



Depresión

Psicóloga: Sergio Cortés

1. Introducción

Definición: Trastorno mental caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, desánimo y pérdida de interés en actividades que antes de disfrutaban.

Prevalencia: Afecta a personas de todas las edades y géneros

2. Síntomas comunes

Afectivos

- **Tristeza:** Sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y vacío
- **Irritabilidad:** Arrebatos de enojo, frustración y intranquilidad
- **Desesperanza:** Sentimientos de inutilidad, impotencia y falta de esperanza
- **Llanto:** Ganas de llorar y sentirse desanimado

Cognitivos

- **Dificultad para concentrarse:** Problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- **Irritabilidad:** Arrebatos de enojo, frustración y intranquilidad
- **Desesperanza:** Sentimientos de inutilidad, impotencia y falta de esperanza
- **Llanto:** Ganas de llorar y sentirse desanimado

Físicos

- **Dificultad para concentrarse:** Problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- **Pérdida de interés:** Pérdida de interés o placer en las actividades y pasatiempos
- **Falta de energía:** Fatiga, disminución de energía y sensación de estar más lento
- **Cambios en el sueño:** Insomnio o dormir demasiado
- **Cambios en el apetito:** Falta de apetito o aumento de peso
- **Dolores y molestias:** Dolores y molestias sin causa física aparente

Volitivos

- **Pérdida de iniciativa:** Falta de energía y capacidad para tomar decisiones
- **Procrastinación:** Dificultad para realizar tareas y procrastinar
- **Falta de energía :** Abandono de las obligaciones laborales o domésticas

Otros

- **Sentimiento de culpa:** Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia
- **Pensamientos negativos:** Pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio
- **Problemas físicos inexplicables:** Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza

3. Causas

Biológicas

- **Hormonales:** Cambios hormonales, deficiencia de neurotransmisores
- **Neurotransmisores:** Serotonina, noradrenalina, dopamina
- **Alteraciones cerebrales:** Daño en el ADN, irregularidades en el sistema neuroendocrino

Psicosociales

- **Eventos vitales:** Pérdida de un ser querido, divorcio, separación
- **Problemas laborales:** Desempleo, problemas en el trabajo
- **Problemas de relación:** Problemas en la pareja, problemas familiares, problemas sociales
- **Problemas de salud:** Enfermedades crónicas, problemas de sueño, problemas de apetito

Ambientales

- **Ambiente de trabajo:** Estresante, exigencias excesivas, falta de reconocimiento
- **Ambiente familiar:** Estresante, conflictos constantes, falta de apoyo, falta de comunicación afectiva
- **Alteraciones cerebrales:** Daño en el ADN, irregularidades en el sistema neuroendocrino

4. Herramientas para el manejo

Terapia cognitivo - conductual

Una terapia que ayuda a identificar y cambiar patrones de pensamientos negativos y conductas que contribuyen a la depresión.

Mindfulness y meditación

Técnicas que promueven la conciencia plena y la relajación para reducir el estrés y los síntomas de la depresión

Ejercicio y actividad física

Actividades físicas regulares que mejoran la salud mental y física, reducen el estrés y aumentan la autoestima

Diario y reflexión

Escritura diaria para expresar sentimientos y pensamientos y reflexionar sobre los logros y desafíos

Apoyo social

Interacción social regular con amigos y familiares y apoyo de grupos de apoyo

5. Estrategias para la recuperación

Aprender a distinguir entre pensamientos y realidad

Reconocer y desafiar pensamientos negativos y catastrofistas

Practica de autoestima

Practicar la autoestima y la confianza en uno mismo

Desarrollar habilidades de resolución de conflictos

Aprender a resolver conflictos y manejar situaciones estresantes

Apoyo social

Participar en grupos donde se comparten experiencias y estrategia, hablar con amigos y familiares sobre lo que se siente o involucrarse en actividades comunitarias para aumentar el sentido de propósito

Educación y autoaprendizaje

Lectura informativa: materiales sobre depresión y recuperación. Asistir a formaciones que proporcionen herramientas de manejo emocional.

6. Técnicas de manejo

Identificar y desafiar pensamientos negativos

Reconocer y desafiar patrones de pensamientos negativos y catastrofistas.

Practica de gratitud

Reflexionar sobre las cosas positivas y gratas en la vida

Estrategias de relajación

Técnicas como respiración profunda, progresiva muscular y visualización para reducir el estrés

Planificación y organización

Organizar y priorizar tareas para reducir la ansiedad y el estrés

Practica de empatía y compasión

Practicar la empatía y la compasión hacia uno mismo y otros



**Muchas gracias por
vuestro interés**