

# Estrategias para superar la depresión.

POR: MÁSTER ISRAEL MALDONADO.

# Presentación.

Temas a revisar.

1. Introducción.
2. Que es la Depresión.
3. Causas de la Depresión.
4. Depresión unipolar y bipolar.
5. Covid-19 y depresión.
6. Caso practico.
7. Signos y síntomas de los trastornos depresivos
8. Tratamiento para superar la depresión.
9. Conclusiones y recomendaciones.



Master O. Israel Maldonado

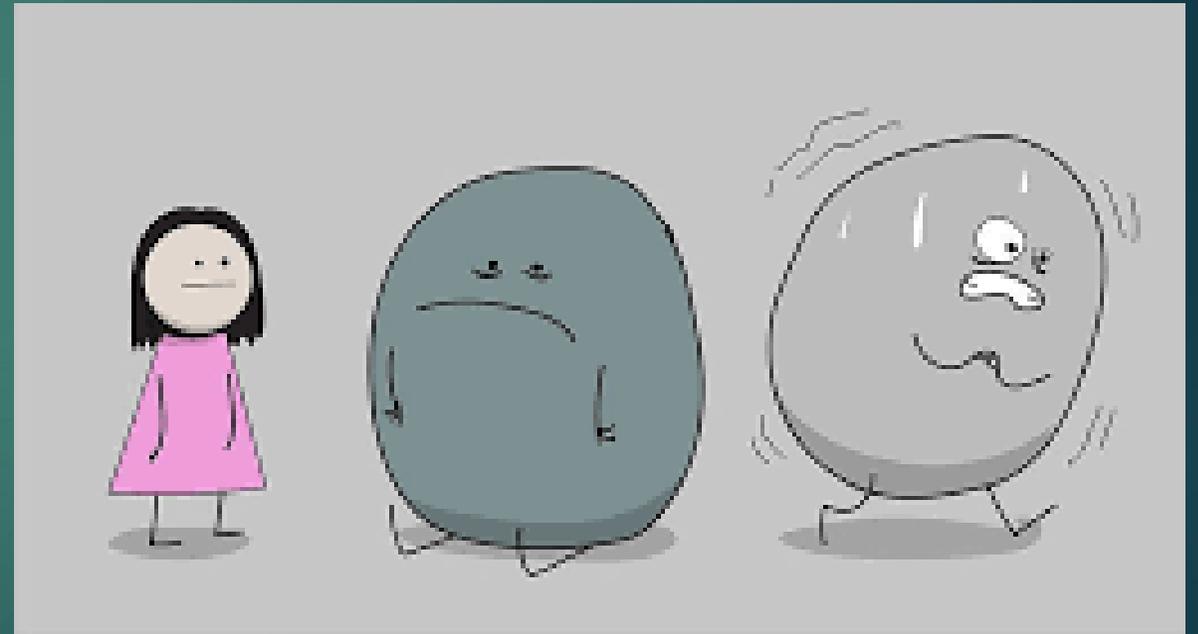
[www.psicologosanluis.com](http://www.psicologosanluis.com)

- ▶ Psicólogo clínico.
- ▶ Diplomado en criminología por la UAZ.
- ▶ Maestro en Salud Pública por la Facultad de Medicina de la UAT.
- ▶ Especialista en Hipnosis Clínica por el Instituto Milton H Erickson de Guadalajara, Jal.
- ▶ Perito en Psicología Forense por el INADEP de Toluca.
- ▶ Diplomado en Derechos Humanos por la CNDH.
- ▶ Certificado por la OMS en prevención de adicciones.
- ▶ Certificado por la OMS en prevención de autolesiones y suicidio.

# Introducción.

## Porque es un problema la depresión.

- ▶ A escala mundial, aproximadamente **280 millones de personas** tienen depresión (Organización Mundial de la Salud, 2021).
- ▶ La depresión y la ansiedad son los problemas de salud mental más frecuentes en la atención primaria a la salud.



# Dimensión real de la depresión.

- ▶ 87,523 Estadio Azteca.



320 veces el  
ESTADIO  
COMPLETO.

Se espera que para el 2020 sea la segunda causa de incapacidad a nivel mundial.

Depresión es INCAPACITANTE y se pierden años de vida saludable.



- ▶ Suicidio y intentos suicidas.



AUN ENFRENTA MUCHOS MITOS

# Que mitos existen sobre la depresión.

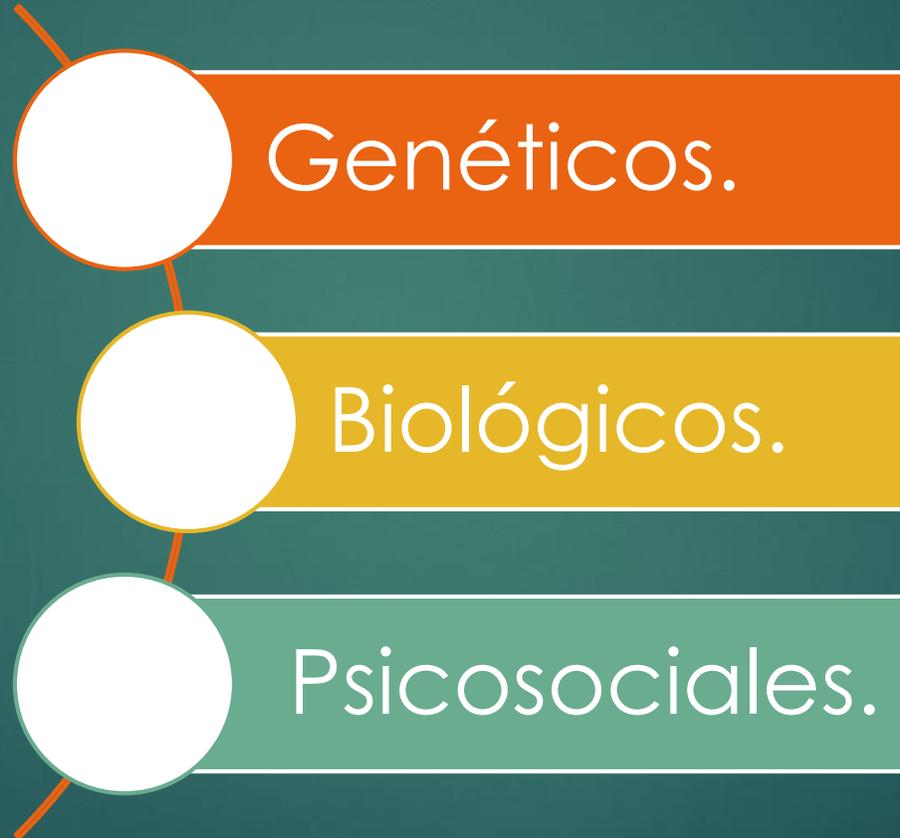


# ¿Que es la depresión?

- ▶ Es un trastorno (enfermedad) que se caracteriza por una reacción exagerada a la tristeza normal, suelen estar presentes sentimientos de minusvalía, de culpa, desesperanza, una desesperación absoluta y una baja energía vital.
- ▶ Pierden la capacidad de disfrutar de actividades simples, o actividades que antes se disfrutaban hacer.



# ¿Y que causa la depresión?



# Depresión y Trastornos Depresivos.

- ▶ Trastorno de desregulación destructiva del estado de ánimo.
- ▶ Trastorno depresivo mayor.
- ▶ Trastorno depresivo persistente.
- ▶ Trastorno disfórico premenstrual.
- ▶ Trastorno depresivo inducido por sustancias.
- ▶ Trastorno depresivo debido a otra enfermedad médica.
- ▶ Otro trastorno depresivo especificado.
- ▶ Otro trastorno depresivo No especificado.

- ▶ Trastorno Bipolar I.
- ▶ Trastorno bipolar II.
- ▶ Episodio de depresión mayor.
- ▶ Trastorno ciclotímico.

## OTROS TIPOS DE DEPRESION.

- Depresión resistente.
- Depresión estacional.
- Depresión postparto.

# Entonces a que nos referimos cuando hablamos de Depresión.



## ▶ SIGNOS Y SINTOMAS

▶ Por lo menos dos semanas, y debe estar presente un estado de animo deprimido y/o perdida de interés o de placer.

▶ Cinco o mas;

1.- estado de animo deprimido, en niños y adolescentes pudieran presentar irritabilidad.

2.- Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día.

3.- Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso (5%)

# Entonces a que nos referimos cuando hablamos de Depresión.



4.- Insomnio o hipersomnia casi todos los días.

5.- Agitación o retraso psicomotor casi todos los días.

6.- Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.

7.- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada casi todos los días.

8.- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días.

8.- Pensamientos de muerte recurrentes (no sólo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

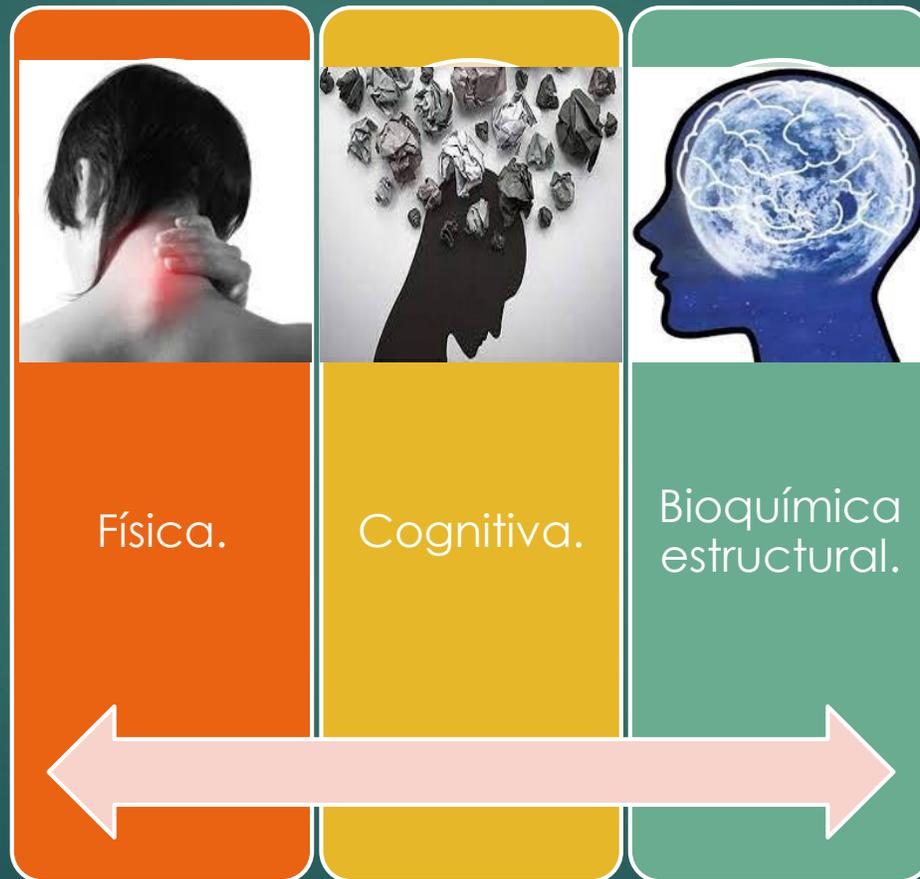
# COVID-19 y depresión.



La pandemia de COVID-19, a cambiado en mucho sentidos la vida de las personas, afectando en diferente proporción a cada uno de ellos.

- Se percibe como un evento estresante, agotador emocionalmente.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Habilidades sociales.
- Ciclos de sueño.
- Estrés.
- Situación económica.
- Duelo por COVID-19

# La Depresión afecta diferentes áreas en las personas.

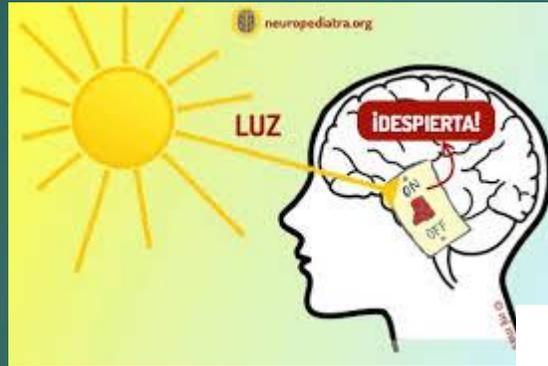


Ejercicio.  
Caso practico.

# ¿Como superar la Depresión?



# Factores de Protección vs Depresión.



# Tratamientos Psicológicos.

## Terapia Cognitivo conductual.

- ▶ Terapia de Activación de la Conducta; Se emplea como estrategia fundamental la monitorización a través de registro de actividades, la jerarquización de tareas y su programación.
- ▶ Se debe tomar en cuenta el objetivo de las intervenciones psicológicas, por ejemplo, el **MOLDEAMIENTO** y el **DÉSVANECIMIENTO**.
- ▶ Los autor registros del estado de ánimo, sirven para comprender si se expone a determinadas situaciones “buenas” a la larga su estado de ánimo mejorara y favorecerá la recuperación de las rutinas interrumpidas.



# Tratamientos Psicológicos.



## ► ACTION

**Evaluar la situación;** ¿es mi conducta una evitación o un enfrentamiento? ¿me hará sentir mejor o peor?

**Elegir la alternativa mas conveniente;** perseverar en la conducta, aunque no me haga sentir bien a la larga, o probar con una alternativa.

**Probar,** a poner en practica la elegida.

**Integrar,** esta acción en la rutina diaria.

**Observar,** el resultado y comprobar sus efectos.

**No abandonar,** nunca ese camino pese a que los efectos a corto plazo no sean los esperados y que se necesiten varias repeticiones.

# Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares. “EMDR”



- ▶ La técnica de desensibilización y reprocesamiento con movimientos oculares (EMDR) fue creada en los años ochenta por Francine Shapiro, una psicóloga norteamericana que descubrió que los movimientos oculares voluntarios reducían la intensidad de la ansiedad, asociada a pensamientos y cogniciones negativas relacionadas con experiencias traumáticas.
- ▶ Su implementación incluye movimientos oculares, creación y rechazo de imágenes, abordaje y reestructuración cognitiva, reorganización de los estímulos sensoriales relacionados con la experiencia traumática, organización secuencial de la información y delimitación de la conciencia de las sensaciones físicas relacionadas.

# Triptófano y Depresión.

- ▶ El TRP en LCR. Se ha reportado que los niveles de TRP en el líquido cefalorraquídeo (LCR) son menores en sujetos con depresión, comparados con los niveles de sujetos control.
- ▶ El TRP es un aminoácido esencial, que estimula la producción serotoninérgica.

## Alimentos;

1. El queso.
2. El pollo.
3. Claras de huevos.
4. El pescado.
5. La leche.
6. Las semillas de girasol.
7. El maní
8. Las semillas de calabaza.



# Actividad Física y Depresión.

- ▶ El ejercicio tendría una acción fundamental en este componente, pues algunos estudios han demostrado que puede disminuir la respuesta al estrés del eje HHA. ( Hipotálamo - Hipófisis - Adrenal)
- ▶ Cortisol como neurotóxica.



# Actividad Física y Depresión.

- ▶ Se encuentran bien establecidos los factores relacionados entre la depresión y las autoevaluaciones negativas, así como baja autoestima y autoconfianza; de hecho, algunos artículos sugieren que la autoevaluación negativa puede ser un factor causal en el trastorno depresivo mayor (Villegas Salazar, 2010).



# Recomendaciones.

- ▶ El primer paso es acudir con un profesional capacitado, solicitar ayuda o bien brindar el apoyo a quien pueda presentar algunos de estos signos y síntomas.
- ▶ La actividad física a nivel neurobiológico y psicológico podría tener efectos positivos en las personas con trastornos depresivos.
- ▶ Una de las hipótesis, es el rol de las endorfinas, sin embargo, estas ofrecen su liberación en el torrente sanguíneo después de una actividad física agotadora.
- ▶ Las TCC, AC, TACD son efectivas, pero requieren un modelo de intervención sesiones de entrenamiento que puede variar entre las 8 y 22 sesiones.
- ▶ El EMDR, es una técnica cuya aportación ha demostrado ser eficiente y recomendable en el tratamiento de estrés postraumático, en los trastornos depresivos continúan los estudios al respecto.
- ▶ Desde la década de los 70 hasta el día de hoy, el uso y la efectividad del triptófano no ha sido del todo aclarada, sin embargo, los estudios sugieren que podría aumentar la reacción química que favorecen el bienestar en las personas.

# Datos de Contacto.

Master O. Israel Maldonado Guzmán.

WhatsApp

+52 44 41 88 47 61

+52 44 45 79 31 26

Correo:

[psicologosanluis@gmail.com](mailto:psicologosanluis@gmail.com)

[www.psicologosanluis.com](http://www.psicologosanluis.com)