

Las personas con depresión hablan de manera diferente: así es cómo se detecta



La depresión puede cambiar casi todo, desde la forma en que te mueves y duermes hasta cómo interactúas con las personas que te rodean. Incluso es notable la forma en la que habla y se expresa por escrito. A veces, este "lenguaje de la depresión" puede tener un efecto poderoso en otros. Sólo considere el impacto de la poesía y las letras de las canciones de Sylvia Plath y Kurt Cobain, quienes se suicidaron después de sufrir depresión.

Los científicos han intentado durante mucho tiempo precisar la relación exacta entre la [depresión](#) y el lenguaje, y la tecnología nos está ayudando a acercarnos a una imagen completa. Un nuevo estudio, publicado en *Clinical Psychological Science*, ha presentado **una clase de palabras que pueden ayudar a predecir con precisión si alguien sufre de depresión.**

Tradicionalmente, los análisis lingüísticos en este campo han sido llevados a cabo por investigadores que leen y toman notas. Hoy en día, los métodos computarizados de análisis de texto permiten el procesamiento de bancos de datos extremadamente grandes en minutos. Esto puede ayudar a detectar características lingüísticas que los humanos pueden pasar por alto, calculando la prevalencia porcentual de palabras y clases de palabras, la diversidad léxica, la longitud promedio de las oraciones, los patrones gramaticales y muchas otras métricas.

Hasta ahora, los ensayos personales y las entradas en el diario de personas deprimidas han sido útiles, al igual que el trabajo de artistas conocidos como Cobain y Plath. Para la palabra hablada, los fragmentos de lenguaje natural de personas con depresión también han proporcionado una idea. Tomados en conjunto, los hallazgos de tal investigación revelan diferencias claras y consistentes en el lenguaje entre aquellos con y sin síntomas de depresión.

Contenido

El lenguaje se puede separar en dos componentes: contenido y estilo. El contenido se relaciona con lo que expresamos, es decir, el significado o tema de los enunciados. No sorprenderá a nadie saber que aquellos con síntomas de depresión usan una cantidad excesiva de palabras que transmiten emociones negativas, específicamente adjetivos y adverbios negativos, como "solitario", "triste" o "miserable".

Más interesante es el uso de pronombres. **Aquellos con síntomas de depresión usan significativamente más pronombres en primera persona del singular, como "yo", "yo" y "yo",** y significativamente menos pronombres de segunda y tercera persona, como "ellos", "ellos" o "ella". Este patrón de uso de pronombres sugiere que **las personas con depresión están más enfocadas en sí mismas** y menos conectadas con los demás. Los investigadores han informado que los pronombres son en realidad más confiables para identificar la depresión que las palabras con emociones negativas.

Sabemos que la rumiación (que se basa en problemas personales) y el aislamiento social son características comunes de la depresión. Sin embargo, no sabemos si estos hallazgos reflejan diferencias en la atención o el estilo de pensamiento. ¿La depresión hace que las personas se concentren en sí mismas o las personas que se enfocan en sí mismas tienen síntomas de depresión?

Estilo

El estilo del lenguaje se relaciona con la forma en que nos expresamos, en lugar del contenido que expresamos. Recientemente se realizó un gran análisis de texto de datos de 64 diferentes foros de salud mental en línea, examinando a más de 6.400 miembros. **Las "palabras absolutistas", que transmiten magnitudes o probabilidades absolutas, como "siempre", "nada" o "completamente",** fueron mejores marcadores para los foros de salud mental que los pronombres o las palabras con emociones negativas.

Desde el principio, predijeron que **aquellos con depresión tendrán una visión del mundo más blanca y negro**, y que esto se manifestaría en su estilo de lenguaje. En comparación con 19 foros de control diferentes (por ejemplo, Mumsnet y StudentRoom), la prevalencia de palabras absolutistas es aproximadamente un 50% mayor en los foros de ansiedad y depresión, y aproximadamente un 80% mayor para los foros de ideación suicida.

Los pronombres produjeron un patrón de distribución similar a las palabras absolutistas en todos los foros, pero el efecto fue menor. Por el contrario, las palabras de emoción negativa fueron, paradójicamente, menos frecuentes en los foros de ideación suicida que en los foros de ansiedad y depresión.

La investigación también incluyó foros de recuperación, donde los miembros que sienten que se han recuperado de un episodio depresivo escriben mensajes positivos y alentadores sobre su recuperación. Aquí se encuentra que las palabras de emoción negativa se usaron en niveles comparables para controlar a los foros, mientras que las palabras de emoción positiva se elevaron aproximadamente en un 70%. Sin embargo, la prevalencia de palabras absolutistas se mantuvo significativamente mayor que la de los controles, pero ligeramente menor que en los foros de ansiedad y depresión.

Fundamentalmente, **aquellos que han tenido previamente síntomas depresivos tienen más probabilidades de tenerlos de nuevo**. Por lo tanto, su mayor tendencia al pensamiento absolutista, incluso cuando actualmente no hay síntomas de depresión, es una señal de que puede desempeñar un papel en la aparición de episodios depresivos. El mismo efecto se ve en el uso de los pronombres, pero no para las palabras de emoción negativa.

Implicaciones prácticas

Comprender el lenguaje de la depresión puede ayudarnos a comprender la forma en que piensan las personas con síntomas de depresión, pero también tiene implicaciones prácticas. Los investigadores combinan el análisis de texto automatizado con el aprendizaje automático (computadoras que pueden aprender de la experiencia sin ser programadas) para clasificar una variedad de condiciones de salud mental a partir de muestras de texto en lenguaje natural, como publicaciones de blogs.

Tal clasificación ya está superando la realizada por terapeutas entrenados. Es importante destacar que la clasificación de aprendizaje automático solo mejorará a medida que se proporcionen más datos y se desarrollen algoritmos más sofisticados. Esto va más allá de mirar los patrones generales de absolutismo, negatividad y pronombres ya discutidos. Se ha comenzado a trabajar en el uso de computadoras para identificar con precisión subcategorías cada vez más específicas de problemas de salud mental, como el perfeccionismo, los problemas de autoestima y la ansiedad social.

Dicho esto, es posible usar un lenguaje asociado con la depresión sin estar deprimido. En definitiva, **es la forma en que te sientes con el tiempo lo que determina si estás sufriendo**. Pero como la Organización Mundial de la Salud estima que más de 300 millones de personas en todo el mundo viven con depresión, un aumento de más del 18% desde 2005, tener más herramientas disponibles para detectar la afección es sin duda importante para mejorar la salud y prevenir suicidios trágicos como los de Plath y Cobain.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Más información: Mohammed Al-Mosaiwi et al. En un estado absoluto: el uso elevado de palabras absolutistas es un marcador específico de la ansiedad, la depresión y la ideación suicida, la ciencia psicológica clínica (2018). [DOI: 10.1177 / 2167702617747074](https://doi.org/10.1177/2167702617747074)