

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión se caracteriza por un estado de ánimo bajo y sentimientos de tristeza, relacionados con alteraciones del comportamiento, de la actividad y del pensamiento

La influencia de la depresión en tu vida:

PENSAMIENTOS:

preocupación excesiva por el pasado, problemas de concentración.

CONDUCTA:

Pérdida de interés en actividades, cambio repentino en el apetito, retraerse o aislarse.

SENTIMIENTOS:

Desesperanza, inutilidad, culpabilidad y odio a sí mismo.

CUERPO:

Fatiga, falta de energía, agitación, irritabilidad, ira.



LOS NIVELES DE DEPRESIÓN

1.	<ul style="list-style-type: none">• Estado de ánimo bajo• Fatiga• Dificultad leve para conciliar el sueño• No afecta a mis actividades de la vida diaria	LEVE
2.	<ul style="list-style-type: none">• Alteración importante del estado de ánimo• Agotamiento• Molestias físicas• Alteraciones del sueño y del apetito• Pensamiento negativos: "no valgo nada", "todo me sale mal"	MODERADO
3	<ul style="list-style-type: none">• Estado de ánimo grave• Aislamiento y pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba• Llanto y tristeza frecuentes• Pensamientos e ideación suicidas	GRAVE





LAS EMOCIONES Y SU SIGNIFICADO

Cada una de las emociones tiene un valor adaptativo, e influyen en nuestro pensamiento, comportamiento y relaciones. A continuación, señalaremos la utilidad que tienen algunas de las emociones que pueden aparecer en trastornos depresivos.

Ira:

Nos da energía para enfrentar amenazas

Culpa:

Nos ayuda a reparar daños sufridos así como a evitar repetir comportamientos negativos

Miedo:

Nos alerta de posibles peligros. Es un mecanismo de supervivencia

Tristeza:

Nos permite procesar pérdidas y fracasos

CÓMO AFRONTAR EMOCIONES DURAS

Ejercicio práctico, practícalo para afrontar de una manera adecuada las emociones que te sobrepasen

1.

Identificar y conocer nuestras emociones:
Saber decir “siento tristeza” o “Esto que experimento es ira o culpa” cuando aparece

2.

Aceptar las emociones experimentadas:
Ser consciente de ellas e identificar en qué parte del cuerpo la sentimos

3.

Dejar que fluyan nuestras emociones:
Tenemos que aceptar que están surgiendo dichas emociones y no negarlas

4.

Nada es eterno:
Saber que, aunque me esté sobrepasando, esta emoción es pasajera

5.

Investigar:
“¿Qué me ha provocado?”, “¿Por qué me siento así?”

6.

Evita el control estricto de tus emociones:
Ten en cuenta los distintos resultados al experimentar las emociones

LA TEORÍA DEL *ICEBERG*

Lo que ves



Estado de
ánimo bajo



Llantos

Aislamiento

Lloros

Falta de
atención y concentración

Sentimiento
de culpa

Soledad

vergüenza

Lo que no ves

Preocupaciones



Pensamientos
intrusivos



Anestesiado

CHECKLIST DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS

Marca aquellos que hayas experimentado.

SINTOMAS FÍSICOS

- ☐ DOLOR DE PECHO
- ☐ NAÚSEAS
- ☐ PÉRDIDA DE PESO
- ☐ DOLOR DE CABEZA
- ☐ DOLOR DE ESPALDA
- ☐ PRESIÓN ARTERIAL ALTA
- ☐ HINCHAZÓN

PENSAMIENTOS

- ☐ "NO MERECE LA PENA VIVIR"
- ☐ "TODO EL MUNDO ESTARÍA MEJOR SIN MÍ"
- ☐ "NO LE IMPORTO A NADIE"
- ☐ "NO ME OCURRE NADA BUENO"

SENTIMIENTOS

- ☐ ANESTESIADO
- ☐ TRISTEZA
- ☐ IRRITABILIDAD
- ☐ PREOCUPACIÓN
- ☐ CULPABILIDAD
- ☐ FRUSTRACIÓN
- ☐ IRA

CONDUCTAS

- ☐ MALA HIGIENE
- ☐ AISLAMIENTO
- ☐ PROBLEMAS DE SUEÑO
- ☐ POCA CONCENTRACIÓN
- ☐ PÉRDIDA INTERÉS EN ACTIVIDADES QUE ANTES PRACTICABA

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA DEPRESIÓN

GENÉTICA

Existen estudios en los que se señala que la depresión puede tener un componente genético, que hace a las mujeres más vulnerables a padecer este trastorno.

QUÍMICA CEREBRAL

Si no existe un buen equilibrio en los niveles de los neurotransmisores pueden provocar desajustes que junto con otros factores precipiten el desarrollo de la depresión.

TIPO DE PERSONALIDAD

Existen ciertos tipos de personalidad que son más susceptibles a desarrollar depresión, tales como, personas que han sufrido abusos, pérdidas graves o acontecimientos traumatizantes.

TU ENTORNO

Incluye todas las situaciones particulares de tu vida, tales como por ejemplo haber sufrido algún evento traumático, o haber experimentado una pérdida.

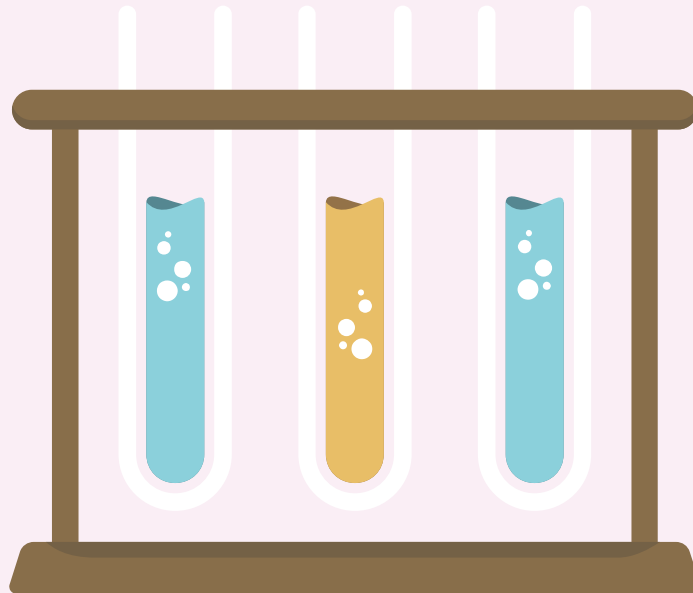
PENSAMIENTOS

Algunos patrones de pensamiento, como una visión negativa de uno mismo, con sentimientos de culpa e inutilidad, visión negativa del mundo y del futuro.

ACCIONES /CONDUCTAS

El preferir estar solo o pasar poco tiempo con amistades, puede influir en tu estado anímico, así como el no realizar ejercicio físico.

¿Qué son los neurotransmisores?



Son sustancias químicas que se encuentran en nuestro sistema nervioso. Estas sustancias son importantes para el funcionamiento de nuestro cerebro, así como para mantener un estado de ánimo equilibrado. Influyen en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas.

Conoce tus neurotransmisores



OXITOCINA

“La hormona del amor”, asociada a momentos placenteros

Cómo aumentarla:

- Pasar tiempo con amigos
- Contacto físico, dar un abrazo
- Actos de amabilidad
- Practicar yoga



ENDORFINAS

Tienen la capacidad de aumentar nuestro estado de ánimo

Cómo aumentarla:

- Ejercicio físico aeróbico
- Humor y la risa
- Leer
- Meditación mindfulness



SEROTONINA

Regula el apetito, el estado anímico y el sueño

Cómo aumentarla:

- Ejercicio físico
- Exposición solar
- Buena calidad del sueño
- Consumo triptófano: chocolate negro, pescado azul
- Reducir consumo cafeína
- Consumo Omega-3: aguacate, nueces, chía



DOPAMINA

Se asocia con la recompensa, el placer, la motivación y la concentración

Cómo aumentarla:

- Meditación y mindfulness
- Alcanzar logros
- Participar en actividades que den sensación de logro
- Ejercicio físico
- Consumo de huevos, plátano, pollo, avena
- Escuchar música

RECURSOS PARA MANEJAR LA DEPRESIÓN

A continuación, exponemos una serie de herramientas y ejercicios que, más adelante desarrollaremos en el transcurso de esta guía.

Establecer una
red de apoyo

Desafía a tus
pensamientos
negativos

Activación
conductual.
Establecer una
rutina

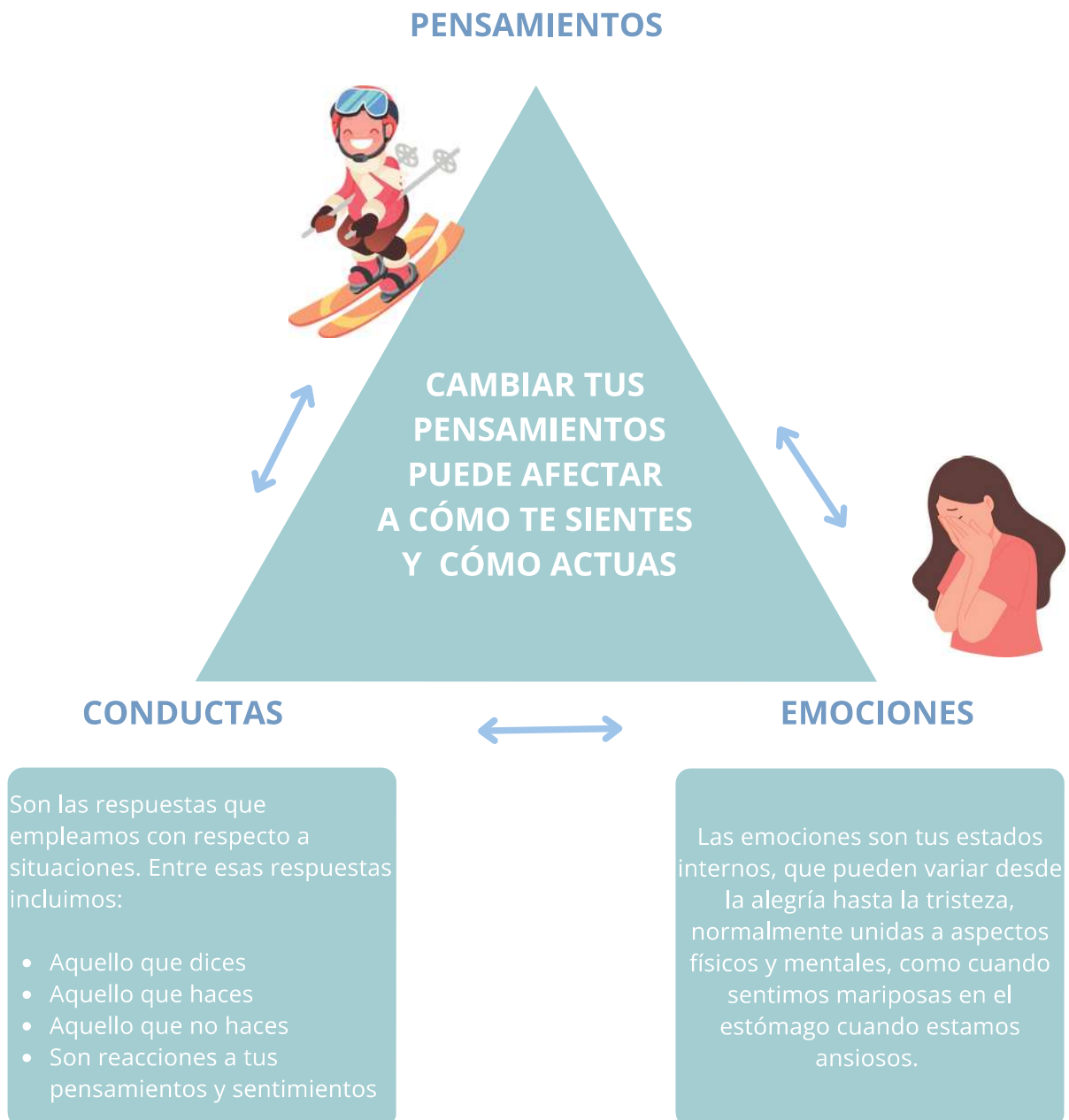
Auto-cuidado

Practicar técnicas
de relajación y
meditación

Establecer
objetivos
realistas

LA TRÍADA COGNITIVA DE BECK

Los pensamientos son las interpretaciones personales que hacemos respecto de las diferentes situaciones.



CÓMO CONSTRUIR REDES DE APOYO

Las redes de apoyo son esenciales para nuestro bienestar emocional y mental. Nos proporcionan un sentido de pertenencia y nos ayudan a enfrentar desafíos con mayor resiliencia. Tener una red de apoyo sólida puede reducir el estrés, aumentar la autoestima y mejorar nuestra calidad de vida en general. Cultivar y mantener estas conexiones es fundamental para una vida equilibrada y saludable.

Analizar tus relaciones actuales

Evalúa tus necesidades actuales

Busca realizar nuevas conexiones: Participa en actividades nuevas, uso tecnología para conocer más personas

Realizar una escucha activa

Apoyo mutuo

Establece límites: Esto implica tener claro que necesidades y expectativas tienes en las relaciones



REVERTIENDO EL CICLO DE LA DEPRESIÓN- TERAPIA DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

La depresión se caracteriza por una mezcla de diferentes emociones, pensamientos y conductas. La terapia de activación conductual (CBT).

La depresión suele llevar asociada una falta de energía y motivación. Por este motivo, juega un papel vital la modificación de las conductas.

MODIFICACIÓN CONDUCTUAL

- Planear pequeños pasos asequibles
- Establecer planes semanales para potenciar el estado de ánimo, que resulten agradables para la persona (pasar tiempo con amistades o lidiar con las tareas del hogar)
- Este método busca aumentar la sensación de control

CATEGORÍAS DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Existen multitud de actividades y situaciones de la vida diaria que pueden ayudarnos a incrementar nuestra actividad y nuestro bienestar personal. Es importante que dichas actividades se diseñen o escogen en función de las preferencias individuales, las creencias y los valores de dichas persona.

Actividades sociales:

Pasar tiempo con amigos, conocer gente nueva, inscribirse en algún club social o deportivo.

Actividades físicas:

realizar ejercicio físico puede incrementar nuestro bienestar físico y mental. Natación, correr, yoga,...

Hobbies:

Dedicar tiempo a tus hobbies puede darte una sensación de alegría y plenitud.

Estilos de

Actividades de auto-cuidado:

Practicar ejercicios de relajación, dormir suficiente, buena alimentación, practicar mindfulness,...

Actividades productivas:

Participar en actividades que nos den una sensación de logro y de productividad, puede ser muy motivador. Ej: establecer objetivos, hacer tareas de tu carrera-trabajo.

Actividades placenteras:

Actividades que nos proporcionan alegría y placer a tu vida. Ver películas, escuchar música, pasar tiempo en la naturaleza

disminuir la
preocupación

PLAN DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

¿Qué has intentado o querido hacer pero hace tiempo que no has sido capaz de hacerlo?

¿Qué pasos necesitas realizar para involucrarte o completar dicha actividad?

1

2

3

¿Qué obstáculos se ponen en tu camino a participar en esta actividad ?

1

2

3

¿Cómo superarás los obstáculos que aparezcan y que te dificulten involucrarte en dicha actividad ?



MIS DESENCADENANTES

Este ejercicio es una buena oportunidad para analizar el impacto que tienen las emociones en tu vida diaria. A continuación, escribe que emociones positivas y negativas sientes y qué crees que las dispara

MIS EMOCIONES POSITIVAS:

¿Qué las dispara?

Lugares, personas,
pensamientos, situaciones

MIS EMOCIONES NEGATIVAS:

¿Qué las dispara?

Lugares, personas,
pensamientos, situaciones

LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN PLENA: EL MINDFULNESS

Uno de los motivos por los que suele aparecer la depresión es porque ciertos acontecimientos actuales o pasados de nuestra vida, nos han desbordado. El mindfulness es una técnica que lo que busca es fomentar la atención plena. A continuación señalaremos distintas maneras de practicar mindfulness en tu día a día.

Diario de Mindfulness

Combina la escritura con la atención plena

- 1º) Encuentra un momento tranquilo del día
- 2º) Respira profundamente
- 3º) Reflexiona sobre algún momento feliz: ¿qué he aprendido de estas experiencias?
- 4º) Visualiza tu rutina diaria de manera positiva
- 5º) Escribe en tu diario: pensamientos y sentimientos sobre el cambio de dicha experiencia a tu rutina actual
- 6º) Establece intenciones para tu próximo día
- 7º) Agradece por las buenas experiencias vividas

Atención plena en tu vida diaria

- Haz ejercicio sin música. Céntrate en la respiración.
- Al lavar los platos, siente la sensación de la temperatura del agua.
- Cuando hables con alguien procura mirarle a los ojos, escucharle y de ser posible, tocarle. Esto ayuda a reforzar la conexión.

PRACTICANDO OTRAS TÉCNICAS DE MINDFULNESS Y RELAJACIÓN

A continuación presentamos 2 técnicas que pueden ayudar a combatir los pensamientos negativos así como atender a tus sensaciones corporales, buscando conectar con la tierra, manteniendo tu atención en el aquí y ahora,

TÉCNICA DEL STOP

- 1º) Interrumpir tus pensamientos negativos con el comando "STOP"
- 2º) Tomar una larga respiración. Inhalar y exhalar. Respira y mantente en el momento presente
- 3º) Observa tu cuerpo, emociones y pensamientos. ¿Cómo se siente tu cuerpo?
- 4º) Decide como quieres continuar, de manera consciente y atento al presente



ESCANEO CORPORAL

- 1º) Sientate cómodamente y cierra los ojos .
- 2º) Dirige tu atención a los pies y siente cualquier sensación que haya en el área, ya sea frío, calor o cosquilleo
- 3º) Poco a poco, sube tu atención a tus piernas, abdomen, pecho, brazos, cuello y cabeza, prestando atención a cada parte del cuerpo.
- 4º) Observa cualquier sensación física, sin juzgar ni cambiar nada .
- 5º) Al acabar, toma un tiempo para agradecer a tu cuerpo por hacer este ejercicio de escucha



5 Distorsiones cognitivas comunes en la depresión

Conclusiones anticipadas

Establecer conclusiones precipitadas sin tener evidencia. "No me contestaron, deben odiarme"

Todo o nada

Algo es totalmente bueno o malo. "Si no soy perfecto en mi trabajo, soy un completo fracaso"

Personalización

Asumir responsabilidades de eventos que se escapan de nuestro control
Ej: "La fiesta de cumpleaños fue un desastre, por culpa mía"

Pensamiento negativo

Centrarnos sólo en lo negativo de una situación. "Recibí una crítica y un cumplido en el trabajo, solo me centro en la crítica".

Inferencia arbitraria

Creemos saber lo que pasará, con una visión negativa.
Creemos saber lo que piensan los demás de nosotros. Ej: "seguro que piensa que soy un fracasado".



¿Podría enfocar este problema de otra manera?

¿Qué le aconsejarías a un amigo que pasara por una situación similar?

¿Estoy filtrando sólo por lo negativo y olvidando todo lo positivo?

**PON A PRUEBA A TUS
PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

¿Cuál es el peor resultado que podría existir respecto a lo que me preocupa o me entristece?

¿Qué está en mi mano para mejorar la situación o solucionar el problema?

¿Este pensamiento me ayuda a conseguir mis metas a medio-largo plazo?

ME QUIERO, ME ACEPTO

En vez de decir o pensar:

Prueba a decirte o pensar esto:

A continuación, te presento una serie de pensamientos disfuncionales o distorsiones cognitivas y te presento una alternativa que podrías usar para ir poco a poco reestructurando dicho pensamiento. Te dejo algunos pensamientos en blanco, para que elabores los que necesites.

No le gusto a nadie

Soy un buen amigo y sé escuchar

Y si me equivoco

Si cometo un error, será una oportunidad para mejorar

No valgo nada

No quiero hacer esto

Todas las personas me van a estar mirando

CUESTIONANDO PENSAMIENTOS



El pensamiento que nos estamos cuestionando:

¿Cuál es la evidencia que existe a favor y en contra del pensamiento?

¿Es este pensamiento extremista (tipo blanco o negro) , cuando la realidad puede ser más compleja?

¿Si existe evidencia para este pensamiento, podría estar malinterpretando o anticipando las conclusiones?

CAMBIANDO EL ENFOQUE

¿Qué es lo que siempre te da alegría?

Escribe un momento o situación en la que
experimentaras una sorpresa agradable



¿Existe algo o alguien por
el que sientas orgullo?

¿Con qué personas puedo
contar cuando lo necesito?

PLAN DE SEGURIDAD



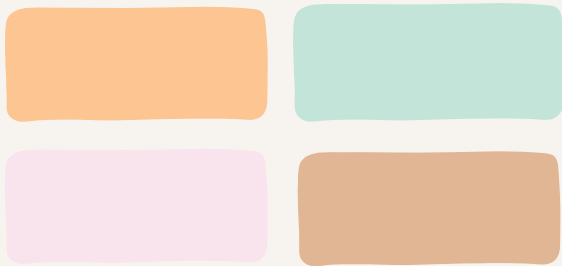
Cuándo me siento... (Poner la emoción, sentimiento y/o emoción)



Mi cuerpo siente...

Señales de peligro de que podrías estar pasando un episodio depresivo:

Estrategias de afrontamiento que puedo usar:



Personas a las que puedo llamar:



Afirmaciones positivas que puedes emplear cuando me siento triste:

Algo o alguien por lo que merezca la pena vivir:



OBJETIVOS SMART



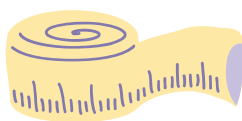
Cuando estamos pasando por algún episodio depresivo o tenemos algún bajón emocional, es importante establecer objetivos que nos ayuden a mejorar nuestro estado anímico y a sentirnos más útiles.

Es lo que llamamos objetivos SMART (specific, measurable, attainable, relevant, time-based)



Específico:

Limitar los objetivos de manera que no nos sintamos superados



Medible:

Si el objetivo está bien definido puede medirse de manera correcta



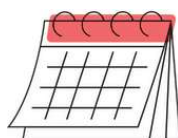
Alcanzable:

Establecer objetivos que puedan ser alcanzables. Si no lo son, cambiarlo.



Relevante:

Tus objetivos deben ser relevantes para lo que quieres conseguir a largo plazo.



Duración

limitada:

Establecer un período de tiempo realista en el que piensas que conseguirás el objetivo.

DEFINIENDO UN OBJETIVO SMART

A continuación, les presentamos un ejercicio con el cual se podrá desglosar un objetivo SMART que se quiera llevar a cabo para modificar o implementar una conducta concreta. Para ello, será necesario una hoja y un lápiz o bolígrafo y responder a dichas preguntas planteadas, de cada uno de los componentes SMART.

Ejemplo Objetivo general: "Quiero ponerme en forma"
Objetivo SMART: "Voy a correr 3 veces por semana durante los próximos 2 meses"

Componentes Objetivo SMART	Debe responder a preguntas como:	
Específico (Specific)	¿Qué quiero lograr?	¿Por qué es importante?
Medible (Measurable)	¿Cómo sabre que lo he logrado?	
Alcanzable (Attainable)	¿Cómo puedo lograr este objetivo?	¿Es realista el objetivo?
Relevante (Relevant)	¿Vale la pena este objetivo?	¿Coincide con nuestras otras necesidades?
Duración limitada (Time-based)	¿Cuándo?	¿Qué puedo hacer hoy? ¿Qué puedo hacer en un mes?

PRACTICANDO EL AUTOCUIDADO

Existen una serie de estrategias de auto-cuidado que pueden ayudarnos a reducir los síntomas de la depresión.

Practicar el agradecimiento: incluso por las pequeñas cosas.

Afirmaciones positivas: "Soy capaz", "Merezco ser feliz".

Meditación mindfulness: puede ayudar a mantenerte más atento al momento presente.

Auto-compasión: se amable contigo mismo. Habla bien contigo mismo.

Auto-cuidado: rutinas que ayudan al bienestar físico y emocional.

Diario positivo: escribe experiencias positivas, cumplidos y logros.

TEMPORALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

**5
Min**

- Respiración profunda
- Estiramientos
- Pintarse las uñas
- Tomar una taza de café o té
- Ducharse

**10
Min**

- Sesión de meditación
- Escribir 3 cosas por las que te sientas agradecida hoy
- Comer alguna comida saludable
- Tomar el sol

**30
Min**

- Practicar yoga
- Practicar mindfulness
- Llamar a un amigo
- Dar un paseo
- Ver una serie
- Escuchar música
- Cocinar algo saludable

**60
Min**

- Ir a tomar algo con un ser querido
- Pasear
- Realizar una siesta
- Día de spa en casa
- Salir a correr o en bici
- Ir a una sesión de terapia

REFLEXIONES FINALES

¿Qué retos he conseguido superar respecto a mi depresión?

Si lo comparo con el inicio de aplicación de las técnicas,
¿Qué cambios he notado en mis sensaciones corporales, mis expresiones emocionales y pensamientos?

Acciones exitosas
para reducir la
tristeza:



Razones por las que me
siento orgulloso/a:

