

# Bienvenido a la página de primeros auxilios para combatir la Depresión

[C.P.I.](#) | [Clínica WEB](#) | [Cuestionario de depresión](#) | [Primeros auxilios para combatir la depresión](#) | [Consultar cuestionarios anteriores](#)

---

## La Depresión afecta:

1. La forma de pensar.
2. La actividad social se reduce casi a cero, rehuye la compañía de personas, aun de familiares queridos.
3. El sistema de ideas sobre uno mismo:
  - (a) Baja autoestima, llegando la persona a considerarse inútil, hasta el extremo de depender de alguien que esté a su lado como un niño de 5 años y a descuidar totalmente el aseo personal.
  - (b) El porvenir le es totalmente indiferente porque no tiene interés de pensar en el futuro, de hecho, le huye.
  - (c) El pasado, aún cuando recuerda sus actuaciones positivas y sus logros, no les da importancia.
4. Los sentimientos, con crisis de llanto, ó un sentido de que las lagrimas ya no vienen, es común oír la expresión quiero llorar pero no puedo por que se me secaron las lagrimas, y hasta un sentido de vacío interno; además se puede sentir culpa por todo.
5. La capacidad de mantener la concentración para leer o estudiar puede estar mermada.
6. La capacidad de tomar decisiones, con altos niveles de angustia y la experiencia de sentimientos que cambian de minuto a minuto.
7. El nivel de actividad física, disminuyéndolo. Puede tener efectos en el patrón de sueño, el apetito y la actividad sexual. El tratamiento básico consiste en una terapia cognitiva, y aumento de actividad física y social.

## Terapia cognitiva.

Como se explica en [otras páginas](#), el pensamiento está distorsionado, presentando errores típicos; además hay un alto contenido de pensamiento negativo, y pueden existir creencias crónicas que distorsionan el “mapa mental” que se usa para interpretar el mundo y las acciones de otras personas.

## Herramientas de la terapia cognitiva:

### 1. *Hablar con uno mismo*

Estamos acostumbrados a pensar que los pensamientos que llegan a la mente son ciertos, y actuar como si fuera así. Particularmente cuando uno está deprimido la mayoría de los pensamientos que llegan a la mente son negativos, oímos nuestra voz interna diciendo: “nadie me quiere”, “yo no le importo”, etc.; El orientador debe explicar al cliente como darle personalidad a las voces internas con ejemplos sencillos, por ejemplo la metáfora de que la depresión es un dragón que lo ataca con pensamientos negativos. También es conveniente que el orientador

enseñe a la persona aceptar la necesidad de entrar en un dialogo con la(s) voz(ces) interna(s) para corregir los errores. De igual manera debe imaginar una persona inteligente y cuerda ó una presencia subjetiva, que revisa lo que esta pasando por la mente, una presencia basada en figuras reales de confianza, que le hace preguntas cómo: -¿ Hay otra manera de explicar lo que pasó? ¿Estaba equivocado en mi apreciación con esta persona?-¿Habrá una explicación más conveniente que me perjudique menos? ó ¿Cuales son las evidencias de que sea cierta mi apreciación negativa de una situación? Se puede usar la misma presencia o voz en la cabeza para dirigir la atención a las cosas positivas que usted hace, a los sentimientos de agrado y capacidad que tiene, para ir corrigiendo la tendencia pesimista y auto- destructiva en su pensamiento.



## 2. *Escribir todas las noches para formar una nueva auto imagen*

Usted va a comprar un cuaderno para uso privado, y dedicar 15 minutos a escribir. Va a mantener el hábito durante mucho tiempo – hasta un año o más, para formar una manera nueva de pensar acerca de usted, **para hacer correcciones en su mapa mental**, este proceso no es rápido, requiere constancia, pero, es muy efectivo.

*¿Qué voy a escribir?* Revisa los acontecimientos del día. Dibuja tres columnas en la hoja- uno para el acontecimiento, que ocurrió, que hizo usted, que pensó. La segunda columna es para anotar el error o aspecto negativo, o la creencia errónea, usando **las guías**. En la tercera columna, anota el cambio que se necesita, la forma para ver la situación mejor.



Cuando el acontecimiento ocasionó un fuerte sentimiento de culpa, pena o vergüenza, revíselo, usando una torta de culpa así:

Primero, dibuje un circulo para representar el acontecimiento en una torta; segundo, haga una lista de factores que influyeron – **factores en el entorno**, como tiempo, ruido, presiones externas, distracciones; **factores institucionales**, como procedimientos torpes, falta de una política adecuada, contribución de otras personas, como tener otros motivos o propósitos, distintos a los suyos. **Factores pasajeros en usted**, como cansancio, falta de atención, el mismo estado de depresión afectando la capacidad (como un motor de ocho cilindros que solo esta funcionando en seis). Distribuye la torta entre todos estos factores, incluyendo a usted mismo.

Finalmente, Asuma solamente la responsabilidad que le corresponde. ¿Qué hacer con eso? La parte más difícil consiste en analizarlo, reflexionar sobre el contenido sin caer en la culpa excesiva de nuevo. Recuérdese que solo tiene que descubrir el error- discriminarlo de la secuencia de cosas que hizo bien, y pensar en como corregir el error, y en lo posible, recuperarlo.

Después le corresponde olvidarlo, de no darle mas importancia.

Si está anotado en su cuaderno, ¿porque está en la cabeza? ¿Qué mas tengo que escribir?



### 3. *Tratando problemas*

Cuando la mente brinca de una cosa a otra, haga una lista de todos los asuntos o problemas que están en juego, dando vueltas en la cabeza. En determinadas épocas de la vida uno esta abrumado de problemas. Como primer paso, usted necesita desvincularlos el uno del otro. Por cada problema, anote ¿Quién tiene el problema? ¿Quién padece las consecuencias?, y a ¿quien le corresponde hacer algo, para remediarlo?- no asuma que todo problema es suyo. Si es un compromiso aceptado- anota el nivel de prioridad que tiene a la luz de su supervivencia, su futuro. Anota la urgencia- ¿hay una fecha critica para solucionarlo?

Anote las consecuencias de no solucionarlo, las consecuencias reales, no imaginarias. Muchos de los problemas no son reales- son del tipo ¿ y si fuera a ocurrir?. Dedique una hora fija, todos los días, para los problemas prioritarios, y fuera del tiempo fijado, rehúse pensar sobre ello- hable consigo mismo para evitarlo.

Recuerde que solo puede solucionar un problema si es capaz de idear una acción apropiada e implementarla; puede ser que necesite conversar con alguien para idear una solución. También hay la necesidad de implementar la solución ideada. Muchas veces existen trabas emocionales – o la solución no es ideal, o traiga consecuencias negativas, O va a herir a alguien. ¿ Hay un castigo por no hacer nada? Si lo hay usted tiene que actuar, y le conviene usar **un mapa de fuerzas** (link a la definición) para ayudarlo.

### 4. *Tomando una decisión*

En una hoja de papel ponga las alternativas en juego. Fíjese en una de las alternativas, ¿cuales son los factores o sentimientos que le atraen hacia esa alternativa? Cuándo esta al punto de tomar esa alternativa, ¿ cuales son los factores o sentimientos que actúan como una fuerza de repulsión? Imagine que usted esta como un pedazo de hierro entre dos o más imanes. Mientras existan esas fuerzas en equilibrio, usted va a alternar entre las alternativas, experimentando grandes cambios emocionales y profundizando la indecisión. La salida, sin huir del campo de decisión, consiste en una búsqueda de factores adicionales, o evidencias para aumentar una de las fuerzas de atracción, o para debilitar las fuerzas de repulsión, hasta llegar al momento en que se puede tomar la decisión.

En muchos casos, la decisión en si es mucho menos importante que el esfuerzo que uno hace después para hacerlo funcionar bien.



### *¿Porqué debo escribir, en lugar de solo pensarlo*

Todos hemos experimentado la perdida de una noche de sueño al tener muchos problemas dando vueltas en la cabeza. La mente fija en un problema, y antes de progresar, viene otro, y se repite el mismo proceso, con la mente haciendo malabarismos pero sin solucionar nada. Una hoja de papel es un invento magnifico, porque se puede llegar a un punto, dejarlo cuando no puede mas, y resumir después cuando uno se siente mas claro, sin perder el hilo, y se pueden manejar decenas de problemas, en lugar de tenerlos bailando en la cabeza, enredándose entre sí.

### *5. Hacer ejercicio*



En un estado de depresión uno se vuelve sedentario, pasivo, cayendo en un círculo vicioso de baja autoestima e inactividad, pobre auto imagen y sentimiento de indiferencia, rechazo y hasta odio hacia el cuerpo. Romper el circulo vicioso cuesta un esfuerzo justo cuando la depresión le está quitando energía. Por ese motivo lo importante es comenzar, y aprovechar el apoyo de otras personas para sacarle a caminar. Comience ya - es mejor caminar una cuadra hoy que hacer resoluciones de empezar en el gimnasio el mes que viene. No haga comparaciones de su capacidad con otras personas, ni con su pasado. Anote en su cuaderno la actividad física del día, y como se sintió; de nuevo recuerde que el motor está medio funcionando, y que usted va a aumentar el nivel de actividad poco a poco, con algunos tropiezos. Hay muchas excusas para no hacerlo, como “No me siento con animo ahora”, “No me va a mejorar en nada” etc. Si cuentas con alguien capaz de comprometerse en sacarle, mejor – o llevándolo a caminar o puede inventar una diligencia o visitar un amigo a pie. Lo cierto es que un aumento en actividad física de cualquier tipo, aeróbico o de fuerza, va a traer beneficios psicológicos.

### *6. Nuevos intereses y actividades*



¿Que hacía en el pasado que le hizo sentir contento o satisfecho, o para quitar el aburrimiento? ¿Hay algo que siempre ha querido hacer, saber o estudiar? Si ésta actividad sirve para aumentar el optimismo, le va a ayudar a salir del pozo de la depresión.

Cuando alguien le invita a salir, a pasear, recuérdese en usar su inteligencia contra los efectos de la depresión, porque como consecuencia de ello, usted va a comenzar a inventar excusas- “No tengo energía”, “Mas tarde”, “No lo voy a disfrutar”, “Tengo mucho que debo hacer”. “Yo no sirvo para eso”. Usa la voz en la cabeza para neutralizar los efectos de la depresión, para salir.

Uno de los efectos de la depresión es quitar la alegría de la vida, y se requiere un acto de voluntad para hacer cosas, presenciar cosas, prestar atención a momentos de belleza y alegría, para desafiar la depresión.

## 7. El horario



Como cuando usted estaba en el colegio, e hizo un horario de las clases, es bueno hacer un horario dedicando tiempo para actividad social, actividad física, tiempo para progresar en la solución de los problemas, manualidades u otras actividades, estudios o capacitación. No debe ser muy cargado al comienzo, y debe incluir un mínimo de 30 minutos al día dedicado a sí mismo, cortando el tiempo pasivo, como ver televisión, o estar acostado sin hacer nada, al mínimo. Usa el horario como bujía para arrancar. Si usted tiene dos o más niños pequeños, el horario tiene el propósito de identificar y asegurar un mínimo de tiempo dedicado a usted mismo. Hasta que usted no supera la depresión, los niños no van a recibir la atención que merecen, de todos modos, por culpa de la misma depresión. No por culpa suya, así que al dedicar un poco de tiempo a sus propias necesidades y intereses no es egoísta, sino una necesidad. ¿De que sirve el sacrificio exagerado si le lleva a una estado de depresión que le quita la capacidad de disfrutar sus hijos?

## 8. Actividades sociales / círculo social



¿Tiene alguien como mejor amigo/a – una persona en quien se puede confiar sus pensamientos más íntimos? Una persona así representa un factor protector contra la depresión, y contra el pensamiento distorsionado que lo acompaña.

Cuando uno está deprimido, hay la tendencia de apartarse de las personas, o de permitir el acceso de personas que se aprovechan de uno por debilidad, por sentir que usted no tiene valor, no tiene nada que ofrecer etc.

Le conviene hacer un ejercicio:

*Primer paso:* una auditoria de su red de personas que le rodean – comenzando por escribir una lista de todas las personas que tienen algo de importancia en su vida actual – en la primera columna. En la segunda columna, revisando cada persona uno por uno, y prestando atención a su actuación, piense si esa persona le ayuda a salir de la depresión - por ejemplo, que siempre está de buen humor, le cuenta chistes, le busca en la casa para sacarle a pasear, si habla de cosas interesantes.

En la tercera columna, piensa en que pide o exige esa persona de usted. En la cuarta columna, piensa si esa persona es en algún sentido venenosa para usted – en el sentido de insultarle, en buscar tener poder sobre usted, en usarle para sus propósitos; si usted se siente mal después de estar en su presencia, de menos valor. A veces uno tiene que repetir el ejercicio, recordando poco a poco incidentes positivos o negativos.

*Segundo paso:* una actividad que se puede llamar “regando la parcela”. Tomando como punto de partida las personas en la primera columna, y agregando algunas que se encuentra en la vida cotidiana, usted va a formar la rutina de ir cultivando contactos y amistades, saludándoles todos los días, y conversando unos minutos, con por lo menos dos personas por día, y con tres personas nuevas por semana.

*Tercer paso:* convirtiendo contactos en amistades. Una amistad es una relación recíproca, que sigue la norma de reciprocidad. Eso solo quiere decir que las dos personas se revelan poco a poco, sin un exceso de generosidad ni mezquindad. En los primeros pasos cada regalo de información, apoyo, necesita ser correspondido- no en una forma exacta, sino equivalente, para evitar la explotación que puede ocurrir en una sociedad tan urbanizada, donde las personas pueden fácilmente esconderse. No todo el mundo entiende ni practica la correspondencia, y su propósito es de formar poco a poco una red de personas de personas de confianza, y evitar estar decepcionado por personas inescrupulosas.

## 9. Aproveche su depresión

En algunas oportunidades, una depresión representa una respuesta a un patrón de vida, unas creencias, una situación de vida intolerable, estresante o sin significado, y ofrece la posibilidad de hacer un cambio profundo – uno se siente tan mal, tan atormentado que esta dispuesto en hacer un cambio postergado por mucho tiempo- es la misma situación existencial que le mantiene en un estado de depresión, y representa una posibilidad de salir de ello, siendo el remedio mejor que la enfermedad.

---

## **Métodos para vencer los pensamientos negativos**

En muchos casos, tú puedes salir de una depresión grave en 2 a 3 meses con la ayuda de un terapeuta que te enseñe cómo ver el problema y cómo ver la solución del mismo. El terapeuta también puede colocarte en un grupo de apoyo, establecerte un régimen de ejercicios y suministrarte un tratamiento.

Si tienes depresión, así sea en grado leve, se te recomienda hacer el **Cuestionario de Evaluación de Angustia** para detectar si la razón de tu depresión es debida a un estado de angustia.

La depresión es un ente que te ataca desde afuera igual que la gripe. Tú no tienes la culpa de la depresión pero tú tienes la responsabilidad de defenderte de ella!

---

## **Cuestionario de Evaluación de Angustia**

## **Primeros Auxilios para combatir la Angustia**

[Página anterior](#)

[questionarios anteriores](#)