



---

# LA REPRESENTACIÓN DE LA DEPRESIÓN EN LAS SERIES DE TELEVISIÓN ESTADOUNIDENSES

---

Trabajo de Fin de Grado



**Autora:** Cristina Cabello García

**Alumna de:** Grado en Comunicación Audiovisual

**Tutorizado por:** Virginia Guarinos Galán

**Curso:** 2017/2018



## Índice

1. Introducción.....	2
2. Objetivos.....	4
3. Metodología.....	5
4. La importancia de la representación.....	6
5. La depresión como enfermedad.....	11
6. La depresión en series.....	15
7. Análisis.....	19
7.1 Eres lo peor.....	19
7.2 BoJack Horseman.....	24
7.3 Buffy Cazavampiros.....	29
7.4 Atlanta.....	36
7.5 Por trece razones.....	37
7.6 This Is Us.....	40
7.7 Los Simpson.....	41
7.8 Familia de acogida.....	43
8. Conclusiones.....	45
9. Bibliografía.....	48
ANEXOS.....	54

## 1. Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (2018):

“La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a más de 300 millones de personas. [...] Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo (y más del 90% en muchos países) no recibe esos tratamientos. Entre los obstáculos a una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitados, además de la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica inexacta. Otra barrera para la atención eficaz es la evaluación errónea. En países de todo tipo de ingresos, las personas con depresión a menudo no son correctamente diagnosticadas, mientras que otras que en realidad no la padecen son a menudo diagnosticadas erróneamente y tratadas con antidepresivos.”

El trabajo se enfocará en la representación de la depresión en las series de televisión que se hayan atrevido a tratar este tema o que el público haya dado por hecho que uno de sus personajes sufría de depresión.

La idea estereotipada de que los enfermos que padecen depresión son personas que, simplemente, están tristes todo el tiempo; Así como a tendencia a negar la existencia de esta enfermedad argumentándose en el hecho de que “está en la cabeza” y que no es posible contrarrestarla visualmente es lo que me ha llevado a plantearme este proyecto. A pesar de los preconceptos generalizados de las enfermedades mentales, la ciencia tiene instrumentos con los que dismantlar estos estereotipos. Las enfermedades mentales afectan directamente al órgano del cerebro y, a través de los escáneres, podemos diferenciar entre un cerebro sano y uno enfermo.

“La depresión [...] puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio.” (Según la Organización Mundial de la Salud, 2018)

Este fue el caso del actor Robin Williams que “killed himself on August 11, 2014, after suffering from depression for many years” (CNN Entertainment (2015). Su muerte fue usada para aumentar el conocimiento sobre el tema e incluso la hija de Robin, Zelda Williams, escribió en instagram:

“And for those suffering from depression, I know how dark and endless that tunnel can feel, but if happiness seems impossible to find, please hold on to the possibility of hope, faint though it may be. Because I promise you, there're enough nights under the same yellow moon for all of us to share, no matter how or when you find your way there.” (zeldawilliams, 2015)

Después de un año y medio de silencio, Susan Williams decidió hablar sobre la muerte de su marido en ABC NEWS para aclarar la causa real del suicidio: “It was not depression that killed Robin. [...] Depression was one of let's call it 50 symptoms and it was a small one.” (People, 2015) “La depresión a menudo coexiste con otras condiciones médicas como enfermedad cardiaca, derrame cerebral, cáncer, VIH/SIDA, diabetes, y la enfermedad de Parkinson.” (National Institute of Mental Health, 2009)

Las producciones audiovisuales intentan plantear una imagen aproximada de la sociedad y estas no solo son interpretadas, sino también, en palabras de Ardèvol, Elisenda y Muntañola, Nora (2004),

“tendemos a considerarlas como parte de nuestro entorno “natural”, como representación o reflejo de una realidad “externa” [...]. La información nunca es neutra”. Según Ardèvol, Elisenda y Muntañola, Nora (2004): “Las representaciones visuales y audiovisuales en la cultura contemporánea forman parte de nuestra realidad cotidiana, [...] elaboran nuestra memoria personal, [...] se utilizan para la representación de los hechos históricos”. Es decir, que se dejará ver la percepción que se tenía sobre el tema en cuestión.

En este trabajo se partirá de los pensamientos más generalizados sobre esta enfermedad mental y su correspondencia con la realidad. Para ello, se hará uso de la opción “búsquedas más generadas” que nos ofrece Google. Esta técnica nos ayudará a tomar consciencia de la idea global que genera este tema. Se han realizado cuatro búsquedas, todas ellas escritas en inglés. De modo que si escribimos “personas con depresión son”, Google propone “inteligentes”, “débiles”, “egoístas” y “molestas”; Si buscamos “enfermedad mental y”, nos sugiere “violencia”, “crimen”, “control de armas”; Mientras que si probamos con “personas con enfermedad mental”, Google recomienda “me asustan”, “en películas” y “cometiendo crímenes”. La última búsqueda fue “personas con enfermedad mental deberían” y los resultados fueron “estar exentos de la pena de muerte”, “no tener hijos”, “estar apartados de la sociedad” e “ir a la cárcel”.

La lucha por la representación en las series y las películas está en auge. En este sentido se han creado múltiples tests con la finalidad de analizar las producciones audiovisuales y mostrar hasta qué punto se estereotipan los personajes y así evitar reproducir el mismo error en producciones posteriores. El más conocido es el Test Betchdel, con el que se puede evaluar si un guion cumple con los estándares mínimos para evitar la brecha de género. De modo que una película lo aprueba si en ella aparecen al menos dos mujeres que tengan nombre y hablen entre ellas sobre algo que no sea un hombre o relacionado con ellos. Este test ha derivado en otros especificándose: mujeres en películas de acción (el test de Mako Mori), mujeres atractivas que no aportan a la trama (el test de la lámpara sexi), minoría del Colectivo LGBT (el test Vito Russo) y para personas no blancas (el test de Nikesh Shukla).

Sin embargo esta lucha se ha extendido más allá de la producción audiovisual llegando a abarcar todos los ámbitos de la sociedad. Como ejemplo encontramos que en el congreso de los Estados Unidos, según Eric Anthony Grollman (2015), “only 17 percent of congresspeople are women! [...] 10 percent of congresspeople in the House are Black.”

En el mismo sentido, las redes sociales explotaron con los Oscars de 2015, según The Wake (2015),

“being referred to as ‘the whitest Oscars since 1998’, many people have been discussing the importance of representation in the media. [...] Shonda Rhimes, writer and creator of shows such as *Grey’s Anatomy* and *Scandal*, was given an award for her ‘color-blind,’ casting choices. The mere fact that an award for this is given out is indicative of how big of a problem this is.”

Entre las representaciones más estudiadas están las referidas a las mujeres, a las personas de color y a las que forman parte del Colectivo. Sin embargo, nunca antes se ha hecho un estudio de la representación de la depresión. Con este proyecto, se pretende cubrir la necesidad de este estudio, pues según la Organización Mundial de la Salud (2018):

“La carga mundial de depresión y de otros trastornos mentales está en aumento. En una resolución de la Asamblea Mundial de la Salud adoptada en mayo de 2013 se abogó por una respuesta integral y coordinada de los países al problema de los trastornos mentales.”

## 2. Objetivos

La depresión como enfermedad mental sigue siendo actualmente un tabú entre gran parte de la población. Aquellos que no la sufren y que no han visto sus efectos suelen tener una idea preconcebida errónea, mientras que los enfermos y sus familiares están tan avergonzados que deciden no hablar del tema. A pesar de esto y según recoge El psicoasesor (2016) existe una consciencia cada vez mayor de organizaciones como:

“El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), [...] que proporciona fuentes estadísticas de investigación sobre el tema; [...] la Alianza de Apoyo a la Depresión y el Trastorno Bipolar (DBSA), [...] que trabaja en grupos de apoyo entre personas que están luchando o han luchado con la depresión; [...] y la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI), [...] que se dedica a mejorar la vida de los enfermos”.

Por este motivo, me he fijado como objetivo general de esta investigación abrir una vía de estudio que observe la representación de la depresión en las producciones audiovisuales para que en futuros proyectos la visualización de esta enfermedad se ajuste a su concepción científica garantizándose así una imagen más fiel a la realidad.

Para conseguir este objetivo general me apoyaré en los siguientes objetivos específicos:

- Proporcionar un marco de reflexión sobre el papel de la representación en las producciones audiovisuales y su importancia en la realidad social y la cultura actual.
- Comparar los pensamientos estereotipados sobre la depresión con su correspondencia con la realidad.
- Determinar los diferentes síntomas y modos de experimentación según el sujeto. Así como sus posibles causas y tratamientos existentes.
- Diseñar una tabla simplificada de los síntomas.
- Aplicar dicha tabla a diferentes series estadounidenses para analizar los personajes enfermos.

### 3. Metodología

La unidad de investigación consiste en una mezcla entre análisis cualitativo y cuantitativo de varias series estadounidenses en relación con la representación de los personajes depresivos. Prevalecerá la calidad en el análisis de las tres series principales [“Eres lo peor” (“You’re The Worst”), “BoJack Horseman” (“BoJack Horseman”) y “Buffy Cazavampiros” (“Buffy the Vampire Slayer”)], mientras que la cantidad numérica analizada será lo importante en el resto.

Para llevar a cabo esta investigación, lo primero que se hizo fue proponer un tema general (la representación de la depresión) y marcar unos objetivos para fijar los límites del tratamiento. La temática del trabajo se centró en las series simplemente por el hecho de que es el formato audiovisual que mejor puede desarrollar los personajes. Se focalizó en las estadounidenses porque son los productores del mayor volumen audiovisual anual.

A partir de esta primera fase, se dedica un tiempo a buscar la bibliografía para poder redactar el marco teórico. Las series, los libros y los artículos seleccionados serán leídos, vistos y estudiados para adquirir un mayor conocimiento sobre el tema en cuestión. Se realizará una tabla de los síntomas de la depresión más esenciales para el futuro análisis.

Una vez realizado el marco teórico, se visualizan la selección de series estadounidenses. Desde un primer momento se escogieron: “Eres lo peor” (“You’re The Worst”), puesto que uno de los dos personajes principales está enfermo y trata con profundidad el tema en la segunda temporada de la serie; y “Buffy cazavampiros” (“Buffy the Vampire Slayer”) porque la protagonista, tras resucitar de la muerte del último capítulo de la quinta temporada, sufre un episodio depresivo que se prolonga durante toda la sexta temporada. Investigando, se descubrió el caso de “BoJack Horseman”, que trata de un actor de cine reconocido que vive gracias a su éxito, pero que no lo disfruta a causa de su depresión.

Se realizan una ficha de personaje por cada uno analizado. Se recogen datos tales como el lugar de residencia, el perfil sociológico y el psicológico. Asimismo se analiza el personaje como persona y como rol. Las pautas usadas son una mezcla de las utilizadas por Francesco Casetti y Federico Di Chio (1990) y las de Virginia Guarinos (2013).

Durante la visualización se recolecta información sobre el personaje que nos interesa de cada serie. Se comparan los síntomas que muestra con los recogidos en la tabla de análisis y se califican. Dicha tabla está creada en el apartado “6. La depresión en las series” y se recoge en los anexos.

Una vez realizada la investigación y plasmado tanto el marco teórico como el análisis de las series, se plasman las conclusiones finales.

#### 4. La importancia de la representación

La sociedad construye los perfiles de hombre y de mujer, de los blancos y de los negros y de las personas mentalmente sanas y de las que tienen algún problema de salud mental. Sarriés y del Olmo afirman (2006):

“La socialización es un proceso social mediante el cual la sociedad transmite a los miembros que se incorporan a ella un sistema integrado y cohesionado de creencias, valores, ideologías, que el individuo asume como propio y lo interioriza, convirtiéndolo en el eje de su vida personal. Se trata, por tanto, de un proceso que conduce a la construcción social del hombre y de la mujer.”

Es decir, que los ciudadanos se desarrollan personalmente siguiendo los modelos que la sociedad propone para que se identifiquen. Sin embargo no suelen reconocer aquellos con los que no están en contacto porque, según Montero (2006):

“Si preguntamos en la calle las ideas que posee la gente acerca de multitud de aspectos relacionados con el sexo, la edad, la raza, la religión, etcétera, nos daremos cuenta de que la mayoría de las percepciones se relacionan con experiencias mediáticas antes que con un conocimiento directo, una experimentación propia de la realidad.”

Turin definía los cuentos como (1995) “la vieja máquina de inculcar a los niños los papeles sexuales”. Estos cuentos enseñaban los roles que se deben desempeñar en la sociedad. Siguen siendo igual de eficaz a pesar de que la “máquina” a la que hace referencia Turin ha cambiado de aspecto. Antiguamente se trataban de los cuentos, pero hoy en día son todos los tipos de medios, entre ellos las series de televisión, los que persiguen el mismo objetivo que los cuentos. Según Turin (1995), “alentados de mil formas a aceptar la valoración que la sociedad establece sobre los comportamientos que se les presentan como “típicos” y “naturales”.” El resultado del estudio de Turin (1995) fue que:

“Alrededor de los tres o cuatro años, niños y niñas ya están identificados con [...] el comportamiento adecuado para cada sexo. [...] Ya que han interiorizado las elecciones de sus padres en lo que respecta a los juguetes y al vestido [...] y los estereotipos dominantes en materia de capacidades y de opciones profesionales”.

Montero afirma (2006): “Para algunos autores la estereotipación es una característica bien extendida en la televisión de hoy”. Es decir que los medios de comunicación, en especial la televisión y más concretamente las series de ficción, recurren a la simplificación de la realidad para poder transmitir un mensaje en un tiempo limitado. Lo cual explica Pierra Bordieu (1997) en 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”

Montero se reafirma en Bordieu para exponer que (2006): “Esta falta de tiempo [...] se maximiza en el género del serial televisivo. [...] El modo de producción rápido y barato que caracteriza a este tipo de producciones, nos hizo prever que [...] proliferarían este tipo de “ideas preconcebidas”. En este tipo de producción podemos encasillar a las sitcoms.

“Al final de un episodio y el comienzo del siguiente no suponen en el caso de la sitcom ninguna evolución, no se hace referencia al tiempo transcurrido, los personajes no tienen memoria ni sobre el tiempo omitido ni sobre el tiempo pasado. En los seriales, por el contrario, los personajes son el cúmulo de sus propias experiencias, tanto de las que el espectador ha sido testigo como de aquellas sobre las que simplemente ha oído hablar.” (Montero, 2006)

Según esto, un personaje no podría sufrir una depresión una temporada y en la siguiente estar curado en una sitcom. Sin embargo “Eres lo peor” es el ejemplo perfecto para observar que este formato ha evolucionado y que se cuentan historias dramáticas en veinte minutos, característica principal de las sitcoms.

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), haciendo referencia al uso de las ideas preconcebidas, de las que hablaba Bordieu (1997):

“Por supuesto, 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 solo unos pocos rasgos, un proceso que desemboca en lo que, a menudo, se conoce como estereotipo”.

Plasmar la realidad es uno de los rasgos más significativos del lenguaje audiovisual. Al igual que las series de televisión enseñan y dan importancia a valores, casi siempre de forma simultánea al ser un reflejo de la sociedad, “los arquetipos además no se producen de manera aislada, sino que se propagan transversalmente por las diferentes producciones coincidentes en el tiempo y en el espacio.” (Montero, 2006)

“Esta estereotipación caracterológica de los personajes, así como el recurso constante a situaciones y efectos recurrentes, se hacen necesarios con el fin de facilitar un fácil y rápido reconocimiento/seguimiento por parte del público.” (Montero, 2006)

Los estereotipos son necesarios para la sociedad. Se usan, precisamente, durante el proceso de categorización.

“Los psicólogos sociales explican la construcción de estereotipos en base al proceso de categorización. Categorizar es identificar a qué categoría pertenece algo o alguien y la categorización es considerada como un proceso cognitivo básico y automático que ayuda al ser humano a enfrentarse y adaptarse a un mundo complejo.” (Montero, 2006)

Es decir, sirve para simplificar, ordenar y categorizar nuestra realidad social, facilitando la asimilación de información para que el ser humano se anticipe a las situaciones.

Según Ferrés (1996), “los estereotipos también pueden resultar dañinos cuando nos conducen a aceptar de una manera pasiva y acrítica las normas que el grupo impone o a ejecutar determinadas acciones colectivas contra los miembros de otro grupo”.

Hay estereotipos que son desfavorables para parte de la sociedad, puesto que extiende una imagen que no se corresponde con la realidad, perjudicándola. “Los papeles rígidos aprisionan y modifican”



(Turín, 1995). Esto se produce al delimitar comportamientos para que acabemos asociándolos, como ocurre al recrear los mismos síntomas en las enfermedades mentales. El foco de los estudios se ha colocado especialmente en las mujeres y las personas de color, pero afecta a muchos más colectivos que no han sido tan ampliamente estudiados.

“Para los niños, los estereotipos [...] tienen, a menudo, más fuerza que la realidad que les rodea” (Turin, 1995). Entre grupos distintos se magnifican las diferencias existentes y entre miembros del mismo grupo se minimizan las diferencias.

“Un estudio sobre el sexismo en la educación realizado en los Estados Unidos, cita el caso de una niña de siete años que, tras haber mirado imágenes de médicos y enfermeras, declaraba: “yo no puedo ser doctor, solamente enfermera” (Stacey, Bereaud y Daniels, 1986)” (Turin, 1995).

La veracidad o falsedad de los estereotipos no se puede demostrar, salvo en casos puntuales. Lo más aceptado es que reflejan un “fondo de verdad” porque sugieren conductas frecuentes, pero exageradas que no suelen seguir todas las personas aunque pertenezcan al mismo colectivo social. Sin embargo, la amplia aceptación y estabilidad a lo largo del tiempo demuestran que los estereotipos están arraigados en el pensamiento colectivo.

“Además la no aceptación de esa visión estereotipada de la realidad puede suponer el aislamiento social, la marginación o expulsión del grupo. El estereotipo basa buena parte de su eficacia en el miedo al coste social que puede suponer asumir una identidad minoritaria” (Ferrés, 1996)

Huffingtonpost (2017) dedicó una entrada sobre “Why On-Screen Representation Actually Matter”, escrito por Sara Boboltz y Kimberly Yam, en la que introdujo el tema diciendo: “We know the stories we watch on screen tend to marginalize people of color and women. But we might not realize how it affects us.” Según esto, Darnell Hunt, comentó:

“We’re pretty confident that, the more TV you watch, the more media you consume, the more likely it is that media — almost like radiation — builds up, [...] And the accumulated effect is to make you feel that what you’re seeing is somewhat normal.”

Esto ocurre, según Ana-Christina Ramón, porque “What you see often becomes a part of your memory”.

“Stories affect how we live our lives, how we see other people, how we think about ourselves. That sentiment was common among the researchers we spoke to, although all of them noted that the sociology of representation is a topic infrequently covered specifically. It comes down to a problem common in academia — the problem of finding subjects and funding, as mentioned by Glenn Sparks of Purdue University and Nicole Martins of Indiana University. Simply put, it’s costly to look into media effects in a large enough group of people over a long enough period of time.” (Huffingtonpost, 2017)

Nicole Martins, de la Universidad de Indiana, coescribió un estudio en 2012 sobre los efectos de la televisión en la autoestima. Se enfocó en los niños y descubrió que: “the pair found that TV made subjects feel good about themselves — if those subjects were white boys. Girls and boys of color, on the other hand, reported lower self-esteem as they watched. ” Por lo que Martins (2017)

concluyó que: “We feel pretty comfortable that it’s this lack of representation that could be responsible for this effect”

La “Symbolic Annihilation”, que se traduciría al español como “aniquilación simbólica” según R. Means y Chivers (2008) “is used to highlight the erasure of people’s in popular communication”. Es decir que se usa para resaltar a la ausencia o trivialización de la representación de un grupo de personas en los medios. Hoy en día si no estás en el mundo mediático no eres nadie. Esto trata la idea de la aniquilación simbólica, puesto que, “representation [...] is typically thought of as this idea that when we see people who look like us on TV shows, in movies, and on the covers of magazines, it validates our own existence” (Huffingtonpost, 2016). Dicho de otra manera: si no ves a gente como tú en los contenidos que consumes es porque no eres importante.

Zeba Blay cuenta su experiencia catártica en Huffingtonpost (2016) “about the first time I ‘saw’ myself in the media” explicando cómo se sentía empoderada por Melanie Brown, de las Spice Girls:

“I was drawn to her, not just because she was black, but because she was black and ‘weird’. Se was unapologetically loud and unapologetically fierce in a way that (in my mere 10 years) I had never seen a black girl have the permission to be.” (Huffingtonpost, 2016)

En 2009, Chimamanda Adichie en TED Talks (2017) contó que cuando tenía siete años, escribía historias como las que leía. Todos sus personajes eran blancos y tenían los ojos azules, jugaban en la nieve, comían manzanas y hablaban sobre el tiempo y de cómo era hermoso que el Sol había salido ese día. Ella vivía en Nigeria y nunca había salido de allí. Jamás había tenido nieve, comían mangos y nunca hablaban del tiempo porque no hacía falta. Esto demuestra lo influenciados y vulnerables que somos cuando niños. Al leer libros en los que solamente aparecían británicos, Chimamanda Adichie se convenció a sí misma que en ellos solamente podían existir estos como protagonistas, por lo que nunca se llegaba a identificar plenamente. Un día descubrió que existían libros africanos, lo cual, según ella, la salvó de tener una sola historia en la cabeza.

Se ha estudiado que “character tropes — molds that shape dialogue and casting decisions to produce the nerdy Asian math student, the sassy black sidekick, the icy female boss — do their own damage, too” (Huffingtonpost, 2017).

“For the underrepresented, seeing a character who looks like them can have a limiting effect if that character is restricted to behaving only in certain ways, which don’t reflect the breadth of their life’s experience. If you [...] see an ‘inauthentic’ or ‘one-dimensional’ versión of yourself, [...] you may wonder if that is all that is expected of you in society” (Huffingtonpost, 2017).

Nickelodeon tuvo consecuencias cuando estrenó el 20 de julio de 2016 un episodio de “The Loud House” llamado “Overnight Success”. En el que el protagonista va a casa de un amigo a dormir, presentándonos a los padres: la primera pareja gay e interracial que apareció en la cadena. Poco después, llegaron a Nickelodeon críticas de padres que prohibieron a sus hijos ver la serie. One million moms (2018) publicó la situación y pidió a sus lectores que pasaran a la acción llamando a la cadena para pedir que “omit the scene in ‘The Loud House’ featuring two dad sor not air this controversial episode at all. If producers keep this episode as originally planned, then conservative families will have no choice but to no longer watch Nickelodeon in their homes”.

La representación importa. Del mismo modo que entendemos que la vida no es más violenta, a pesar de que ahora se muestra más la violencia en las series de televisión, deberíamos saber que, a pesar de que haya aumentado el número de personajes secundarios negros, no significa que se haya acabado el racismo. Tenemos que analizar la sociedad antes de asumir que ya no habría ningún problema en el mundo real si arreglamos la representación en las series.

La representación ayuda a romper ideas preconcebidas, convirtiéndose en un instrumento eficaz y válido para la investigación social.

## 5. La depresión como enfermedad

Actualmente parece haber una dicotomía en si existe o no la depresión. Esta misma situación también ocurrió años atrás como recoge Juan Antonio Vallejo-Nágera (2010):

“En los años cuarenta del siglo XX. [...] la psiquiatría estaba dividida en dos escuelas que parecían irreconciliables: los psicoanalistas y los organicistas. Las huestes de Kraepelin y de Freud esgrimían su mutua hostilidad con afirmaciones que no podían demostrar. ‘[...] La depresión [es] producto de una mala adaptación a traumas psíquicos de la primera infancia, reprimidos y olvidados’, decían los psicoanalistas. ‘[...] -contestaban los organicistas-, las enfermedades mentales son enfermedades y por tanto tienen como causa una alteración orgánica del sistema nervioso, aunque por sus características no hayamos sido todavía capaces de detectarlas’. Ninguno de los dos grupos podía demostrar que su postura era la acertada.”

A pesar de no saber la causa exacta de la depresión, tenemos claro que “alrededor del 10% de la población general está o llegará a estar clínicamente deprimida a lo largo de su vida” (Juan Sevillá y Carmen Pastor, 2007). Por todo esto se asegura que la depresión es objeto de muchos estudios porque, a pesar de no estar aceptada socialmente, la comunidad médica siempre le ha dado mucha importancia al ser “el trastorno psicológico más frecuente” (Juan Sevillá y Carmen Pastor, 2007).

“La Organización Mundial de la Salud estima que el trastorno depresivo mayor fue la 11ª mayor causa de discapacidad y mortalidad en el mundo entre 291 enfermedades y causas de lesiones en 2012.” (Vázquez, 2015)

Según recogen Mathers y Loncar (2006): “La OMS estima que se convertirá en una de las tres principales causas de discapacidad en todo el mundo en el año 2030, solo superada por el VIH”.

Estudiar esta enfermedad se ha vuelto una prioridad. “A pesar de que no se sabe exactamente qué provoca la depresión existen diversos factores identificados como los desequilibrios de los neurotransmisores del cerebro”. (Cuidateplus, 2015)

García-Toro (2014) recoge la información base de los estudios de la depresión como: trastorno mental, trastorno neuroquímico, trastorno de la neuroactivación, trastorno neuroestructural, trastorno de la socialización, trastorno de los hábitos higiénico-dietéticos, trastorno de la interacción genes-ambiente, etc.

En cuanto al género, “existen más mujeres deprimidas que hombres, con un porcentaje significativo: por cada hombre deprimido hay tres mujeres que también lo están” (Juan Sevillá y Carmen Pastor, 2007). Por ejemplo, en el libro “Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal” de Juan García y Pepa Palazon, se exponen casos reales de cuatro personas que han sufrido la depresión, de los cuales tres mujeres (María, Carmen y Sandra) y un hombre (Pepe).

En cuanto al factor edad, “aunque podemos encontrar depresión en cualquier momento de la vida de una persona, parece claro que el riesgo de depresión aumenta con la edad, encontrándose dos periodos críticos: entre los 35 y 45 años y a partir de los 60.” (Juan Sevillá y Carmen Pastor, 2007).

Cuando De la Garra (2006) expuso las opciones de tratamiento, dijo: “Para luchar contra la depresión existen cuatro caminos: la medicación, la psicoterapia, el electrochoque y una combinación de estos tres.” Sin embargo hay otros que se usan exclusivamente en los pacientes que rechazan medicamentos o que tienen depresión severa, como “la terapia electroconvulsiva, [...] que [...] produce fallas de memoria retrógrada y anterógrada (de hechos recientes y pasados) [...] pasajeras” (Zorumski, Rubin y Burki, 1988); “la estimulación magnética transcraneal” (Fitzgerald,

2003); “la estimulación del nervio vago, [...] que [...] los efectos secundarios incluyen infección, agitación, pánico, parálisis parcial de las cuerdas vocales y empeoramiento de la depresión.” (Marangell, 2001); y “la terapia lumínica [...] que regula el ánimo y la conducta producida por los cambios de luz, [...] aunque mejora los síntomas depresivos, no logra hacerlos desaparecer y está contraindicado para la depresión bipolar.” (Benedetti, 2003)

En cuanto a los antidepresivos, Juan Sevilá y Carmen Pastor (2007) expusieron que:

“Los datos nos muestran que entre el 60-70% de la población deprimida que los toma, mejora sensiblemente. Sin embargo esos mismos datos también indican que el 30% deben dejar el tratamiento farmacológico porque no resisten los efectos secundarios, y que, aproximadamente el 50% recaen al dejar los antidepresivos”.

Los efectos secundarios indeseables son la razón por la que la búsqueda de antidepresivos no ha parado en la actualidad, aunque para las grandes industrias farmacológicas esta búsqueda está en función del mero negocio. En este sentido, “Algunos laboratorios de tercer orden se convirtieron de la noche a la mañana en potencias económicas de primer rango mundial por el lanzamiento de un psicofármaco eficaz.” (Vallejo-Nágera, 2010)

“Para realizar su diagnóstico, los criterios más utilizados, tanto en la clínica como en la investigación, son los recogidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación de Psiquiatría Americana (DSM), y en la Clasificación Internacional de Trastornos Mentales y del Comportamiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS).” (Tortella-Feliua, 2016)

“De acuerdo con la quinta revisión de la clasificación de la Asociación de Psiquiatría Americana (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013), el diagnóstico de un episodio depresivo mayor se establece por la presencia de al menos cinco de los nueve síntomas listados, siendo al menos uno de ellos un estado anímico depresivo o la pérdida de interés o de placer en las actividades. Además, se requiere que los síntomas se mantengan durante al menos dos semanas, y que provoquen un malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad de la persona:” (Vázquez, 2015)

A. Presencia de cinco (o más) de los siguientes síntomas durante un período de dos semanas, que representan un cambio respecto a la actividad previa; uno de los síntomas debe ser a) estado anímico depresivo o b) pérdida de interés o de placer.
1. Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, casi cada día según lo indica el propio sujeto (p. ej., sentirse triste o vacío) o la observación realizada por otros (p. ej., llanto)
2. Disminución acusada del interés o de la capacidad para el placer en todas o casi todas las actividades, la mayor parte del día, casi cada día (según refiere el propio sujeto u observan los demás).
3. Pérdida importante de peso sin hacer régimen o aumento de peso (un cambio de más del 5% del peso corporal en un mes), o pérdida o aumento del apetito casi cada día.
4. Insomnio o hipersomnia casi cada día.
5. Agitación o enlentecimiento psicomotores casi cada día (observable por los demás, no meras sensaciones de inquietud o de estar enlentecido).
6. Fatiga o pérdida de energía casi cada día.

7. Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (que pueden ser delirantes) casi cada día (no los simples autorreproches o culpabilidad por el hecho de estar enfermo).
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o indecisión, casi cada día (ya sea una atribución subjetiva o una observación ajena).
9. Pensamientos recurrentes de muerte (no solo temor a la muerte), ideación suicida recurrente sin un plan específico o un plan específico para suicidarse o una tentativa de suicidio.
B. Los síntomas provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.
C. Los síntomas no son debidos a los efectos fisiológicos directos de una sustancia o enfermedad médica.
Nota: Las respuestas por una pérdida significativa (p. ej., duelo, bancarrota financiera, pérdidas provocadas por un desastre natural, enfermedad médica grave o incapacidad) pueden incluir síntomas del criterio A (p. ej., tristeza, rumiación sobre la pérdida, falta de apetito), lo cual puede parecerse a un episodio depresivo. Aunque tales síntomas podrían ser comprensibles o considerados apropiados ante la pérdida, debe considerarse cuidadosamente la presencia de un episodio depresivo mayor además de la respuesta normal a la pérdida significativa. Esta decisión requiere el ejercicio del juicio clínico basado en la historia del individuo y las normas

Tabla de Criterios diagnósticos DSM-5 para el Episodio Depresivo Mayor adaptado por American Psychiatric Association, 2013

Esta tabla es una adaptación de la creada por la Organización Mundial de la Salud en 1992. Esta última incluía además la pérdida de confianza en sí mismo, los sentimientos de inferioridad, la perspectiva sombría del futuro y autoagresiones.

La Organización Panamericana de la Salud, con la colaboración de la oficina regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud, recogió en unos folletos sobre la depresión por el Día Mundial de la Salud 2017 los síntomas de esta enfermedad. Estos coinciden con los recogidos en la página web del Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos y son:

1. Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, o vacío
2. Sentimientos de desesperanza y/o pesimismo
3. Sentimientos de culpa, inutilidad, y/o impotencia
4. Irritabilidad, inquietud
5. Pérdida de interés en las actividades o pasatiempos que antes disfrutaba, incluidas las relaciones sexuales
6. Fatiga y falta de energía
7. Dificultad para concentrarse, recordar detalles, y para tomar decisiones
8. Insomnio, despertar muy temprano, o dormir demasiado
9. Comer excesivamente o perder el apetito
10. Pensamientos suicidas o intentos de suicidio
11. Dolores y malestares persistentes, dolores de cabeza, cólicos, o problemas digestivos que no se alivian incluso con tratamiento

Otros autores han creado su propia tabla de síntomas depresivos. Estos son los que recogen Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez (2010). En ella te piden que marques el grado de los síntomas según la frecuencia con la que te ocurra, dividido en: "Casi nunca", "algunos días", "casi a diario" y "a diario".

1. Me siento triste, decaído y con ganas de llorar.

2. Me siento irritado y me enfado con más facilidad.
3. Siento que he perdido el interés por casi todo.
4. Me cuesta disfrutar de lo que hago, como si estuviera “anestesiado” o vacío.
5. Me siento cansado, fatigado y sin fuerzas.
6. Me implico menos en mis actividades.
7. Estoy más retraído, más callado.
8. Estoy más despistado y olvidadizo.
9. Mi sueño ha cambiado: tardo más en dormirme, me desvelo o duermo más tiempo de lo habitual.
10. Mi apetito ha cambiado: como bastante menos o me pego atracones (sobre todo a sabor dulce).
11. Mi deseo sexual ha disminuido.
12. Me cuesta tomar decisiones y ponerme en marcha. Voy como a “cámara lenta”.
13. Me siento tan inquieto que necesito moverme o hacer algo y, aun así, no me calmo.
14. Confío menos en mis capacidades.
15. Pienso que soy un inútil, que no valgo.
16. Pienso que estoy solo, que no me quieren.
17. Pienso que tengo la culpa de todo, me reprocho y me critico a mí mismo con facilidad.
18. Recuerdo el pasado con sufrimiento e imagino el futuro con desesperación.
19. Pienso que estaría mejor muerto.
20. Pienso que no tengo salida a mis problemas, que estoy desesperado.

Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez (2010) te aconsejaban “consultar a un profesional de la salud mental” porque se consideraba depresión si marcabas “casi a diario” o “a diario”:

“de 5 a 10 síntomas [...] especialmente si has marcado 2 de los 5 primeros síntomas. Dependiendo del tiempo que lleves así y de la intensidad de los mismos, podrías estar padeciendo una distimia, si los síntomas están presentes con poca intensidad pero casi a diario durante más de 2 años, o un episodio depresivo, si los síntomas son mucho más intensos y continuos durante más de 2 semanas.”

“Con independencia del número de síntomas marcados, si has incluido los 3 últimos, sería necesario que hablastes urgentemente con un profesional de la salud mental. De cada 7 personas que padecen un trastorno depresivo, una termina suicidándose, sobre todo si no ha recibido ningún tipo de tratamiento.” (Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez 2010)

Como vemos siempre remiten a un profesional porque “este libro puede ser un buen complemento para tu tratamiento pero en ningún caso puede substituir la ayuda de un profesional.” (Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez, 2010)

## 6. La depresión en series

El estudio de la depresión en producciones audiovisuales y, más específicamente, en las series de televisión es escaso. A decir verdad, sería inexistente si no fuera a su vez un síntoma de otras enfermedades. A pesar de todo, no se corresponde al porcentaje de afectados en la población, pues

“La depresión [...] continúa haciendo estragos a nivel global, estimándose que, en 2015, unos 322 millones de personas, el 4,3% de la población mundial, sufrió este tipo de desorden [...]. De acuerdo con la OMS, entre 2005 y 2015, la depresión aumentó un 18,4%, en todo el mundo.” (ABC, 2017)

La sociedad se está concienciando de muchos aspectos que le afectan intrínsecamente, entre ellos están el feminismo y la apropiación cultural.

La visibilidad de las minorías es un área muy importante de representación y ha sido extensivamente estudiada. Por ejemplo, cada año la Alianza Contra la Difamación de Gays y Lesbianas (“Gay and Lesbian Alliance Against Defamation” o “GLAAD”) analiza la representación de las lesbianas, los gays, los bisexuales y los transexuales en las películas y las series. La conciencia de la importancia de la representación se extiende gracias a este tipo de estudios. La representación positiva es crucial para que la sociedad tenga presente la diversidad y, de este modo, llegue a ser apreciada y celebrada.

A medida en que la incidencia de la depresión va en aumento, las referencias en las producciones audiovisuales también lo hacen. De aquí que en este proyecto se hayan seleccionado cuidadosamente los síntomas que deben representarse para reflejar correctamente la depresión.

A continuación se explicará cada uno de ellos, extraídos de la tabla de los criterios de diagnósticos de la Organización Mundial de la Salud (1992), y que se utilizarán en el estudio para analizar las series de televisión seleccionadas:

1. Estado de ánimo depresivo: sentimiento de abatimiento y tristeza constante.
2. Disminución acusada del interés en casi todas las actividades: Pérdida de la capacidad para el placer en ocupaciones que antes solía disfrutar.
3. Pérdida o aumento de peso importante: un cambio de más del 5% del peso corporal en un periodo de tiempo cercano al mes.
4. Insomnio o hipersomnia casi cada día: falta anormal del sueño y capacidad para conciliarlo o sueño excesivamente prolongado y profundo.
5. Agitación o enlentecimiento psicomotores: convulsión o parálisis de los factores psicológicos que intervienen con la movilidad. También puede disminuir la función ejecutiva, es decir, la capacidad para realizar todos los pasos para hacer algo.
6. Fatiga o pérdida de energía: detrimento del vigor con el que se emprende una actividad.
7. Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados: delirios al considerarse incompetente o inválido.
8. Disminución de la capacidad de pensar: descenso del procesamiento de la información y de la toma de decisiones, de la atención y de la memoria.
9. Pensamientos recurrentes de muerte: ideas y relaciones mentales frecuentes sobre un fallecimiento, normalmente el propio.
10. Pérdida de confianza: ausencia de seguridad en sí mismo.
11. Sentimientos de inferioridad: creencia de estar por debajo de otra persona en calidad o importancia.



12. Perspectiva sombría del futuro: pensamientos negativos o nulos de acontecimientos posibles que aun no han sucedido.
13. Autoagresiones: Conducta por la que se causa daños y mutilaciones a sí mismo.

Es indispensable que el personaje presente los dos primeros síntomas de la lista y, al menos, tres más de los restantes. Dichos síntomas deben prolongarse en el tiempo al menos dos semanas para ser considerado depresión y no caer en el error de diagnosticar el duelo por una pérdida significativa. Por lo que, para que se de buena representación, el capítulo tiene dos opciones: que el tiempo interno de la historia sea de más de dos semanas o abordar el tema, dejando entrever síntomas en capítulos anteriores y posteriores. Es importante destacar que el síntoma no sea una mera sensación del enfermo, sino observable por los demás.

Existen síntomas puntuales (la agitación del estado emocional, la deformación de consciencia temporal y la pérdida de apetito sexual) que no se recogen anteriormente, pero serán objeto de comentario en algún momento del análisis.

La agitación del estado emocional parece ser frecuente en la representación de la depresión, puesto que, a pesar de que el estereotipo destaca por la tristeza, también vemos casos en los que el personaje parece no ser capaz de controlar sus cambios de humor. Sin embargo, esta brusquedad involuntaria, también denominada vómito verbal, es característica de un tipo exacto de depresión.

“El desorden bipolar [...] también se denomina enfermedad maniaco-depresiva. [...] Se caracteriza por cambios de humor. Estados de ánimo muy altos se ven sucedidos por otros muy bajos. Estos cambios son bruscos a veces, pero lo más frecuente es que sean graduales.” (CuidatePlus, 2015)

“Memoria y emociones pueden parecer dos elementos psicológicos muy distintos, pero desde hace décadas se sabe que están relacionados. Por ejemplo, tendemos a recordar con un nivel de detalle mucho mayor aquellos acontecimientos que ocurrieron en un momento en el que estábamos muy activados emocionalmente.” (Saber Vivir, 2017)

“Ahora bien [...], también puede darse el caso contrario. De hecho, diversas investigaciones señalan que la depresión tiene el poder de hacer que muchos de nuestros recuerdos se vayan haciendo cada vez más borrosos e indefinidos.” (Saber Vivir, 2017)

“Las personas deprimidas perciben que el tiempo pasa más lentamente que las no deprimidas, a nivel subjetivo; sin embargo, cuando tienen que medir lapsos de tiempo concretos, de segundos o minutos, sus percepciones son similares a las de las personas sanas. Así lo ha comprobado un metaestudio realizado por científicos alemanes.” (Tendencias 21, 2015)

“La capacidad de la persona para experimentar placer [...] físico [...] se reduce radicalmente.” (Centro de psicología en Madrid, 2012) “El cerebro humano es el que verdaderamente activa el deseo y favorece que las relaciones sexuales sean satisfactorias o no. El deseo sexual comienza en el cerebro, dando forma a nuestros pensamientos, deseos y conductas.” (Centro de psicología en Madrid, 2012)

“En una persona deprimida, sus neurotransmisores están desajustados, lo que precipitará la disminución del deseo sexual.” (Centro de psicología en Madrid, 2012). Esto también puede ser provocado por “los efectos secundarios de los psicofármacos [...]. Los medicamentos más

utilizados para tratar la depresión, los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina), que son magníficos fármacos antidepresivos, inducen disfunción eréctil como media en casi el 30% de los pacientes.” “Solo en un tercio de los pacientes deprimidos se producen trastornos sexuales graves, disfunción eréctil en el hombre y ausencia de orgasmos (anorgasmia) y coito doloroso (dispareunia) en la mujer”. (Sexo y salud, s.f.)

El continuo reproche por la falta de interés sexual de una pareja a la persona deprimida suele provocar el desgaste de la relación. Esta es una de las principales causas de “abandono del fármaco antidepresivo, tan esencial para tratar su enfermedad”. (Sexo y salud, s.f.)

También se apreciará cómo la depresión desgasta las amistades. Mantener una relación ya es difícil de por sí, pero, cuando se tiene depresión, es más “difícil sacar la fuerza para ir al toque de un amigo, ir por un café o incluso contestar un mensaje” (VICE, 2017). Cuanto más avanzada está la enfermedad, más efectivo es el autoconvencimiento “de que eres lo peor y empiezas a ver tu ausencia de los eventos y de cosas de amigos como una especie de favor que les haces.” (VICE, 2017)

Al ser un tabú, la ignorancia dificulta mantener los lazos por ambas partes. Las personas que rodean al enfermo sienten que “es difícil saber cómo interactuar emocionalmente con la depresión, especialmente cuando te consume durante tanto tiempo” (VICE, 2017). Eventualmente todas las amistades terminan afectadas.

A pesar de lo que se puede interpretar externamente, “una hibernación depresiva no es un exilio deliberado. Es, más bien, un proceso de ir cerrando puertas lentamente. [...] Tu mente está débil y tu día es un ciclo repetitivo de inacción y pensamientos desesperados.” (VICE, 2017)

También hay que especificar unas variables para que las posibilidades de sufrir depresión aumenten, aunque se puede enfermar sin que ninguna de éstas se den. García-Toro (2014), alegando que “existe una tendencia a resaltar los factores individuales y a obviar los factores contextuales que condicionan o determinan la salud”, estudió los estilos de vida, ya que “son uno de los mayores condicionantes del estado de salud de la población”. Entre las conclusiones que recoge García-Toro (2014) encontramos:

- Mayor riesgo de depresión en las personas con un nivel socioeconómico bajo. El efecto inductor [...] implica sentirse en un nivel socioeconómico menor que el entorno.
- La raza blanca muestra tasas de prevalencia más altas que la raza negra, latina y asiática.
- El riesgo de depresión disminuye a medida que aumenta la familia. El matrimonio es un factor protector contra la depresión, mientras que la soltería, separación y viudedad son factores de riesgo.
- Ser cabeza de familia es un factor protector en hombres y en las mujeres un factor de riesgo.
- El ejercicio físico es capaz de prevenir y aliviar la depresión.
- Factores psicosociales, la genética y otros factores biológicos [...] están involucrados en la aparición de la depresión.
- Las personas con una dieta saludable son menos propensas a tener depresión.
- Las personas obesas tendrían un riesgo del 55% mayor de padecer depresión.
- Los individuos deprimidos tendrían un 58% más de probabilidades de ser obesas que aquellas que no lo están.
- El estrés y los acontecimientos vitales se asocian al inicio y mantenimiento de la depresión. Los acontecimientos vitales tienen más importancia en el inicio de los

primeros episodios que en los posteriores. El afrontamiento puede desempeñar un papel importante [...] en la percepción y recuperación de la enfermedad.

- La influencia de déficit de apoyo y capital social con la aparición de un episodio depresivo es clara y está avalada por múltiples estudios. Esta relación de causalidad también es a la inversa: la depresión genera déficit de apoyo social.
- La depresión y el consumo de alcohol y otras drogas se asocian con frecuencia, pero hay que explorar [...] cada caso. [...] Es clave establecer [...] en qué medida un trastorno es inducido por el otro, o si son ambos independientes.
- La incidencia del juego patológico y la depresión está aumentando paralelamente en los países occidentales.
- No existe una “depresión por Facebook” y que, de existir una relación entre uso de Internet y depresión, ésta sería compleja y en ella incidirían muchos otros factores.
- La tenencia de animales de compañía reporta beneficios para la salud física y mental de los pacientes que padecen trastornos depresivos.
- La práctica de voluntariado puede ayudar incluso a mejorar una depresión ya establecida.
- La meditación [...] puede aliviar el nivel basal de estrés y combatir la depresión.

Hay que tener presente que la depresión es una enfermedad tendente a recaídas de modo que

“El 75% de las personas que han pasado por una depresión sufren una recaída. Después de sufrir un episodio depresivo, las probabilidades de que se presente otro son del 50-60%; tras pasar por dos episodios, la posibilidad de recurrencia se eleva al 70% y con tres episodios de depresión, el porcentaje de recaída es del 90%.” (Onmeda, 2017)

Otro factor que favorece las recaídas es el abandono prematuro del tratamiento con psicofármacos. A su vez existen estimulantes como Adderall que “se utiliza ocasionalmente para tratar la depresión”, pero “Debido a que el Adderall sólo alivia algunos síntomas, se utiliza más a menudo temporalmente hasta que los tratamientos más tradicionales comienzan a trabajar. [...] Además de ser adictivo, Adderall puede exacerbar los síntomas de depresión después de que se les alivia.” (Lowstars, s.f.)

De aquí que en la depresión el tratamiento con Adderall dure pocas semanas porque, aunque alivia algunos síntomas, es adictivo y puede provocar una recaída en una depresión más profunda tras doce horas de abstinencia.

## 7. Análisis

### 7.1 Eres lo peor

“Eres lo peor” (“You’re The Worst”) es la primera serie estadounidense que vamos a analizar. Producida por la cadena FXX, se engloba en el género de comedia romántica. Escrita y dirigida por Stephen Falk, presenta una mirada moderna hacia el amor y la felicidad a través de los ojos de dos personas que dan un giro a los estereotipos de este tipo de género.

Jimmy Shive-Overly (interpretado por Chris Geere) y Gretchen Cutler (interpretada por Aya Cash) se conocen en la boda de la antigua pareja de Jimmy, Becca, que es, a su vez, la hermana de la mejor amiga de Gretchen, Lindsay. Ambos se encontrarán sin premeditarlo en una relación. Los protagonistas, a pesar de ser dos personas tóxicas a nivel individual, como pareja mantienen una relación simbiótica sana.

El narcisista, descarado y autodestructivo Jimmy es un escritor autónomo mientras que la cínica y terca Gretchen trabaja de relaciones públicas de muchos famosos. Entre sus clientes se encuentran los raperos Sam Dresden, Honey Nuts y Shitstain.

Alrededor de nuestros protagonistas encontramos otros personajes principales como Edgar Quintero (interpretado por Desmin Borges) que, antes de ser el compañero de piso de Jimmy, formó parte del ejército; y Lindsay Jillian (interpretada por Kether Donohue) que es la mejor amiga de Gretchen y está pasando por una crisis de identidad después de abandonar a su marido.

Al final de la primera temporada, Jimmy le pide a Gretchen que se mude con él, pero lo rechaza al no sentirse aún preparada. Sin embargo, tras acabar el apartamento de Gretchen en llamas, son obligados a llevar su relación al siguiente nivel yéndose a vivir juntos. Esto no entusiasma a ninguno de los dos. A partir de este momento deben aprender a vivir con el otro cuando apenas saben vivir con ellos mismos.

El análisis se centra en la segunda temporada que se comenzó a emitir en septiembre de 2015 y consta de trece capítulos. Se ha escogido esta temporada porque Gretchen comienza a sufrir depresión en ella y la trama principal gira en torno a ella.

A partir del cuarto capítulo, un misterio rodea a Gretchen, haciéndonos creer que está engañando a Jimmy. Esta tensión coincide cuando el reto de personajes principales encuentran un objetivo: Jimmy escribe la novela de una de sus series favoritas, Edgar ha conocido a una chica en un grupo de teatro y Lindsay se ha quedado embarazada para intentar convencer a su marido que no firme el divorcio. Sin embargo se ve que Gretchen sigue sin encontrar su lugar: se le ha quemado la casa, en el trabajo no siguen sus consejos y sus amistades parecen no escucharla nunca. La tensión acumulada acerca del misterio que rodea a Gretchen resultará ser la depresión.

Según la tabla de análisis que hemos planteado, muestra seis de los trece síntomas:

Síntomas	Gretchen en la segunda temporada
Estado de ánimo depresivo	Sí
Disminución acusada del interés en casi todas las actividades	Sí
Pérdida o aumento de peso importante	No
Insomnio o hipersomnia casi cada día	Sí

Agitación o enlentecimiento psicomotores	No
Fatiga o pérdida de energía	Sí
Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (delirantes)	No
Disminución de la capacidad para pensar	Sí
Pensamientos recurrentes de muerte	No
Pérdida de confianza	No
Sentimientos de inferioridad	No
Perspectiva sombría del futuro	Sí
Autoagresiones	No

El primer síntoma del que seremos conscientes es el **insomnio** que sufrirá Gretchen a partir del cuarto capítulo. En la última escena de dicho capítulo, cuando Jimmy está dormido, Gretchen se levanta en mitad de la noche y se va de la casa. Esto lo repetirá cada noche, pero Jimmy no notará su ausencia hasta el quinto episodio. Al principio del sexto lo comentará con Edgar, quien era consciente de la situación. Esa misma noche, Jimmy la sigue y la encuentra jugando con el móvil mientras llora en el coche.

Hay muchos síntomas concentrados en el séptimo capítulo, “No hay ningún problema en este momento”. Se trata de un episodio botella, lo que supone un antes y un después para el devenir de la serie y su personaje clave: Gretchen. Este tipo de producciones se usan para “reducir el coste al mínimo” (Espinof, 2010) y, aunque la acción se ve reducida, no pierde calidad. “Tienen un ritmo y un enfoque diferente al habitual” (La Piedra de Sísifo, 2015). En este caso, todo el metraje transcurre dentro de la casa, con la excusa de una maratón que corta el tráfico.

Lo que más destaca durante este capítulo es la **agitación del estado emocional** de Gretchen. En un momento pasa de no mostrar ninguna emoción a explotar:

- Se enfada con Jimmy alegando ser la única que intenta amenizar el ambiente mientras se encuentran atrapados en la casa.
- Se ilusiona por hacer una ronda de chupitos.
- Se entristece porque el alcohol se ha acabado.
- Se vuelve a enfadar con Jimmy por decirle que ya ha bebido lo suficiente.
- Alegre y divertida, informa a Edgar de la falta de bebida alcohólica.

Cuando Edgar trata de calmarla con suavidad, Gretchen comienza a atacar a todos los presentes sin que sus pensamientos pasen por ningún filtro, por lo que dice cosas realmente personales e hirientes. Su violencia verbal se debe a que Gretchen considera que los problemas de los demás tienen fácil solución, a pesar de que ellos no dejen de autocompadecerse. El cabreo de Gretchen durante su monólogo termina con un llanto al darse cuenta de que no puede controlar ya su vida ni la situación en la que está inmersa.

En este episodio comienza la **pérdida de energía**, donde Gretchen decide no salir de la cama durante toda la mañana, y cobra importancia en los próximos capítulos. En el octavo episodio, Jimmy planea sacar a Gretchen de casa alegando que lleva mucho tiempo en la cama. En el décimo capítulo, Jimmy consigue con esfuerzo que Gretchen se levante de la cama para volverse a tumbarse en el sofá.

Jimmy le pide que se lleve a su familia de turismo por Los Ángeles, pero los lleva a un supermercado y ella se tumba en el sofá de una cafetería. Cuando vuelven a casa, va directa al sofá.

Gretchen mantiene un **estado ánimo depresivo** durante todas las escenas del séptimo capítulo. Se define como “un agujero negro de emociones” y mantiene un semblante decaído cuando desconecta de las conversaciones para mirar al techo. Continúa este síntoma durante el octavo, el décimo y el duodécimo episodio. En este último, Gretchen repite varias veces que no siente nada, puesto que ya no le hace efecto el Adderall.

Además del estado de ánimo depresivo, la **disminución acusada del interés en casi todas las actividades** es el otro síntoma obligatorio para que se dé la depresión. Se observa en el séptimo capítulo, cuando no se esfuerza en atrapar el ratón aunque Jimmy se lo pide; y en el octavo episodio, cuando Jimmy la saca de casa para hacer una lista de actividades adaptada a los gustos de ella. Accede sin ganas a hacer casi todas, pero de la única que parece disfrutar es la casa del terror. Cuando Jimmy le confiesa que todo era parte de un plan, Gretchen se enfada con él. Jimmy pensaba que sacándola de casa, acabaría con la actitud pasiva de Gretchen

A pesar de que Gretchen intenta aparentar normalidad durante el noveno capítulo, se puede observar una **disminución de la capacidad para pensar** representada con un efecto sonoro de lejanía en la voz de Jimmy cuando se dirige a ella, a pesar de que está a su lado. En el duodécimo episodio, Gretchen habla con mayor lentitud, puesto que le cuesta encontrar las palabras exactas.

La **perspectiva sombría del futuro** podemos verla también en este episodio. Gretchen no es capaz de ver que tiene un futuro, solo piensa en volver hacia atrás para elegir de manera diferente y así poder cambiar su presente.

Siguiendo en este noveno capítulo, Gretchen conoce a una pareja con la que se obsesiona porque quiere que su relación con Jimmy sea igual en el futuro. Parece ver algo de claridad con esa versión de futuro que se le ha presentado. Al final, el marido le confiesa a Gretchen que se quiere divorciar. El ánimo de Gretchen es destruido en un segundo al darse cuenta que esta versión de su futuro tampoco funcionaría.

En “Eres lo peor” no suelen ocultar las escenas de sexo, por lo que llama la atención que Gretchen muestre **pérdida del deseo sexual** al principio del décimo capítulo. A pesar de que no forma parte de los síntomas que analizamos, sí suele estar relacionado con la depresión.

En el episodio once, se representa correctamente el tratamiento con Adderall. Gretchen machaca unas pastillas de esta sustancia para esnifirlas. Como se ha señalado en el apartado anterior, este fármaco puede provocar recaídas en una depresión más profunda tras sus doce horas de efecto. Justamente esto es lo que experimenta Gretchen. Parece mejorar durante el trabajo pero, al final de la jornada, le confiesa a Sam que le está dejando de funcionar el Adderall. Esta es la razón por la que decide esnifar cocaína. Es sorprendida por Jimmy y se escusa diciendo que ya no siente nada.

En **las relaciones de Gretchen** podemos apreciar cómo la depresión desgasta socialmente en todos los niveles. Dorothy, la novia de Edgar, ni tan siquiera quiere llegar a conocerla tras verla con ánimo depresivo.

Su lazo afectivo con Lindsay es fundamental. Son amigas desde la universidad y Lindsay ha vivido otros episodios depresivos de Gretchen. Tras explotar en el séptimo capítulo, Lindsay es la única que intenta consolarla.

La relación más importante que tiene Gretchen es con Jimmy. Cuando éste la descubre en el coche llorando, la interroga para saber si él ha hecho algo mal. Acostumbrado a que su relación sea directa y sincera, Jimmy vuelve satisfecho a la cama cuando Gretchen le asegura que él no le ha causado el malestar.

En el séptimo episodio, la calma de la casa se ve interrumpida por la presencia de un ratón viviendo con ellos. El ratón en este capítulo representa la depresión. Jimmy se obsesiona con cazarlo con la misma energía que intentará “arreglar” a Gretchen. Por su parte, Gretchen opina que el ratón no molesta a nadie, por lo que no importa que estén en la casa. Esta es la misma opinión que expondrá sobre su propia depresión más adelante. Tras cazar al ratón, Jimmy descubre que hay una plaga y están extendidos por toda la casa, por tanto será difícil de echarlos a todos.

Al final de este capítulo, Gretchen le confiesa a Jimmy que ha estado diagnosticada depresión clínica durante gran parte de su vida y que, aunque desconoce la razón por la que suele aparecerle, sabe qué hacer para sobrellevarla.

Tras dejarla a su bola durante semanas, Jimmy decide ayudarla para sacar a Gretchen de la inactividad en la que estaba sumida. Jimmy se marca como objetivo que Gretchen vuelva a ser feliz, por lo que prepara una lista de actividades y no repara en gastos. Cuando Gretchen conoce sus verdaderas intenciones, se enfada, pero, como sabe que Jimmy no va a parar de intentar animarla, decide fingir que está curada para evitar momentos incómodos futuros. Al poco tiempo, Gretchen no quiere seguir fingiendo porque necesita volver a descansar.

Al final del décimo capítulo, Jimmy y Gretchen se dan un tiempo. Ella se va a vivir con Lindsay. Paralelamente a la trama de nuestra protagonista, Jimmy ha estado conociendo a Nina, la dueña de un bar que frecuenta, despertando en ella un interés por él. Tras rechazarla, Jimmy busca a Gretchen en casa de Lindsay para decirle que, aunque ella no se de cuenta, la vida continúa. Sin embargo, Gretchen no reacciona y le pide que pare porque lo único que piensa Jimmy es que las cosas se arreglarán en unos días y ella volverá a ser feliz.

A partir de esto, Jimmy comienza una relación con Nina. Ambos planean una escapada romántica, pero, cuando Jimmy vuelve a casa para recoger sus cosas, se encuentra a Gretchen allí. Jimmy intenta hablar con ella, pero, lo ignora y, para hacerla reaccionar, invita a todos los contactos del teléfono de Gretchen para que vayan a visitarla.

Gracias a estas visitas, se observan distintos personajes secundarios reaccionando ante la depresión de Gretchen. Entre ellos están: Vernon vestido de médico, que reconoce no saber lo que le pasa; Lindsay, que se siente culpable porque cree que recae en ella parte de la responsabilidad de su enfermedad; Becca, que le pregunta si está vacunada correctamente; el niño de los vecinos, que intenta animarla con un chiste; un exnovio, que dice entenderla porque filosóficamente nada tiene sentido. Los únicos que parecen tener alguna idea de la depresión son los raperos porque nombran algunos ejemplos de famosos que la sufrieron hasta que se suicidaron.

Cuando todos se van, Jimmy necesita una explicación. Gretchen no se encuentra capacitada para dársela, lo único que le pide es que entienda que ahora ella es así, aunque no tiene por qué aceptarlo. Jimmy se consuela pensando que al menos no han perdido diez años de relación y parecen dar por zanjada su relación.

Rápidamente, Jimmy se arrepiente y vuelve a la casa. Gretchen, al verlo, rompe a llorar y se abraza a él agradecida.

En el último capítulo de la temporada, Gretchen parece estar mejor de casi todos los síntomas y toma la decisión de visitar a un médico que la ayude a superar completamente la enfermedad porque siente que las consecuencias no solamente le están haciendo daño a ella, sino también a los que la rodean.

Eres lo peor (“You’re The Worst”) además de demostrar que se puede hacer comedia tratando esta enfermedad, es el ejemplo más revolucionario en el ámbito de la representación de la depresión y, gracias a ella, han empezado a salir muchos más personajes bien contruidos con dicha enfermedad.



## 7.2 BoJack Horseman

“BoJack Horseman” es una serie estadounidense de animación creada por Raphael Bob-Waskberg para la plataforma Netflix y se comenzó a emitir en agosto de 2014.

Esta comedia negra se sitúa en un mundo en el cual los humanos y los animales antropomorfos conviven. El protagonista BoJack Horseman es un caballo que en los noventa protagonizó una serie de mucho éxito -Retozando- consolidándolo como un afamado actor. La serie nos adentra en su vida veinte años después de este gran éxito.

Poco queda ya del actor. BoJack comparte piso con Todd Chávez mientras planea su vuelta a la fama con una biografía escrita por Diane Nguyen, de la que se acabará enamorando. BoJack también tendrá que lidiar con las exigencias de su agente y expareja Princess Caroline, una gata, y con su archienemigo Sr. Peanutbutter, un perro, protagonista de la siguiente comedia con más éxito después de Retozando.

La serie nos presenta el glamour de Hollywood que contrarresta con las dudas existenciales de BoJack Horseman. Estas van desde la autohumillación hasta la incapacidad de reformarse a sí mismo.

“Fans of BoJack Horseman already know that the series frequently reaches early-Simpsons levels of saturation and quality with its background gags” (AV Club, 2018). Por ejemplo, en el despacho de BoJack Horseman hay un cuadro de él mismo mirándose mientras se ahoga en la piscina. Es una recreación de Retrato de un artista (1971) por David Hockney, “also known as Pool With Two Figures is a painting that shares many commonalities with BoJack’s own story. Hockney moved from Great Britain to California in the 1960s” (DailyArt Magazine, 2018), donde también se desarrolla la historia de BoJack, “when Hockney painted this masterpiece in 1972, he was after a long term relationship, depressed and often shut away in his own home. It’s the story of loneliness and detachment, a perfect illustration of BoJack’s ongoing turmoils” (DailyArt Magazine, 2018). El agua actúa como barrera entre las dos figuras, que quedan aisladas sin posibilidad de comunicarse entre sí.

La clave del éxito de esta serie no cabe duda de que es que “bebe de referentes filosóficos perturbadores y complejos, y radica en su capacidad para disfrazar de forma amena y brillante traumas infantiles, relaciones tóxicas y expectativas destrozadas en el horizonte vital de sus personajes” (Magnet, 2017). Al menos esta es la razón por la “que el creador de Netflix la definió como ‘su serie favorita’” (Magnet, 2017).

En distintos momentos de esta producción, varios personajes intentan responder la cuestión que más preocupa al ser humano: ¿qué sentido tiene la vida, cuál es mi papel en este mundo y por qué estoy aquí? “Y lo hace a través de una sátira del mundo de Hollywood y del star-system muy brillante, donde la comedia ofrece espacios de respiro naturales y donde las historias nos dejan desnudos ante nuestro peor enemigo: nosotros mismos.” (Magnet, 2017).

La serie comienza explicando la rapidez con la que BoJack Horseman llegó a la cima del éxito y la popularidad en la década de los noventa, pero en la actualidad, nuestro protagonista sigue dando entrevistas para hablar de la serie ya cancelada, sin poder presentar ningún proyecto nuevo. BoJack Horseman se propone volver a ser famoso escribiendo su autobiografía, pero la editorial le adjunta a una escritora: Diane Nguyen. Acabarán entablado una gran amistad mientras BoJack se aleja cada vez más del Sr. Peanutbutter al ser el actor del momento de Hollywood y el novio de Diane.

Según la tabla de análisis que hemos planteado, BoJack muestra en esta temporada ocho de los trece síntomas:

Síntomas	BoJack en la primera temporada
Estado de ánimo depresivo	Sí
Disminución acusada del interés en casi todas las actividades	Sí
Pérdida o aumento de peso importante	Sí
Insomnio o hipersomnia casi cada día	Sí
Agitación o enlentecimiento psicomotores	No
Fatiga o pérdida de energía	No
Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (delirantes)	Sí
Disminución de la capacidad para pensar	Sí
Pensamientos recurrentes de muerte	Sí
Pérdida de confianza	No
Sentimientos de inferioridad	No
Perspectiva sombría del futuro	No
Autoagresiones	Sí

Hay que hacer especial hincapié en la cabecera de la serie, puesto que, solamente con ella, podemos observar como BoJack Horseman presenta un **estado de ánimo depresivo**. Mientras mantiene un primer plano de BoJack, su vida pasa en segundo plano. A pesar de todo el revuelo que hay a su alrededor, él se mantiene impassible. Se aprecia que sus ojos cada vez están más cansados y que las fiestas no lo hacen feliz. La vida pasa alrededor de BoJack sin que él parezca sentir nada.

Durante todos los capítulos mantiene este estado anímico. Su compañero de piso, Todd, monta una fiesta para animarlo en el primer episodio, a pesar de que BoJack Horseman lo pasó mal en la última. En la fiesta conoce a Diane, su escritora, y esta le hace ver que él es el único responsable de su felicidad. En la discusión BoJack insiste en que las pequeñas cosas le afectan demasiado y le provocan ataques en los que no puede parar de llorar.

Los momentos en los que no está en un estado anímico depresivo durante la primera temporada son escasos:

1. Cada vez que está volviendo a ver Retozando.
2. En el segundo capítulo, cuando aparece por televisión y cree ser el protagonista de alguna noticia importante.
3. En el tercer episodio, cuando se reencuentra con Sarah Lynn, actriz que interpretaba ser su hija en la serie Retozando. Sarah le pide vivir con él y BoJack, sin dudarlo, la acoge porque lo ve como una oportunidad de recrear los capítulos de la serie que lo hace tan feliz. Se percibe un verdadero cambio en su actitud: se despierta temprano, hace el desayuno, le consiente hacer una fiesta, etc. Sarah se va de la casa cuando BoJack intenta convencerla de asistir a una clínica de desintoxicación.
4. En el último capítulo, tras ganar su primer Globo de Oro por su libro autobiográfico Caballo de batalla. BoJack Horseman se aferra al premio en todas las escenas después de que

Princess Caroline le dijera que es el “hombre del momento y que todo el mundo te adora, por lo que si no eres feliz hoy, nunca lo serás”.

A pesar de que BoJack insiste en que escribir sus memorias, puede pasarse días enteros delante del ordenador sin escribir nada. Esta **disminución en la capacidad de pensar** está patente también en otros momentos, como en el onceavo capítulo, en el que BoJack se propone escribir una nueva versión del libro porque la de Diane no le ha gustado. Esta incapacidad le provoca ataques de ansiedad que lo llevan al ingreso hospitalario. A pesar de que la ansiedad no es un síntoma contemplado en la depresión, sí es un detalle importante a destacar.

También suele perderse en sus propios pensamientos al hablar, por lo que tarda demasiado en acabar lo que intentaba decir. En el segundo capítulo, Diane le pregunta por sus padres. BoJack tarda más de cinco minutos en decir “sin comentarios” porque estaba inmerso en sus recuerdos.

A pesar de que BoJack no tiene nunca apetito, no puede dejar de comer y beber. El **aumento de peso** se comenta en el segundo capítulo.

En el primer episodio, BoJack le cuenta a Diane que sufre de **insomnio**. Este intenta equilibrarlo tomando sedantes de caballo. En el tercero, tras todo un día durmiendo, Todd va a despertarlo y, en el séptimo, duerme durante dos semanas tras enterarse que Diane está comprometida. Es decir que a causa del abuso de sedantes acaba provocándose a sí mismo **hipersomnia**.

Los **sentimientos de culpa delirantes** se observan en el primer capítulo cuando pide disculpas al entrevistador por haber llegado tarde a causa del tráfico.

También podemos destacar los **sentimientos de inutilidad excesivos**. En el primer capítulo hay dos ejemplos claros de este síntoma. El primero lo observamos cuando le dice al Sr. Peanutbutter que no espera que le quiera cuando él mismo se odia. El segundo se aprecia cuando contrata a Diane y se derrumba por no poder escribir el libro él solo. Esto le hace sentir un fracasado y decepcionado consigo mismo.

En un flashback, vemos al protagonista, claramente desanimado, **autolesionándose** con los fogones mientras dice no sentir nada.

En el séptimo capítulo, a pesar de que su agente le consigue ser la imagen de una marca de bebida alcohólica, BoJack Horseman desaparece del rodaje. Ya no le interesa salir por televisión como él tanto creía. Esta **disminución acusada del interés en casi todas las actividades** que BoJack solía disfrutar es otro síntoma más de su depresión. Cuando su agente lo llama para informarle de un papel en una película, BoJack le discute porque no está seguro de querer trabajar ya que para él “ya nada tiene importancia”.

Sigue causándole interés el libro de Diane porque tiene la esperanza de que sea el impulso de su carrera. BoJack siempre ha insistido que lo que le hará realmente feliz será terminar sus memorias, pero cuando lee el primer borrador se decepciona. Esto lo asociamos a tener las expectativas muy altas, pero realmente podría ser que, a causa de este síntoma, BoJack hubiera perdido todo el interés.

Tras ganar el Globo de Oro, le ofrecen varios papeles interpretativos en el cine, pero BoJack solamente está interesado en interpretar a Secretariat, un caballo de carreras, en su película biográfica. Siente que toda su carrera será en vano si no consigue este objetivo. A pesar de hacer

una audición perfecta, el papel está pensado para un actor más joven, por lo que le exigen ponerse en forma. Ante esta exigencia, pierde la ilusión hasta que se entera de que Diane será la asesora de personajes.

Cuando su agente Princess Caroline le insiste en aceptar un papel en el décimo episodio, BoJack amenaza con que ese puede ser el paso que lo lleve finalmente al suicidio. Estos **pensamientos recurrentes de muerte** también salen a la luz en el doceavo capítulo cuando Todd y Sr. Peanutbutter presentan su nueva tienda de Halloween en enero argumentando que es cuando más suicidios hay y menos tiendas de Halloween. BoJack Horseman les dice que él también se va a suicidar en enero.

En el primer capítulo, destaca la agitación del estado emocional que, aunque no es un síntoma de los analizados, merece una especial mención. Ocurre cuando BoJack delira hilando temas inconexos rápidamente durante la entrevista. Esto suele pasarle en su vida diaria, puesto que Princess Caroline terminó su relación porque BoJack no era capaz de centrar su atención en ella y tenía reacciones muy abruptas. Se aprecia también en el segundo episodio, cuando Diane le pregunta por su infancia y sus padres. Por último se observa en el onceavo, cuando BoJack le pregunta a Diane si está condenado a ser la persona que ella ha descrito en el libro. Cuando se agobia, BoJack cambia de tema delirando y sin ser consciente de lo que dice.

El tratamiento de la imagen en la serie es muy interesante, puesto que usa una paleta de colores fríos, asociados a la tristeza, en la casa de BoJack y contrastan con los colores cálidos de la sociedad.

**Las relaciones de BoJack Horseman** con las personas que lo rodean están basadas en el sarcasmo y la ironía, a pesar de que BoJack no es realmente consciente de esto, ya que, según le dice a Todd, él intenta agradarle a todos. Esta aprobación constante le provoca delirios al intentar justificarse. Necesita oír de los demás que él es buena persona a pesar de reconocerse como narcisista, autodestructivo y egoísta.

BoJack se siente un fracasado pues tiene que enfrentarse al recuerdo de sus tiempos de bonanza cuando participaba en la serie Retozando. Además, cuando lo reconocen por su interpretación, lo degradan al evidenciarle su desmejoramiento físico. Nuestro protagonista no entiende cómo la gente no tiene la empatía suficiente para no hacer daño a los demás.

BoJack intenta controlar la vida de los que le rodean con la finalidad de que la suya no cambie. Un ejemplo de esto se da en el cuarto capítulo. En la entrevista con la escritora, BoJack reconoce no saber nada de Todd. Diane insinúa que es más fuerte el miedo de quedarse solo al alivio de no tener que pagar todos los gastos de su compañero de piso. Para probarle que se equivoca, BoJack pone en contacto a Todd con productores para llevar al teatro una obra musical.

Sin embargo, en cuanto Todd le comunica que con el dinero de la obra se independizará, BoJack traza un plan para que nunca llegue a estrenarse. En el décimo episodio, Todd descubre que todo fue planificado por BoJack. Nuestro protagonista piensa que Todd va a vengarse en cualquier momento, pero este le confiesa que no tomará represalias, aunque sí han cambiado sus expectativas acerca de BoJack, ya que para él nunca llegará a ser buena persona.

Realmente BoJack siente que todas sus relaciones son superficiales y, en el primer capítulo, le envía un email a Diane estando borracho confesándole que se siente muy solo. En el tercer capítulo, cuando Sarah Lynn vuelve a su vida, intenta aliviar el sentimiento de culpa por haberla descuidado y BoJack se aferra a ella para intentar volver a su pasado y así sentirse menos solo.

BoJack intenta mantener una relación de cordialidad con el Sr. Peanutbutter, mientras que este último le gustaría profundizar. BoJack le tiene envidia porque Sr. Peanutbutter disfruta de la fama que él tuvo en su día. A su vez, lo considera un imbécil por ignorar lo mal que debería sentirse al tenerlo todo y darse cuenta de que no significa nada.

Al principio, Diane tiene dificultades para escribir el libro porque BoJack Horseman no le cuenta nada personal. BoJack intenta no defraudar a nadie y no quiere “quedar como un imbécil”, pero Diane le dice que dependerá de si lo es o no. En el quinto episodio, viajan juntos a la editorial y BoJack confiesa que Diane es demasiado equilibrada para escribir cómo es él realmente.

Su relación se estrecha cuando se muere el padre de Diane y BoJack se identifica con ella al conocer a su familia. A pesar de que junto a ella parece estar más animado, no significa que deje de sufrir depresión porque sigue manteniendo otros síntomas.

En el décimo capítulo, Diane termina el libro y BoJack le pide que lo reescriba porque contiene demasiados defectos sobre su persona. Además piensa que perderá el contacto con Diane tras su publicación. Diane lo convence para publicarlo alegando que la gente se siente menos sola cuando descubre que los demás también tienen defectos. Al final de la temporada, ya no está centrado en las opiniones ajenas, sino que se preocupa en convertirse en alguien mejor.

En el último capítulo de la temporada, BoJack gana el Globo de Oro y los otros personajes le aprecian más, pero continúa su vida como siempre: En su casa no deja de ver *Retozando* y, cuando firma libros en la calle, mantiene un estado anímico depresivo. Se sigue sintiendo solo y vacío a pesar de conseguir todas sus metas.

### 7.3 Buffy Cazavampiros

“Buffy Cazavampiros” (*“Buffy, the Vampire Slayer”*) es una serie estadounidense creada por Joss Whedon basada en una película homónima. “Las primeras cinco temporadas se emitieron en The WB (1997-2001) y las dos últimas en United Paramount Network (2001-2003).” (Wikipedia, s.f.)

Se trata de una serie de fantasía contextualizada en la época de emisión. Su protagonista, Buffy Summers, es una adolescente normal hasta que descubre que es la Elegida, la Cazadora de Vampiros. Con la ayuda de su mentor, Giles, y de sus amigos más cercanos, Xander y Willow, emprenderá la misión de defender el mundo de las fuerzas del mal.

“Esa premisa enfrenta a Buffy y al resto de los personajes a una continua búsqueda del equilibrio entre la responsabilidad y la diversión” (Golden y Holder, 2006) porque, como cualquier adolescente, quieren disfrutar de sus vidas, pero tienen una misión que cumplir. La serie, según Golden y Holder (2006):

“Repleta de elementos fantásticos, no es más que un reflejo de las situaciones a las que se enfrentan los jóvenes de hoy en día. Porque Buffy Cazavampiros se inspira, en realidad, en los problemas cotidianos de esos adolescentes, trasladándolos a un entorno fantástico y aventurero.”

“Los personajes evolucionan hacia una madurez inusitada en una serie aparentemente juvenil” (Golden y Holder, 2006), que se hace cada vez más visible conforme la serie va envejeciendo.

Durante la quinta temporada, ocurren dos sucesos importantes que afectarán a la sexta, en la cual se encuentra el capítulo que analizaremos:

1. Aparece Dawn, una llave mágica en forma de la hermana de Buffy. Para protegerla, implantan recuerdos en todos los personajes. Al final de la quinta temporada Dawn debe morir para evitar el apocalipsis, pero Buffy, como comparten sangre, se sacrifica para salvar a su hermana y al mundo entero.
2. Spike, un famoso vampiro, luchará junto a Buffy, ganándose su confianza. Se enamora de ella y protegerá a Dawn a partir de la muerte de Buffy.

Durante el primer capítulo de la sexta temporada, observamos que todos continúan con sus vidas a pesar de que Buffy ha fallecido. Sin embargo Willow, que ahora es una bruja muy poderosa, decide resucitar a su amiga. Sus deseos se basan en la creencia de que Buffy está encerrada en un sufrimiento eterno.

He decidido centrarme en el séptimo episodio (“Otra vez, con más sentimiento”), que se emitió el seis de noviembre de 2001, para demostrar que en un solo capítulo puede abordarse el tema de la depresión correctamente. A pesar de estar subyacente en todos los capítulos anteriores no forma parte de la trama hasta ahora.

El capítulo es un musical porque un demonio ha encantado la ciudad, haciendo que los ciudadanos canten y bailen esporádicamente. Algunos mueren por combustión al no poder dejar de hacerlo.

Hay que destacar el etalonaje de este episodio, puesto que Whedon pidió que los colores fueran vivos para resaltar el hecho de que se encuentran en un episodio musical. Si se hubiera querido centrar en el tratamiento de la depresión, hubiesen usado colores más fríos.

Según la tabla de análisis que hemos planteado, Buffy muestra en este capítulo ocho de los trece síntomas:

Síntomas	Buffy en el séptimo capítulo de la sexta temporada
Estado de ánimo depresivo	No
Disminución acusada del interés en casi todas las actividades	Sí
Pérdida o aumento de peso importante	No
Insomnio o hipersomnias casi cada día	Sí
Agitación o enlentecimiento psicomotores	Sí
Fatiga o pérdida de energía	Sí
Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (delirantes)	No
Disminución de la capacidad para pensar.	Sí
Pensamientos recurrentes de muerte	Sí
Pérdida de confianza	No
Sentimientos de inferioridad	No
Perspectiva sombría del futuro	Sí
Autoagresiones	Sí

El capítulo comienza con Buffy ya despierta cuando suena el despertador. Simplemente con este pequeño detalle nos muestra que tiene **insomnio**. Durante el episodio observamos que por la noche sale a patrullar y por el día continúa despierta, a pesar de que nunca muestra cansancio.

El momento con el despertador es bastante importante, puesto que Buffy lo observa fijamente sin llegar a apagarlo nunca. Esto contrasta mucho con la energía desbordante que muestra el resto de personajes en la casa, por lo que ella transmite **pérdida de energía**. Mientras todos continúan con sus quehaceres, Buffy solamente se activa cuando Giles le pide que vaya a entrenar. Hacer ejercicio combate la depresión según varios estudios. “Entre otros efectos el ejercicio físico estimula la producción de proteínas que reparan las neuronas y aumentan su proliferación, regula los niveles de serotonina y otros neurotransmisores, aumenta el flujo sanguíneo cerebral y estimula la liberación de endorfinas.” (Muy Interesante, s.f.)

La primera canción “Going Through The Motions”, que en español se traduciría de forma literal como “Yendo a través de las emociones”, es una frase hecha que significa en inglés británico “to act or perform the task (of doing something) mechanically or without sincerity” y en inglés americano “to do something from habit or according to formalities, but without enthusiasm, personal involvement, etc.”. (Diccionario Collins, s.f.). Es decir, en esta canción Buffy relata cómo ha estado fingiendo todo este tiempo haciendo cosas que los demás esperaban de ella.

Joss Whedon compara esta canción con la de las heroínas de Disney en las que expresan qué es lo que falta en sus vidas. En el audiocomentario del capítulo, Whedon aclara que Buffy no se siente conectada desde que ha resucitado, por lo que “en el caso de Buffy: su vida entera”.

En esta canción nos encontramos a Buffy patrullando por el cementerio. Como ya hemos dicho, la letra es muy significativa:

BUFFY: "Every single night the same arrangement, I go out and fight the fight. Still, I always feel the strange estrangement. Nothing here is real. Nothing here is right."

A pesar de seguir haciendo todos los días lo mismo, Buffy siente que hay algo extraño porque nada le parece real. De hecho, Buffy parece no sentir ya nada porque, como nos canta en la siguiente estrofa, **ha perdido el interés en las actividades que solía disfrutar**:

BUFFY: "I've been making shows of trading blows just hoping no one knows that I've been going through the motions, walking through the part. Nothing seems to penetrate my heart."

Buffy es consciente de que ya no se reconoce y no es la misma desde que ha vuelto a la vida. La razón principal es que la batalla ya no significa nada para ella, cuando antes era su razón de vida.

BUFFY: "I was always brave and kind of righteous. Now I find I'm wavering crawl out of your grave. You find this fight just doesn't mean a thing."

Esto no es solamente una impresión propia, sino que los demás también lo notan. Sin ir más lejos, los vampiros con los que debe pelear cada noche saben que ya no lucha tan bien.

VAMP: She ain't got that swing

BUFFY: Thanks for noticing

VAMPS AND GOAT DEMON: She does pretty well with fiends from hell, but lately, we can tell that she's just going through the motions, faking it some how.

GOAT DEMON: "She's not even half the girl she...ow (was)."

Apreciamos que Buffy está realmente preocupada por si le durará mucho este estado de desidia.

BUFFY: "Will I stay this way forever, sleepwalk through my life's endeavor?"

Otra prueba de este síntoma es cuando Buffy rescata a un chico bastante atractivo y éste quiere recompensárselo. Sin embargo, Buffy, con desgana, le contesta que lo único que le interesa es ganar la ilusión que ha perdido.

VERY HANDSOME GUY: How can I repay—

BUFFY: Whatever. I don't want to be going through the emotions losing all my drive. I can't even see if this is really me and I just want to be alive!

Cuando se reúne con sus amigos y están comentando que los han hechizado, Giles le pregunta sobre el tema de su canción. Buffy miente aludiendo que no se acuerda para ocultar que ella no siente nada. A continuación comienza "I've Got a Theory" donde Buffy confiesa que este problema no le llega a preocupar. En este momento se pasa a otro tema musical llamado "If We're Together" donde Buffy aclara que siendo un equipo pueden enfrentarse a todo. Whedon (2003), en el audiocomentario del capítulo aclara que:

"Buffy [...] está cortejando a Giles. Buffy entona una entusiasta estrofa de 'Podemos hacerlo, somos un buen equipo', pero en realidad quiere decir: 'Estoy cansada, no significa nada y no hay nada nuevo'. De alguna manera los engaña a todos. Giles es el último en caer porque es el que sospecha lo que pasa."



BUFFY: I've got a theory, It doesn't matter... What can't we face if we're together? What's in this place that we can't weather? Apocalypse? We've all been there, the same old trips. Why should we care?

La **disminución de la capacidad de pensar** se puede ver en distintos momentos. Al comenzar el capítulo, Buffy, en vez de ayudar, está dibujando en un cuaderno sin querer involucrarse en la búsqueda de información. Según Whedon (2003), Buffy no es que no quiera ayudar, sino que “no está prestando atención”. También al final de “Going Through The Motions”, nos encontramos a una Buffy desconectada que no sabe qué contestar cuando sus amigos le preguntan por lo que ha hecho esa mañana.

Tras “I’ll Never Tell”, Xander y Anya presionan a Giles para buscar una solución. Éste alega que están todos haciendo lo que pueden, incluso Buffy: “Buffy ha estado buscando pistas... O eso dice”. El mentor la ayuda en todo lo que puede, practicando no solo la fuerza, sino también la concentración. Esto podría ayudarla en el síntoma que estamos hablando.

En “Standing In The Way”, Giles canta mientras Buffy entrena. Observamos que ella se mueve más lentamente mientras que él interpreta la canción a velocidad normal. Esta es una manera muy inteligente de mostrar en pantalla el **enlentecimiento psicomotor**. Durante el resto de las canciones del capítulo, si una persona se la cantaba a otra, ambos eran conscientes del momento musical, sin embargo Buffy no lo es en esta canción. Whedon (2003) confirma que el objetivo de “los dos ritmos [...] es para separarlos. [...] Están separados porque ella está en su mundo, incluso va a una velocidad diferente”.

Durante toda la temporada Buffy expone **recurrentemente pensamientos sobre la muerte** en forma de bromas. En este episodio podemos destacar tres momentos. Uno de ellos es justo antes de “Standing In The Way” que le dice a Giles: “Soy muy ágil para ser un cadáver”. El segundo momento en “If We’re Together”:

[BUFFY, ANYA, GILES, TARA, WILLOW y XANDER]: What can't we do if we get in it? We'll work it through within a minute. We have to try. We'll pay the Price. It's do or die.

[BUFFY]: Hey, I've died twice

El último es hablando con el villano. Éste la amenaza con matarla y Buffy responde con indiferencia.

“Walk Through The Fire” es de las canciones más importantes porque es “el tipo de grito entusiasta, la llamada a la batalla, la canción que los lleva al clímax, emocional y físicamente, por motivos diferentes” (Whedon, 2003). Para analizar la depresión en un solo capítulo, los detalles cuentan mucho. Buffy no se **autolesiona** físicamente, pero la primera estrofa de “Walk Through The Fire” implica provocarse dolor y no sentir absolutamente nada:

BUFFY: I touch the fire and it freezes me. I look into it and it's black.  
Why can't I feel? My skin should crack and peel. I want the fire back.

El fuego al que se refieren durante toda la canción podría ser una metáfora del futuro, es decir, los acontecimientos que Buffy tiene que sufrir para llegar a un destino seguro. En esta misma estrofa podemos intuir entonces la **perspectiva sombría del futuro**:

BUFFY: I look into it and it's black.

Buffy sabe que va a tener que volver a luchar y que terminará salvándolos a todos o muriendo. Ambas opciones son para ella exactamente lo mismo.

BUFFY: Now, through the smoke she calls to me to make my way across the flame. To save the day or maybe melt away, I guess it's all the same. So, I will walk through the fire, cause where else can I turn? I will walk through the fire and let it—

A pesar de esta perspectiva sombría, Buffy sabe que tras la batalla acabará con “el no sentir nada, el interpretar un papel”. Para Buffy, los días son “días infinitos”, como dice la canción. A pesar de no ser uno de los síntomas oficiales, esta percepción del tiempo la tienen las personas con depresión.

BUFFY: Going through the motions, walking through the part. These endless days are finally ending in a blaze

La última canción de la que hablaremos es “Something To Sing About”. Hay varios puntos importantes que podemos analizar sin realmente caer en la repetición. Entre ellos, Buffy confirma que está interpretando un papel:

BUFFY: Life's a show and we all play our parts and, when the music starts, we open up our hearts.

También explica que su concepto de vida ha cambiado desde que está fingiendo para adaptarse al mundo “brillante” que la rodea. Según Whedon (2003): “Esta canción contiene el sentido de la serie y que Buffy cante mientras golpea a esos tíos, que cante todos esos tópicos sobre lo maravillosa que es la vida tiene mucha fuerza.”

BUFFY: Where's there's life, there's hope. Everyday's a gift. Wishes can come true. Whistle while you work so hard all day. To be like other girls. to fit in in this glittering world

**Las relaciones de Buffy** con la gente que le rodea han cambiado desde que ha resucitado. Ella es consciente de que cada vez que interactúa con ellos empeora la situación. Sin embargo, ellos no perciben qué es exactamente lo que le ocurre a Buffy.

BUFFY: Life's a song. You don't get to rehearse and every single verse can make it that much worse. Still, my friends don't know why I ignore the million things or more I should be dancing for. All the joy, life sends, family and friends. All the twists and bends knowing that it ends. Well, that depends on if they let you go, on if they know enough to know that, when you've bowed, you leave the crowd.

“Esto estaba en la pieza original que compuse, lo saqué y lo pegué en esta canción porque de ninguna manera iba a dejar que la información saliera en el diálogo. Tenía que salir musicalmente y para mí en realidad es [...] el momento más conmovedor que hice. La desolación de su cara, la mirada de Willow, todo el mundo reacciona de manera diferente y aporta mucho emocionalmente” (Whedon, 2003).

Whedon se refiere al momento en el que Buffy confiesa qué es lo que le ha provocado la depresión. A lo largo de la temporada, se ha ido haciendo referencia a que Buffy estaba atrapada en el infierno y fue la principal razón por la que Willow decidió revivirla. Sin embargo ella nunca lo negó hasta este momento donde explica que consideraba que estaba en el cielo. La maldición del musical le ha hecho confesar lo que estaba ocultado. Evitar que la gente que la rodeaba supiera que estaba mal era su único motor durante la temporada.

BUFFY: There was no pain, no fear, no doubt 'Till they pulled me out of Heaven. So that's my refrain: I live in Hell 'Cause I've been expelled from Heaven. I think I was in Heaven

Buffy solamente ha cantado para decir que no siente nada, para darles a los demás esperanzas en las que ella misma no creía y para decir que su único camino es el de la batalla. En esta última canción, Buffy le pide al demonio temas sobre los que cantar. “La idea de ‘tenemos un musical y todo el mundo canta’ no es el objetivo. El objetivo es tener un motivo, algo sobre lo que cantar, cantado por alguien que siente que no tiene nada sobre lo que cantar.” (Whedon, 2003)

BUFFY: Don't give me songs. Give me something to sing about. I need something to sing about.

“El trastorno mental más común en los casos de suicidio es [...] la depresión. La depresión es un poderoso predictor de intentos de suicidio y de suicidios llevados a cabo, consumados. Sin embargo, las investigaciones muestran que entre un 13% y un 40% de las personas que se suicidan no cumplen con los criterios diagnósticos de Trastorno por Depresión Mayor.” (Psicología y Mente, s.f.)

Desde que Buffy resucitó, Spike la ha apoyado porque vivió una experiencia similar al convertirse en vampiro. Es por ello por lo que le da un mensaje esperanzador al recordarle que solamente se puede curar viviendo.

SPIKE: Life's not a song. Life isn't bliss. Life is just this. It's living. You'll get along. The pain that you feel, you only can heal by living. You have to go on living, so one of us is living.

El **estado de ánimo depresivo** se da en Buffy de manera subliminar, pues durante toda la temporada intenta ocultar su verdadero estado anímico para que las personas que la rodean no se preocuparan más por ella.

Buffy intenta mantener todas sus relaciones intactas durante esta temporada. Sobre el capítulo analizado, Whedon explicó que los primeros planos eran largos para demostrar quién tiene relación con quién. En el plano secuencia podemos observar a Buffy de fondo siempre en la misma posición mientras las demás personas de la casa interactúan. Es decir que, a pesar de que ella lo intenta, todos los demás han acabado teniendo una conexión entre ellos de la que Buffy no forma parte.

Las personas que rodean a Buffy, aunque no saben la verdadera razón, perciben que le pasa algo extraño. En el primer capítulo, cuando Willow está en mitad del proceso de resurrección, se rompe la vasija mágica, por lo que todos los personajes creen que la causa del malestar de Buffy es el hechizo durante los primeros capítulos.

Más tarde asocian su falta de reintegración en el grupo a haberla sacado “de una dimensión infernal desconocida”, según Xander. Todos son muy comprensivos con Buffy, repitiendo constantemente que “lo importante es que debemos cuidarla” (Xander). A pesar de todo esto, en el momento de la batalla, narrado en la canción “Walk Through The Fire”, todos dudan de sus capacidades.

XANDER: What if Buffy can't defeat it?

ANYA: Beady Eyes is right: We're needed! Or we could just sit around and glare...

ANYA, GILES, TARA, WILLOW, AND XANDER: We'll see it through. It's what we're always here to do. So, we will walk through the fire...

ANYA: She came from the grave much graver

TARA: Everything is turning out so dark

Giles le propone que vaya sola a rescatar a su hermana con la intención de provocar en ella una reacción. Esto se demuestra en dos partes de “Walk Through The Fire”:

GILES: Will this do a thing to change her? Am I leaving Dawn in danger? Is my slayer too far gone to care?

GILES: What's it going to take to strike a spark?

Buffy es consciente del nuevo trato que recibe por parte de sus amigos y familiares desde que ha resucitado. Cree que la están abandonando y se siente incomprendida.

BUFFY: So one by one, they turn from me. I guess my friends can't face the cold. But why I froze, not one among them knows and never can be told

El tiempo transcurrido en el capítulo es inferior a dos semanas, pero, como se han ido desarrollando síntomas durante la temporada completa, sí cumple este requisito. Por lo que esta serie es un ejemplo de que se puede representar correctamente la depresión en un solo capítulo.

## 7.4 Atlanta

Atlanta es una serie estadounidense creada por Donald Glover, que se empezó a emitir en noviembre de 2016 en FX.

Esta comedia negra se centra en la vida de Alfred, un rapero que a partir de una nueva canción empieza a cosechar reconocimiento por parte del público y de la industria de la música. Su primo Earn Marks, interpretado por Donald Glover, está inmerso en una crisis económica, por lo que ve una oportunidad de ganar dinero al convertirse en el representante de Alfred, conocido como "Paper Boi". Intenta que el artista llegue a las altas esferas de la música mientras él mismo pone en pie su vida.

Rolling Stone (2017) publica un artículo sobre las nuevas comedias que tratan la depresión clínica. Atlanta fue la primera serie de dicha lista, en la que diagnostican a Earn con depresión. Se basan en el estereotipo del estudiante que abandona la universidad. Sin embargo no son los únicos. La revista Play Ground (2017) también describen la serie como una reflexión sobre el miedo y la depresión.

Sus propios fans tratan de defender el diagnóstico: "Throughout the season, Earn is shown to be visibly depressed due to his financial circumstances (especially in episode 1.04 where Darius, Alfred's best friend and roommate, set up an investment but he has to wait months to receive it) and run-ins with the law but he still is optimistic about managing Paper Boi's career." (Atlanta FX Wiki, s.f.)

Tras el análisis realizado, se observa que el protagonista no presenta ninguno de los síntomas, por lo que se puede afirmar que no padece depresión. En el capítulo cuatro, considerado por los seguidores como el reflejo más claro de la depresión de Earn, éste ni siquiera está de un ánimo decaído ni ha perdido el interés en las actividades que solían interesarle. Ambos son los síntomas esenciales de nuestro análisis.

La serie, enmarcada en el mundo del rap, trata temas profundos como es el estatus económico y social, las razas, las relaciones y la paternidad. El enfoque puede afectar a las personalidades de sus protagonistas, no debiéndose confundir con el diagnóstico de la depresión.

## 7.5 Por trece razones

“Por trece razones” (“13 Reasons Why”) es una serie estadounidense basada en una novela de Jay Asher. Se comenzó a emitir en marzo de 2017 en la plataforma Netflix.

La historia sigue a Clay Jensen mientras escucha unas cintas que recogen las razones por las que Hannah Baker, la chica de la que estaba enamorado, se suicidó. Cada una de las cintas está dirigida a una persona concreta que Hannah culpa de su muerte. Este drama juega con el misterio al saber que le ha llegado las cintas porque él es una de las razones. La serie se desarrolla a través de tres líneas temporales: en el presente, mientras Clay escucha las cintas; en el pasado, mientras Hannah muestra los acontecimientos que narra en las cintas; y otra en el pasado que transcurre la semana anterior al suicidio. Esta última la podemos distinguir porque Hannah tiene el pelo corto.

A pesar de que se ha extendido por el público que Hannah sufre depresión durante toda la serie, se afirma que, tras dos visionados, solamente presenta síntomas cuando tiene el pelo corto, es decir, la semana previa a su suicidio.

Si nos centramos en Hannah Baker en esta línea temporal, encontramos siete de trece síntomas de la depresión:

Síntomas	Hannah en la primera temporada
Estado de ánimo depresivo	Sí
Disminución acusada del interés en casi todas las actividades	Sí
Pérdida o aumento de peso importante	No
Insomnio o hipersomnia casi cada día	Sí
Agitación o enlentecimiento psicomotores	Sí
Fatiga o pérdida de energía	No
Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (delirantes)	Sí
Disminución de la capacidad para pensar	No
Pensamientos recurrentes de muerte	Sí
Pérdida de confianza	No
Sentimientos de inferioridad	No
Perspectiva sombría del futuro	Sí
Autoagresiones	No

Durante todas las cinta, Hannah comenta obcecadamente sobre su **futuro desde una perspectiva sombría**, ya que siempre hace referencia a que va a estar muerta. No es hasta la última cinta en la que muestra algo de esperanza al buscar ayuda. Estos **pensamientos acerca de la muerte son recurrentes** en las cintas, pero, a pesar de haberlos grabados en el momento temporal en el que sufre depresión, dichos comentarios no tienen mayor transcendencia. Suelen ser frases cargadas de misterio o chistes para mantener al espectador pendiente.

Hannah vive experiencias que la llevan al límite y la sobrepasan como le ocurriría a cualquier otra persona. En el décimo capítulo, se agobia después de ver cómo violan a su amiga. Quiere irse de la fiesta, pero no es capaz de hacerlo, ya que está paralizada por lo que ha presenciado. Por todo esto,

Hannah se abstrae del mundo, tocando una sola tecla del piano. Quizá la serie está intentando mostrar el **enlentecimiento psicomotor**.

A partir del duodécimo capítulo, la línea temporal del pasado y la que transcurren en la semana anterior al suicidio se unen. Por lo que asociamos el corte de pelo de Hannah a presenciar la violación de su amiga.

En este episodio se aprecian los **sentimientos de culpabilidad excesivos** porque empieza a sentir que haga lo que haga siempre decepciona a los demás. Esto se desencadena tras perder un sobre de dinero de su madre.

La misma noche en la que pierde el sobre de dinero, sufre **insomnio**. Decide pasear por la ciudad hasta que llega a casa de Bryce, donde éste la viola. Mientras ocurre el acto, Hannah sentía que ya estaba muerta:

“Hay dos clases diferentes de muertes. Si tienes suerte, vives una larga vida y un día tu cuerpo para de funcionar. Pero si no tienes suerte, mueres poco a poco hasta darte cuenta de que es muy tarde. Podría pensar que pudiera haber hecho algo más o que debí haber hecho algo más, pero perdí el control. En ese momento sentí como si ya estuviera muerta.”

Cuando Hannah vuelve a casa, intenta explicarse por qué su vida ha acabado tan mal conectando en un papel a todos los implicados. Se queda despierta con la luz apagada sentada en el escritorio durante toda la noche.

En el capítulo trece, cuando termina de grabar todas las cintas, Hannah aparece más desahogada y siente que puede continuar sin suicidarse. Tiene varias escenas en las que la gente que la rodea la percibe “más feliz que últimamente”.

Por todo esto, decide que “le va a dar a la vida un último intento” y va a hablar con el orientador del instituto. Le expone que “ya no siente nada ni le importa nada”, que necesita que todo pare: “la gente, la vida”. Ante esto el adulto se preocupa, pero Hannah le quita importancia. En su conversación muestra los dos síntomas más importantes: **el estado de ánimo depresivo y la disminución acusada del interés**. Como el orientador no es capaz de tomarla en serio ni ayudarla, Hannah se suicida al llegar a casa.

En definitiva, se encuentran representados adecuadamente los síntomas de la depresión. Sin embargo, el tiempo en el que los padece es de **una semana**, siendo el mínimo dos para que pueda considerarse como enfermedad, según la Organización Mundial de la Salud. Como el factor tiempo no se cumple, Hannah podría estar sufriendo una crisis postraumática tras la violación.

Muchos portales apoyan persistentemente la buena representación de la depresión en esta serie. Otros explican que lo que hace es perpetuar los mitos que existen sobre esta enfermedad. Esta dualidad se debe a que el público ha interpretado que Hannah estaba deprimida durante todo el transcurso de la serie, sin diferenciar las distintas líneas temporales. Durante los capítulos cuatro, cinco y seis no hay ninguna escena que se desarrolle en la línea temporal que analizamos, por lo que tampoco se observa ningún síntoma.

Tras el suicidio de Hannah, el duelo de las personas que la rodeaban se confunde con la idea de que se sigue representando la depresión.

La serie no está dirigida a mostrarnos la depresión como enfermedad, sino como resultado del bullying. En “Por trece razones” se repite constantemente la idea de que a Hannah le gustaba ser el centro de atención y que su vida no era peor que la de otras personas. La idea general de que las personas que viven bien no pueden estar deprimidas es una percepción muy peligrosa para las personas que sufren enfermedades mentales.

Esta historia perpetua mitos sobre la depresión, entre ellos que el amor puede curarla y que factores externos tienen la culpa del suicidio. Además se centra en síntomas que son simplemente estereotipos como malos resultados académicos, asolación social y cambios en la apariencia física.

Para superar la depresión, se necesita ayuda profesional y no solo el cariño de tus amigos y familiares. “Por trece razones” debería haber desarrollado esto, tanto en el personaje como en la historia, para llegar a la audiencia de una forma más adecuada.



## 7.6 This Is Us

“This Is Us” es una serie estadounidense creada por Dan Fogelman, que se empezó a emitir en septiembre de 2017 en NBC. Desde su estreno, ha recibido críticas positivas y nominaciones, como Mejor Serie de Televisión de Drama en los Golden Globe Awards.

Esta comedia dramática se centra en la vida de la familia Pearson a través del tiempo: desde que Jack y Rebecca se conocen en la década de los ochenta hasta que sus hijos, Kevin, Kate y Randall, tienen casi cuarenta años. Todos tratan de buscar el amor y de llenar sus vidas.

Esta serie muestra, desde un punto de vista realista, cómo pequeños actos impactan en tu vida hasta hacerte la persona que eres y cómo las conexiones que compartimos trascienden en el tiempo, la distancia e incluso la muerte.

Tras la primera temporada, NBC renovó la serie para dos temporadas más, por lo que se han permitido mostrar, mediante unos cortos flashforwards, la vida de los personajes un año después de que termine la segunda temporada en el último capítulo.

El personaje que nos interesa analizar es Toby, la pareja de Kate. Ambos se conocen en la primera temporada y continúan juntos hasta que se casan en la segunda.

Durante la primera temporada, Toby destaca por ser el alivio cómico de la serie, siendo muy irónico y enamorando a Kate por sus recurrencias y por ser una persona de buenas intenciones. En el único momento en el que se vuelve un personaje dramático es en el episodio quince, cuando le confiesa a Kate que ha tenido problemas con la depresión desde que era un adolescente. Comenzó con el divorcio de sus padres y recayó con el divorcio de su anterior pareja. Tras diez años de matrimonio convenciéndose de que no sería igual que sus padres. También le confesó tener problemas con el suicidio en esa época de su vida.

Durante la segunda temporada, Toby parece dejar de lado su aspecto cómico para sufrir las consecuencias de las acciones de los personajes que interactúan a su alrededor.

No podemos analizar los síntomas de la depresión de Toby, puesto que no la padece mientras transcurre la serie. Sin embargo, en el flashforward, se muestra tumbado en la cama sin intención de moverse. Esta escena dio pie a que muchos teorizaran sobre las causas por las que Toby se viera tan afectado en un año. Podemos afirmar que estar tumbado en una cama visiblemente triste no significa tener depresión, sin embargo Kate le informa de que el médico va a volver a cambiarle la medicación. Tan solo con este detalle se le muestra al espectador que este problema ha estado prolongado en el tiempo.

Al no mostrar dichos síntomas, no se puede confirmar si se está ante una buena o mala representación de la depresión. Sin embargo, se puede afirmar que el desarrollo mental del personaje coincide perfectamente con el de alguien que sufre depresión. Como ya hemos visto en el apartado dedicado a la enfermedad, las personas con depresión tienen mayor porcentaje de probabilidad de sufrirla de nuevo en el futuro. Además Chrissy Metz, quien interpreta a Kate, contó como adelanto en una entrevista que “the show will explore his depression ‘on a much deeper level’ in season 3”. (Entertainment Weekly, 2018).

## 7.7 Los Simpson

“Los Simpson” (“The Simpsons”) es una serie estadounidense creada por Matt Groening. Se comenzó a emitir en 1989 en la cadena FOX y continúa en emisión en la actualidad, habiendo llegado a los 639 episodios.

Contextualizada en la época de emisión, Los Simpson produce capítulos autoconclusivos a menos que se trate de la muerte de algún personaje, que sí reflejan la continuidad en la trama. La historia sigue la rutina de la familia Simpson, que vive en un pueblo ficticio llamado Springfield. Dicha familia está formada por los padres Homer y Marge y sus tres hijos: Bart, Lisa y Maggie. A sus ocho años de edad, Lisa es más cuerda que la media de personajes que aparecen en la serie, recayendo en ella la obligación de hacer crítica a las injusticias de las ideologías y el trato a la naturaleza.

De los más de seiscientos episodios emitidos, únicamente en el sexto capítulo de la primera temporada se trata la depresión, por lo que el público no suele recordar que Lisa padeció esta enfermedad. En este capítulo encontramos tres de trece síntomas de la depresión:

Síntomas	Lisa en el capítulo analizado
Estado de ánimo depresivo	Sí
Disminución acusada del interés en casi todas las actividades	No
Pérdida o aumento de peso importante	Sí
Insomnio o hipersomnia casi cada día	Sí
Agitación o enlentecimiento psicomotores	No
Fatiga o pérdida de energía	No
Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (delirantes)	No
Disminución de la capacidad para pensar	No
Pensamientos recurrentes de muerte	No
Pérdida de confianza	No
Sentimientos de inferioridad	No
Perspectiva sombría del futuro	No
Autoagresiones	No

“Los blues de la Mona Lisa” comienza con Lisa visiblemente inmersa en un **estado de ánimo depresivo**. Realmente no se hace referencia al tiempo exacto que lleva en dicho estado, pero, por la reacción de las personas que la rodean, parece que se está ante el primer día de la enfermedad.

La **disminución del interés en las actividades** que solían interesarle, que es el otro síntoma imprescindible, no se llega a dar. Puesto que se exalta su afición favorita: la música. En español, el término “blues” tan solo se refiere al estilo de música. Sin embargo en inglés tiene además otro significado, el del color azul, que es un sinónimo de la tristeza en este idioma.

En el episodio se da a entender que tiene **insomnio** y que no tiene apetito, que es la causa principal de las **pérdidas de peso**.

Se está intentando tratar la depresión, pero se enfocan demasiado en la tristeza, obviando todos los demás síntomas. Sin embargo sí se centran en la razón de su depresión. Dicho motivo es que Lisa siente que todos los días son iguales. Asimismo se siente desgraciada al pensar que las personas sin

recursos no pueden tener lo mismo que ella. En un momento del episodio comenta: "Simplemente no le encuentro sentido a nada... Decidme, ¿habría cambiado algo el que yo no hubiera existido? ¿Cómo podemos dormir por la noche cuando hay tanto sufrimiento en el mundo?"

Además se cae en el estereotipo de mostrar un peor rendimiento escolar debido a la depresión. Es la primera vez que han amonestado a Lisa en el colegio, llegando a su casa una nota en la que se informaba a los padres de que "No quiere jugar al balón prisionero porque está triste". A tal afirmación, Homer alega que a él no le parece que esté triste puesto que "no veo lágrimas en sus ojos".

Al final del capítulo, como tiene que ser autoconclusivo, Lisa parece superar la depresión tras una conversación con su madre en la que en un primer momento le recomienda sonreír para caerle bien a los demás. Más tarde Marge se da cuenta de que estaba equivocada y alienta a Lisa a seguir siendo ella misma y que si quiere estar triste, que lo siga estando. Tras la comprensión de la madre, Lisa vuelve a sonreír porque realmente le apetece.

El tiempo transcurrido en el episodio son dos días completos. Podemos concluir que la depresión de Lisa no llega al mínimo de dos semanas.

## 7.8 Familia de acogida

“Familia de acogida” (“The Fosters”) es una serie estadounidense creada por Peter Paige y Bradley Bredeweg, que se empezó a emitir en junio de 2013 en la cadena Freeform.

Este drama familiar se centra en la vida de Stef Foster y Lena Adams. La familia que han creado está compuesta por el hijo biológico de Stef, de un matrimonio anterior, y dos hijos adoptivos. Además acogen temporalmente a Callie y a su hermano Jude.

Callie, para ser adoptada formalmente por la familia Adams Foster, necesita la autorización de su padre biológico, Robert Quinn, que no supo de la existencia de Callie hasta este momento. Robert tiene otra hija, Sophia.

Sophia Quinn aparece en la segunda temporada y, tras conocer a Callie, desarrolla una obsesión con estar con su nueva hermana. Durante esta temporada se encuentran tres de trece síntomas de la depresión:

Síntomas	Sophia en la segunda temporada
Estado de ánimo depresivo	Sí
Disminución acusada del interés en casi todas las actividades	Sí
Pérdida o aumento de peso importante	No
Insomnio o hipersomnia casi cada día	No
Agitación o enlentecimiento psicomotores	No
Fatiga o pérdida de energía	No
Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (delirantes)	No
Disminución de la capacidad para pensar	No
Pensamientos recurrentes de muerte	Sí
Pérdida de confianza	No
Sentimientos de inferioridad	No
Perspectiva sombría del futuro	No
Autoagresiones	No

Durante sus primeras apariciones, Sophia parece estar completamente sana, puesto que rebosa de energía y felicidad. En el capítulo cuatro de la segunda temporada, Sophia le comenta a Callie que antes ganaba competiciones de caballo, pero ahora no tiene tiempo de dedicarse a ello con los exámenes de ingreso a la universidad. Esta actitud contrasta con el capítulo veintiuno donde Sophia quiere deshacerse de su caballo. Esta **disminución acusada del interés en casi todas las actividades** que solía disfrutar puede ser causada al intentar agradar a Callie, adaptando sus gustos a los de ella. En el décimo episodio Sophia habla de la música que consume: Sia, Fiona Apple y Alana Davis. Callie considera que “son cantantes un poco depresivos”.

A partir del séptimo capítulo de la segunda temporada, la serie nos muestra que Sophia tiene **pensamientos recurrentes de muerte** y los deja entrever en sus conversaciones. El ejemplo más significativo ocurre en el episodio veintiuno que, tras cruzar la carretera para ponerse en peligro, le dice a los padres: “A veces solamente quiero morir. No creo que pueda seguir haciendo esto”.

Cada vez que Sophia no consigue lo que quiere o no está conforme con lo que está ocurriendo a su alrededor, nuestra protagonista se induce a un **estado de ánimo depresivo**. En presencia de Callie parece que es más difícil que le den a Sophia estos cambios anímicos. Sin embargo, a partir del décimo episodio, Sophia está más susceptible porque piensa que en cuanto la familia de acogida de Callie la adopte, ellas dejarán de ser amigas. Callie y Sophia discuten al descubrir que Sophia rompió el permiso firmado por Robert que permitía la adopción de Callie.

Al final del décimo episodio, se da a entender mediante el montaje que Sophia se está **autoagrediendo** tras la discusión. En el capítulo doceavo hay un montaje en el que parece que una ambulancia va a recoger a Sophia, después de que ésta intentara suicidarse. Sin embargo, Sophia simplemente se estaba duchando y era su padre el que necesitaba la ambulancia. Tras dos semanas de emisión, el público ya creó en su imaginario la imagen de que Sophia estaba deprimida.

En el capítulo veintiuno, se confirma que Sophia sufre de trastorno de la personalidad y que estuvo ingresada para mejorarse. Esta enfermedad coincide en algunos síntomas con la depresión, que son los analizados, pero existen otros más específicos del trastorno de la personalidad que se encuentran correctamente desarrollados en la serie (trastornolimites.com, s.f.):

- “Esfuerzos frenéticos para evitar ser abandonados por amigos y familiares.
- Relaciones interpersonales inestables que alternan entre la idealización - “¡Estoy tan enamorado! - y la devaluación - “la odio”. [...]
- Conductas impulsivas que pueden tener resultados peligrosos.
- Comportamiento suicida y automutilación.
- Períodos de intenso ánimo depresivo, irritabilidad o ansiedad que duran unas pocas horas o unos pocos días.
- Ira inapropiada, intensa o incontrolable [...].”

## 8. Conclusiones

El objetivo general de esta investigación era abrir una vía de estudio que observe la representación de la depresión en las producciones audiovisuales para que en futuros proyectos la visualización de esta enfermedad se ajuste a su concepción científica garantizándose así una imagen más fiel a la realidad.

Los objetivos que se pretendían estudiar a través de este trabajo consistían en indagar sobre los síntomas y las causas de la depresión y analizar la forma en la que se representa dicha enfermedad en las series de televisión estadounidenses, justificando si se trata de una correcta o incorrecta representación.

Para ello, se han analizado ocho series de televisión en profundidad. En algunas se han encontrado personajes que efectivamente sufren dicha enfermedad, mientras que en otras el público era el que alegaba la representación. Si las observamos, se comprueba que hay un mayor porcentaje de series que no han representado correctamente la depresión (cinco de las ocho analizadas), pero como el público ha estado prestando mayor atención a este tipo de representaciones, se estima que en un futuro cercano se introducirán paulativamente un mayor número de personajes con estas características.

Las existentes caen en la equivocación de que la trama debe girar alrededor de la depresión. A pesar de que hemos analizado “Eres lo peor” (“You’re The Worst”) en donde sí que ocurre esto, tenemos el ejemplo de “BoJack Horseman”, que la trama de la temporada está separada del estado del protagonista. También contamos con el análisis capitular de “Buffy Cazavampiros” (“Buffy the Vampire Slayer”) para demostrar que en un solo episodio se puede representar correctamente la enfermedad. Por todo esto, se concluye que son pocos los casos en que su representación aparece normalizada porque, o bien se exalta de manera desmesurada la tristeza dejando de lado otros síntomas, como es el caso de “Los Simpson”; o no desarrollan el factor tiempo correctamente, como es el ejemplo de “Por trece razones”; o bien se quieren adjudicar características inexistentes, como es el caso de “Atlanta” y “Familia de acogida”.

Con respecto al análisis individual, se puede confirmar lo siguiente:

1. “Eres lo peor” (“You’re The Worst”) posee una buena representación de la depresión, puesto que se distinguen seis síntomas, entre ellos los dos imprescindibles, y se desarrollan durante toda la temporada. El tiempo que transcurre durante toda la temporada es superior a dos semanas. Asimismo sabemos que Gretchen sufrió depresión cuando estaba en la universidad y, como hemos estudiado anteriormente, tiene mayor probabilidad de recaer que alguien que nunca ha estado enfermo. La trama de la temporada gira en torno a Gretchen, que ha perdido su casa y se ve obligada a mudarse con su pareja. Mientras todos a su alrededor parecen encontrarse a sí mismos, ella cada vez está más perdida hasta el punto de desembocar en esta depresión.
2. “BoJack Horseman” posee una correcta representación de la depresión, puesto que se distinguen ocho síntomas, entre ellos los dos imprescindibles, y se desarrollan durante toda la temporada. El tiempo que transcurre durante toda la temporada es superior a dos semanas. La primera temporada de esta serie se centra en que BoJack intenta recuperar su popularidad en Hollywood. A pesar de que la depresión no le deja disfrutar de los objetivos

que va consiguiendo, la trama no gira alrededor de ésta, por lo que se demuestra que se puede tener una correcta representación sin que sea el centro de la acción.

3. “Buffy Cazavampiros” (“Buffy the Vampire Slayer”) posee una buena representación de la depresión porque se distinguen ocho síntomas. A pesar de centrarnos solamente en un capítulo, tenemos en cuenta que ha estado toda la temporada sufriendolos, por lo que supera el mínimo de dos semanas. Asimismo, el hecho de que Buffy quiera esconder la enfermedad a la gente que la rodea es la razón por la que no muestra uno de los síntomas esenciales: el estado de ánimo depresivo. Tras volver de la muerte, Buffy siente que ha sido expulsada del cielo. En el episodio analizado, un demonio les obliga a cantar y los temas que interpreta Buffy van sobre que no es capaz de sentir nada, sobre ocultar la enfermedad y sobre que lo que necesita no son canciones, sino motivos por los que cantar.
4. Por otro lado, “Atlanta” posee una mala representación de la depresión, puesto que no presenta ningún síntoma a pesar de que el público insista en que Earn la sufre. El protagonista tiene que lidiar con problemas financieros que lo llevan a la desesperación. Este contexto trae como consecuencias que el público se haya dejado llevar por el estereotipo de que, si estás atravesando una crisis, en este caso económica, padeces depresión.
5. “Por trece razones” (“13 Reasons Why”) poseen una incorrecta representación de la depresión porque, a pesar de que se distinguen siete síntomas, el tiempo en el que Hannah los sufre es de una semana. Ésta coincide con la semana previa al suicidio, cuando Hannah graba en cintas las razones por las que ha llegado a ese final. Por lo tanto estamos ante un duelo personal y no ante una depresión, aunque algunos síntomas coincidan.
6. “This Is Us” no enseña ningún síntoma de la depresión en lo que llevamos de serie, excepto en el flashforward del final de la segunda temporada sobre lo que ocurrirá en la tercera. Se intuye una buena representación de la depresión en la próxima temporada, puesto que en dicho flasforward Toby está en la cama con un estado de ánimo visiblemente deprimido. En los escasos minutos de esta situación en pantalla, se ve que, tras unas semanas, el doctor va a recetarle otra medicación por su ineffectividad. Por tanto, se cumpliría el factor temporal imprescindible. Además Toby ha contado que sufrió depresión dos veces en el pasado, por lo que existe una alta probabilidad de recaída.
7. “Los Simpson” (“The Simpsons”) representan de forma incorrecta la depresión mediante el personaje de Lisa, ya que el periodo de tiempo no supera los dos días. La serie se centra en mostrar un ánimo depresivo constante y, aunque incluyen el insomnio y la pérdida de apetito, no se da la disminución del interés, que es el otro síntoma fundamental.
8. “Familia de acogida” (“The Fosters”) no representa la enfermedad de la depresión. El público va presuponiendo, mediante los síntomas que muestra Sophia, que ésta sufre la enfermedad que analizamos. Sin embargo, en el último capítulo de la segunda temporada se confirma que Sophia había desarrollado un trastorno de la personalidad. Aún así, el periodo de tiempo es superior a dos semanas y encontramos tres síntomas que coinciden con la depresión.

A continuación, se expondrá la tabla diseñada, con la finalidad de recoger los síntomas y facilitar la observación de la representación de la depresión en futuras producciones, y los resultados obtenidos de cada serie analizada:

Síntomas	Gretchen	BoJack	Buffy	Earn	Hannah	Toby	Lisa	Sophia
Estado de ánimo depresivo	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Disminución acusada del interés en casi todas las actividades	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	No	Sí
Pérdida o aumento de peso importante	No	Sí	No	No	No	No	Sí	No
Insomnio o hipersomnia casi cada día	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Agitación o enlentecimiento psicomotores	No	No	Sí	No	Sí	No	No	No
Fatiga o pérdida de energía	Sí	No	Sí	No	No	No	No	No
Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (delirantes)	No	Sí	No	No	Sí	No	No	No
Disminución de la capacidad para pensar	Sí	Sí	Sí	No	No	No	No	No
Pensamientos recurrentes de muerte	No	Sí	Sí	No	Sí	No	No	No
Pérdida de confianza	No	No	No	No	No	No	No	No
Sentimientos de inferioridad	No	No	No	No	No	No	No	No
Perspectiva sombría del futuro	Sí	No	Sí	No	Sí	No	No	No
Autoagresiones	No	Sí	Sí	No	No	No	No	No
Más de dos semanas	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí	No	Sí
Depresión	Sí	Sí	Sí	No	No	No	No	No

Con esta investigación queda abierta una vía de estudio para observar la representación de la depresión basada en los criterios de diagnóstico de la Organización Mundial de la Salud en 1992.

Las enfermedades mentales son un tabú que paulatinamente va desapareciendo. La sociedad puede dejar de percibir como algo extraño la depresión si personajes con esta enfermedad aparecen y forman parte en las tramas de manera activa. Su introducción es de gran importancia porque ayuda tanto a la información del público como a la normalización.

En las producciones audiovisuales es común el protagonismo coral sobre un grupo diverso de persona. Se debe extremar las precauciones cuando solamente se escoge un único personaje que pertenece a una minoría que normalmente no estaría representada. Si el público interioriza la información con referencia al colectivo y no de manera indivisual, la representación fácilmente da un giro a la estereotipación. Es decir, al haber escasa representación, el público la toma como verídica, por lo que conviene que esta sea diversa, fundamentada y sus personajes redondos.

De aquí que se hace imprescindible que los responsables que intervienen en las producciones audiovisuales aporten su grano de arena en las series de televisión, puesto que éstas son un reflejo de la sociedad y llegan a un público muy amplio. Todo esto ayudará a cambiar la visión que actualmente existe de la depresión en nuestra sociedad.



## 9. Bibliografía

- ABC. (2017). *España, cuarto país de Europa con más casos de depresión* [en línea]. Recuperado por última vez de: [https://www.abc.es/sociedad/abci-espana-cuarto-pais-europa-mas-casos-depresion-201702231044\\_noticia.html](https://www.abc.es/sociedad/abci-espana-cuarto-pais-europa-mas-casos-depresion-201702231044_noticia.html) [11/08/2018]
- Ardèvol, Elisenda y Muntañola, Nora. (2004). *Representación y cultura audiovisual en la sociedad contemporánea*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- Atlanta. FX productions (Productor). Glover, Donald (Director). (2016). [Serie de televisión]. Estados Unidos: FX.
- Atlanta FX Wiki. (s.f.). *Earnest Marks* [en línea]. Recuperado por última vez de: [http://atlantafx.wikia.com/wiki/Earnest\\_Marks](http://atlantafx.wikia.com/wiki/Earnest_Marks) [09/08/2018]
- AV Club. (2018). *BoJack Horseman has a pretty amazing collection of real-world art (and real-world art jokes)* [en línea]. Recuperado por última vez de: <https://www.avclub.com/bojack-horseman-has-a-pretty-amazing-collection-of-real-1823298363> [29/07/2018]
- Benedetti, F. (2003). *Morning Light Theraphy Augments Citalopram Treatment in Major Depression* [en línea]. Recuperado por última vez de: [www.medscape.com/viewarticle/461918](http://www.medscape.com/viewarticle/461918) [28/12/2016]
- BoJack Horseman. The Tornante Company (Productor). Bob-Waksberg, Raphael (Director). (2014). [Serie de televisión]. Estados Unidos: Netflix.
- Buffy Cazavampiros. Mutant Emeny Productions (Productor). Whedon, Joss (Director). (1997). [Serie de televisión]. Estados Unidos: The WB.
- Casetti, Francesco Casetti y Di Chio, Federico. (1990). *Cómo analizar un film*. Barcelona: Paidós Iberica.
- Centro de psicología en Madrid. (2012). *Depresión y sexo* [en línea]. Recuperado por última vez de: <https://gabinetedepsicologia.com/depresion-y-sexo-psicologos-madrid-tres-cantos> [13/08/2018]
- CNN Entertainment. (2015). *Robin Williams' daughter speaks out about depression* [en línea]. Recuperado por última vez de: <https://edition.cnn.com/2015/09/06/entertainment/zelda-robin-williams-depression-instagram-irpt-feat/> [26/07/2018]
- CuidatePlus. (2015). *Depresión* [en línea]. Recuperado por última vez de: [cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/depresion.html](http://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/depresion.html) [15/05/2018]
- DailyArt Magazine. (2018). *ALL Art In BoJack Horseman We Could Find Gathered In One Place* [en línea]. Recuperado por última vez de: <http://www.dailyartmagazine.com/all-art-in-bojack-horseman-series/> [29/07/2018]
- De la Garra, F. (2006). *Depresión, angustia y bipolaridad: guía para paciente y familiares*. Sevilla: Editorial Trillas.
- Diccionario Collins. (s.f.). *Definición de go through the motions* [en línea]. Recuperado por última vez de: [www.collinsdictionary.com/es/diccionario/ingles/go-through-the-motions](http://www.collinsdictionary.com/es/diccionario/ingles/go-through-the-motions) [07/08/2018]

- El psicoasesor. (2016). *Organizaciones que ayudan a afrontar la depresión* [en línea]. Recuperado por última vez de: [elpsicoasesor.com/organizaciones-que-ayudan-afrontar-la-depresion/](http://elpsicoasesor.com/organizaciones-que-ayudan-afrontar-la-depresion/) [27/07/2018]
- Entertainment Weekly. (2018). *This Is Us: Chrissy Metz drops hints about Toby's depression in season 3* [en línea]. Recuperado por última vez de: <https://ew.com/tv/2018/03/29/chrissy-metz-this-is-us-season-3-toby-depression/> [09/08/2018]
- Eres lo peor. FXX (Productor). Falk, Stephen (Director). (2015). [Serie de televisión]. Estados Unidos: FXX.
- Eric Anthony Grollman. (2015). *The Importance Of Representation: Voice, Visibility, And Validation In America* [en línea]. Recuperado por última vez de: <https://egrollman.com/2012/09/24/representation/> [26/07/2018]
- Espinof. (2010). *Diccionario Teléfilo: Bottle Episode* [en línea]. Recuperado por última vez de: <https://www.espinof.com/diccionario-cine-television/diccionario-telefilo-bottle-episode> [28/07/2018]
- Familia de acogida. ProdCo Original (Productor). Paige, Peter (Director). (2013). [Serie de televisión]. Estados Unidos: Freeform.
- Farmacovigilancia. (2015). *La droga Adderall y sus efectos secundarios* [en línea]. Recuperado por última vez de: <http://farmacovigilancia.tv/blog/la-droga-adderall-y-sus-efectos-secundarios/> [14/08/2018]
- Ferrés, J. (1996). *Televisión subliminal. Socialización mediante comunicaciones inadvertidas*. Barcelona: Paidós.
- Fitzgerald Paul B., and col. (2003). *Transcranial Magnetic Stimulation Effective for Medication-Resistant Major Depression*. Estados Unidos: Arch Gen Psychiatry.
- García Sánchez, J. y Palazón Rodríguez, P. (2010). *Afronta tu depresión con psicoterapia personal: guía de autoayuda*. Bilbao: Desclée de Brouwer, D.L.
- García-Toro, M. (2014). *Estilo de vida y depresión*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Golden, C. y Holder, N. (2006). *Buffy, cazavampiros. Inmortal*. Madrid: Imágica Ediciones, S.L.
- Guarinos, Virginia. (2013). *Hombres en serie. Construcción de la masculinidad en los personajes de ficción seriada española de televisión*. Madrid: Fragua.
- Huffingtonpost. (2017). *Why On-Screen Representation Actually Matter* [en línea]. Recuperado por última vez de: [www.huffingtonpost.com/entry/why-on-screen-representation-matters\\_us\\_58aeae96e4b01406012fe49d](http://www.huffingtonpost.com/entry/why-on-screen-representation-matters_us_58aeae96e4b01406012fe49d) [14/05/2018]
- Huffingtonpost. (2017). *When Representation Mattered: On truly 'Seeing' Yourself In Pop Culture* [en línea]. Recuperado por última vez de: [www.huffingtonpost.com/entry/why-on-screen-representation-matters\\_us\\_58aeae96e4b01406012fe49d](http://www.huffingtonpost.com/entry/why-on-screen-representation-matters_us_58aeae96e4b01406012fe49d) [14/05/2018]
- La Piedra de Sísifo. (2015). *Episodios botella, ese mundo especial de la televisión* [en línea]. Recuperado por última vez de: <http://lapiedradesisifo.com/2015/05/21/episodios-botella-ese-mundo-especial-de-la-television/> [28/07/2018]

Lowstars. (sin fecha). *Adderall para tratar la depresión* [en línea]. Recuperado por última vez de: <http://www.lowstars.com/V86yERaZ/> [13/08/2018]

Los Simpson. 20th Century Fox (Productor). Groening, Matt (Director). (1989). [Serie de televisión]. Estados Unidos: FOX.

Magnet. (2017). *BoJack Horseman: las claves filosóficas y temáticas detrás de la serie favorita del creador de Netflix* [en línea]. Recuperado por última vez de: <https://magnet.xataka.com/nuestro-tsunami/bojack-horseman-las-claves-filosoficas-y-tematicas-detras-de-la-serie-favorita-del-creador-de-netflix> [29/07/2018]

Marangell, B. (2001). *Vagus Nerve Simulation Shows Promise in Treating Resistant Depression*. Nueva Orleans, Louisiana: American Psychiatric Association.

Mathers, C.D. y Loncar, D. (2006). *Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030*. Estados Unidos: Johns Hopkins School of Public Health.

Montero, Y. (2006). *Seriales, adolescentes y estereotipos: Lectura crítica de Al salir de clase*. Salamanca: KADMOS.

Muy Interesante. (s.f.). *El ejercicio físico combate la depresión* [en línea]. Recuperado por última vez de: <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-ejercicio-fisico-combate-la-depresion-751484040814> [07/08/2018]

National Institute of Mental Health. (2009). *Depresión* [en línea]. Recuperado por última vez de: [nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression/index.shtml#pub4](http://nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression/index.shtml#pub4) [26/07/2018]

One Millions Mom. (2018). *Nickelodeon's 'Loud House' to Feature Married Gay Couple* [en línea]. Recuperado por última vez de: [onemillionmoms.com/current-campaigns/nickelodeons-loud-house-to-feature-married-gay-couple/](http://onemillionmoms.com/current-campaigns/nickelodeons-loud-house-to-feature-married-gay-couple/) [14/05/2018]

Onmeda. (2017). *Cómo reconocer una depresión: Cómo evitar la recaída* [en línea]. Recuperado por última vez de: [https://www.onmeda.es/enfermedades\\_mentales/como-reconocer-depresion-como-evitar-la-recaida-100969-3.html](https://www.onmeda.es/enfermedades_mentales/como-reconocer-depresion-como-evitar-la-recaida-100969-3.html) [14/08/2018]

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Depresión*. [en línea]. Recuperado por última vez de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression> [26/07/2018]

People. (2015). *'It Was Not Depression That Killed Robin': Susan Williams Opens up to PEOPLE About Husband's Battle with Lewy Body Dementia* [en línea]. Recuperado por última vez de: [people.com/celebrity/robin-williams-widow-susan-williams-opens-up-to-people/](http://people.com/celebrity/robin-williams-widow-susan-williams-opens-up-to-people/) [26/07/2018]

Play Ground. (2017). *Donald Glover lo hace todo. Y lo hace todo bien* [en línea]. Recuperado por última vez de: [https://www.playgroundmag.net/cultura/Donald-Glover-hace-bien\\_22629132.html](https://www.playgroundmag.net/cultura/Donald-Glover-hace-bien_22629132.html) [09/08/2018]

Por trece razones. July Moon Productions (Productor). Yorkey, Brian (Director). (2017). [Serie de televisión]. Estados Unidos: Netflix.

Psicología y Mente. (s.f.). *Suicidios: datos, estadísticas y trastornos mentales asociados* [en línea]. Recuperado por última vez de: <https://psicologiymente.com/clinica/suicidios-datos-estadisticas-trastornos> [07/08/2018]

R. Means Coleman, R. y Chivers Yochim, E. (2008). *The International Encyclopedia of Communication: Symbolic Annihilation* [en línea]. Recuperado por última vez de: [www.communicationencyclopedia.com/public/tocnode?id=g9781405131995\\_yr2015\\_chunk\\_g978140513199524\\_ss129-1](http://www.communicationencyclopedia.com/public/tocnode?id=g9781405131995_yr2015_chunk_g978140513199524_ss129-1) [14/05/2018]

Rolling Stone. (2017). *Nuevas comedias sobre depresión clínica* [en línea]. Recuperado por última vez de: <http://www.rollingstone.com.ar/1979231-nuevas-comedias-sobre-depresion-clinica> [09/08/2018]

Saber Vivir. (2017). *Cómo la depresión puede acabar con tus recuerdos* [en línea]. Recuperado por última vez de: [www.sabervivirtv.com/neurologia/depresion-recuerdos\\_274](http://www.sabervivirtv.com/neurologia/depresion-recuerdos_274) [13/08/2018]

Sarriés, L. y del Olmo, N. (2006). *Mujeres directivas en España: Estereotipos y realidad*. Zaragoza: Mira Editores, S.A.

Sevillá, J. y Pastor, C. (2007). *Tratamiento psicológico de la depresión: un manual de autoayuda paso a paso*. Valencia: Centro de Terapia de Conducta.

Sexo y salud. (Sin fecha). *Salud y sexualidad* [en línea]. Recuperado por última vez de: <http://sexoysalud.consumer.es/salud-y-sexualidad/en-las-personas-que-sufren-depresi%C3%B3n> [13/08/2018]

Stacey, Bereaud y Daniels. *Sexism in american education*. Citado por Andrée Michel en *Non aux Stéréotypes*, Unesco 1986.

TED Talks (2017, enero, 4). *The danger of a single story – Chimamanda Ngozi Adichie* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: [www.youtube.com/watch?v=D9Ihs241zeg](http://www.youtube.com/watch?v=D9Ihs241zeg)

Tendencias 21. (2015). *Las personas deprimidas perciben que el tiempo pasa más despacio* [en línea]. Recuperado por última vez de: [https://www.tendencias21.net/Las-personas-deprimidas-perciben-que-el-tiempo-pasa-mas-despacio\\_a39949.html](https://www.tendencias21.net/Las-personas-deprimidas-perciben-que-el-tiempo-pasa-mas-despacio_a39949.html) [13/08/2018]

The Wake. (2015). *Why Does Media Representation Matter?* [en línea]. Recuperado por última vez de: <http://www.wakemag.org/sections/voices/why-does-media-representation-matter> [26/07/2018]

This Is Us. Rhode Island Ave (Productor). Fogelman, Dan (Director). (2017). [Serie de televisión]. Estados Unidos: NBC.

Tortella-Feliua, Miquel, Bañosa, Rosa M., Barrantes, Neus, Botella, Cristina, Fernández-Aranda, Fernando, García-Campayo, Javier, García-Palacios, Azucena, Hervás, Gonzalo, Jiménez-Murcia, Susana, Montorio, Ignacio, Soler, Joaquim, Quero, Soledad, Valiente, M. Carmen, Vázquez, Carmelo. (2016, marzo) *Retos de la investigación psicológica en salud mental. Clínica y Salud* [en línea] Recuperado por última vez de: [oai.redalyc.org/articulo.oa?id=180644972006](http://oai.redalyc.org/articulo.oa?id=180644972006) [15/05/2018]

Trastornolimite.com. (Sin fecha). *TLP: síntomas, causas, diagnóstico y tratamiento* [en línea]. Recuperado por última vez de: [www.trastornolimite.com/tlp/tlp-sintomas-causas-diagnostico-y-tratamiento](http://www.trastornolimite.com/tlp/tlp-sintomas-causas-diagnostico-y-tratamiento) [22/08/2018]

Turin, A. (1995). *Los cuentos siguen contando: Algunas reflexiones sobre los estereotipos*. Madrid: J.C. Producción.

Vallejo-Nágera, J. (2010). *Ante la depresión: todo lo que hay que saber sobre la enfermedad de nuestro tiempo*. Barcelona: Planeta.

Vázquez, F. (2015). *Terapia de solución de problemas para la depresión: una breve guía práctica en grupo*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.

VICE. (2017). *La depresión te roba el alma y te quita a tus amigos* [en línea]. Recuperado por última vez de: [https://www.vice.com/es\\_co/article/4x4xjj/depression-steals-your-soul-and-then-it-takes-your-friends](https://www.vice.com/es_co/article/4x4xjj/depression-steals-your-soul-and-then-it-takes-your-friends) [13/08/2018]

Wikipedia. (s.f.). *Episodios de Buffy the Vampire Slayer* [en línea]. Recuperado por última vez de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Episodios\\_de\\_Buffy\\_the\\_Vampire\\_Slayer](https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Episodios_de_Buffy_the_Vampire_Slayer)

Zeldawilliams (2015). Moonrise on the lake. I spent this night shivering and laughing under a clear, cold sky full of stars with people I love just to witness something beautiful. We mooned the moon and laughed ourselves hoarse, and I'm so incredibly grateful for every silly second. I came to a realization this year that I feel compelled to share here, for whomsoever may need it: Avoiding fear, sadness or anger is not the same thing as being happy. I live my sadness every day, but I don't resent it anymore. Instead, I do it now so that the wonderful moments of joy I do find are not in order to forget, but to inhabit and enjoy for their own sake. It's not easy. In fact, I'd say it takes much more effort to consciously do than it does to just stay sad, but with all my heart, I cannot tell you how worth it it is. And for those suffering from depression, I know how dark and endless that tunnel can feel, but if happiness seems impossible to find, please hold on to the possibility of hope, faint though it may be. Because I promise you, there're enough nights under the same yellow moon for all of us to share, no matter how or when you find your way there. [Instagram]. Disponible en: <https://www.instagram.com/zeldawilliams/> [26/07/2018]

Zorumski, C.F., Rubin, E.H., Burke, W.I.. (junio, 1988). *Electroconvulsive Therapy for Elderly: a review*. Hospital Community Psychiatry, volumen 39, Issue 6, 643-647.