estrategias complementarias que faciliten la comprensión y el afrontamiento de la enfermedad, tanto para los pacientes como para los profesionales de la salud mental y los cuidadores.

En este contexto, la biblioterapia se presenta como una herramienta eficaz para mejorar la adherencia terapéutica y fomentar la empatía en el entorno del paciente. La lectura de obras literarias que representan de manera realista la depresión, como *Una actriz real*, permite a los lectores identificarse con la vivencia de la enfermedad y comprender sus implicaciones emocionales y funcionales.

Los resultados sugieren que el uso de la literatura en la intervención terapéutica puede contribuir a:

- Mejorar la autoexploración y el reconocimiento de síntomas en personas con depresión.
- Reducir el estigma social asociado a los trastornos del estado de ánimo.
- Favorecer la sensibilización de profesionales de la salud mental y allegados hacia la experiencia del paciente.
- Promover la adherencia al tratamiento, **al proporcionar un espacio de identificación y validación emocional.**

Se concluye que la biblioterapia aplicada mediante *Una actriz real* puede ser un recurso útil en el ámbito de la salud mental, complementando las intervenciones tradicionales y fortaleciendo la relación terapéutica.

El presente artículo se basa en un análisis teórico de la obra *Una actriz real*, sin la aplicación de un estudio empírico controlado. Por tanto, sus conclusiones se centran en el potencial terapéutico percibido desde una perspectiva analítica y reflexiva. No se dispone de datos que evalúen directamente su impacto en pacientes con diagnóstico clínico de depresión.

Se sugiere como línea de investigación futura la implementación de estudios cualitativos o mixtos que analicen la recepción de esta obra en pacientes reales, así como la evaluación del efecto de la biblioterapia receptiva en comparación con otros tratamientos complementarios. También sería relevante explorar su eficacia en contextos grupales o como herramienta educativa para profesionales en formación.

BIBLIOGRAFÍA

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5.ª ed. Arlington: American Psychiatric Publishing; 2013.
2. World Health Organization (WHO). Depressive disorder (depression). Ginebra: WHO; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
3. Dávalos I, Prieto O, Ávalos Oddi A. Enfermedad cardiovascular y depresión. Rev Argent Cardiol. 2025;93(1):61-8. Disponible en: <https://www.rac.sac.org.ar/index.php/rac/article/view/504/1642>
4. Evans-Lacko S, Knapp M. Global patterns of workplace productivity for people with depression: absenteeism and presenteeism costs across eight diverse countries. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2016;51(11):1525-37.
5. Cantillo-Medina CP, Perdomo-Romero AY, Ramírez-Perdomo CA. Características y experiencias de los cuidadores familiares en el contexto de la salud mental. Rev Perú Med Exp Salud Pública. 2022;39(2):185-92. Disponible en: <https://rpmpesp.ins.gob.pe/index.php/rpmpesp/article/view/11111>
6. Ramírez L. Las enfermedades de salud mental cuestan a España 60.000 millones al año, el 4,2 del PIB. The Objective. 2024. Disponible en: <https://theobjective.com/economia/2024-03-05/enfermedades-salud-mental-pib/>
7. Johnson M, Moorhead S, Bulechek G, Butcher H, Maas M, Swanson E. Nursing Interventions Classification (NIC). 8.ª ed. St. Louis: Elsevier; 2024.
8. Correll AB, Correll TL, Correll MC. Literary prescriptions: applying bibliotherapy in a psychotherapeutic context. Innov Clin Neurosci. 2024;21(7-9):15-21.
9. Yuan S, Zhou X, Zhang Y, Zhang H, Pu J, Yang L, et al. Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials. Neuropsychiatr Dis Treat. 2018;14:353-65.
10. Castellano Suárez CI. Una actriz real. Sevilla: Punto Rojo Libros, S.L.; 2024. Disponible en: <https://libros.cc/Una-actriz-real.htm?isbn=9799731260135>
11. Beck AT, Alford BA. Depression: causes and treatment. 2.ª ed. Filadelfia: University of Pennsylvania Press; 2009.
12. Hojat M. Empathy in patient care: antecedents, development, measurement, and outcomes. Nueva York: Springer; 2007.
13. Konrath SH, O'Brien EH, Hsing C. Changes in dispositional empathy in American college students over time: a meta-analysis. Pers Soc Psychol Rev. 2011;15(2):180-98.
14. Hojat M, Vergare MJ, Maxwell K, Brainard G, Herrine SK, Isenberg GA, et al. The devil is in the third year: a longitudinal study of erosion of empathy in medical school. Acad Med. 2009;84(9):1182-91.
15. Mar RA, Oatley K, Djikic M, Mullin J. Emotion and narrative fiction: interactive influences before, during, and after reading. Cogn Emot. 2011;25(5):818-33.