

# *GUÍA DE AUTOAYUDA*

*¿Qué es la depresión y  
cómo enfrentarla?*

**UNA**  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA



La presente guía está enfocada en el trastorno depresivo. Pretende ayudar tanto a personas que presentan esta condición emocional como a quienes mantienen relación con quien la padece.

Quizá usted ha notado cambios en su estado de ánimo como consecuencia de situaciones externas o experiencias internas. A muchas personas puede sucederles esto. Sin embargo, cuando un estado de ánimo provoca malestar emocional y se mantiene por un tiempo prolongado, puede ocasionar dificultad para realizar las rutinas, alterar los hábitos de sueño y alimentación y generar dificultades en el desempeño en las relaciones interpersonales.

**“300 millones de personas sufre depresión, lo que equivale a un 4,4% de la población mundial.”**

Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2017)

Muchas personas son diagnosticadas con depresión y ansiedad al mismo tiempo (comorbilidad) lo cual puede aumentar el sufrimiento y alterar de forma significativa la salud física y emocional. Ambos trastornos son frecuentes entre estudiantes universitarios. Como factores de riesgo para desarrollar depresión se conocen:

Problemas familiares

Distanciamiento de la familia

Resultado deficiente en evaluaciones

Exceso de compromisos académicos

Sentir que están a prueba en sus habilidades y competencias

Problemas económicos

Antecedentes familiares de suicidio

Consumo de alcohol

Dificultades en el proceso de identidad

Traumas

¿Qué ocasiona que algunas personas sean más vulnerables a padecer depresión?

Las personas con tendencia a la depresión:



Piensan de modo negativo sobre sí mismas: “No soy suficiente”



Creer que el mundo es hostil con ellas: “Están tratando de dañarme”.



Están convencidas de que lo que les sucede es lo peor: “Esto es terrible, no puedo soportarlo”

(Beck y Rush, cit. por Toro-tobar, 2016)

## Además, con frecuencia las personas con tendencia a la depresión:

1-Son más sensibles a la padecer síntomas de ansiedad	2-Atienden con más frecuencia a los estímulos negativos	3-Tienen dificultad para afrontar situaciones	4-Tienen dificultad para regular las emociones
1.1 Tienen miedo de tener síntomas físicos y cuando los presenta se alarman mucho.	2.1 Ponen más atención a situaciones negativas que les provocan malestar que a aquellas que pueden mejorar sus estado de ánimo.	3.1 Se les dificulta encontrar formas de resolver los problemas o de cambiar pequeñas circunstancias que les afectan emocionalmente.	4.1 No saben controlar sus respuestas fisiológicas a las situaciones así como sus conductas verbales y no verbales.
1.2 Se preocupan más que otros y esto les lleva a pensar que pueden quedar incapacitados mentalmente.	2.2 Se les dificulta cuestionar sus pensamientos negativos y buscar nuevas formas de ver las situaciones y a sí mismos.	3.2 Repiten situaciones que los afectan porque no hacen planes para evitar caer en lo mismo.	4.2 Como consecuencia repiten las mismas reacciones y conductas que les provocan malestar emocional.  (Rovira, 2012)
1.3 Constantemente les preocupa lo que la gente piense y opine de ellos.	(Tong y colaboradores, 2018)		

La depresión puede presentarse de diferentes formas.  
Veamos algunas de ellas.

### Trastorno de desregulación destructiva

Se presentan accesos de cólera desproporcionados con la situación que les provoca el enojo; la persona se muestra irritable entre los períodos de cólera intensa. Los accesos de cólera se presentan durante un año, tres o más veces a la semana y la persona no logra sentirse bien tres meses seguidos.



### Trastorno depresivo mayor

Se observan 5 o más síntomas durante dos semanas consecutivas: estado de ánimo depresivo, pérdida del interés o de placer; pérdida de peso sin hacer dieta; insomnio o somnolencia; inquietud motora o retraso en la actividad.; fatiga o poca energía; culpabilidad excesiva; dificultad para pensar, decidir y resolver.



### Trastorno depresivo persistente (distimia)

Durante dos años la persona presenta estado de ánimo depresivo, la mayor parte del día. Son más los días que se siente deprimida que los que se siente sin depresión Además puede observarse: alteraciones en el apetito y el sueño; baja autoestima; fatiga; poca concentración y dificultad para decidir.

## Trastorno disfórico premenstrual

La mayoría de ciclos menstruales, la semana previa a la menstruación, se puede presentar llanto fácil, irritabilidad intensa, desánimo, desesperanza, autodesprecio, ansiedad, tensión.

Además, puede experimentarse pérdida del interés, dificultad para concentrarse, alteraciones de sueño, fatiga, sensación de descontrol, dolores físicos. Los síntomas disminuyen o desaparecen la semana posterior a la menstruación.

## Depresión inducida por una sustancia o medicamento

Se pueden presentar alteraciones en el estado de ánimo, decaimiento y pérdida del interés o del placer. Esto sucede durante o posterior a la intoxicación o abstinencia de una sustancia capaz de provocar síntomas depresivos. El funcionamiento de la persona ese ve alterado en diferentes ámbitos de la vida.

## Depresión inducida una afección médica

El estado depresivo se presenta como consecuencia de un problema médico. Se evidencia malestar significativo y deterioro en el funcionamiento en diversos ámbitos de la vida de la persona.

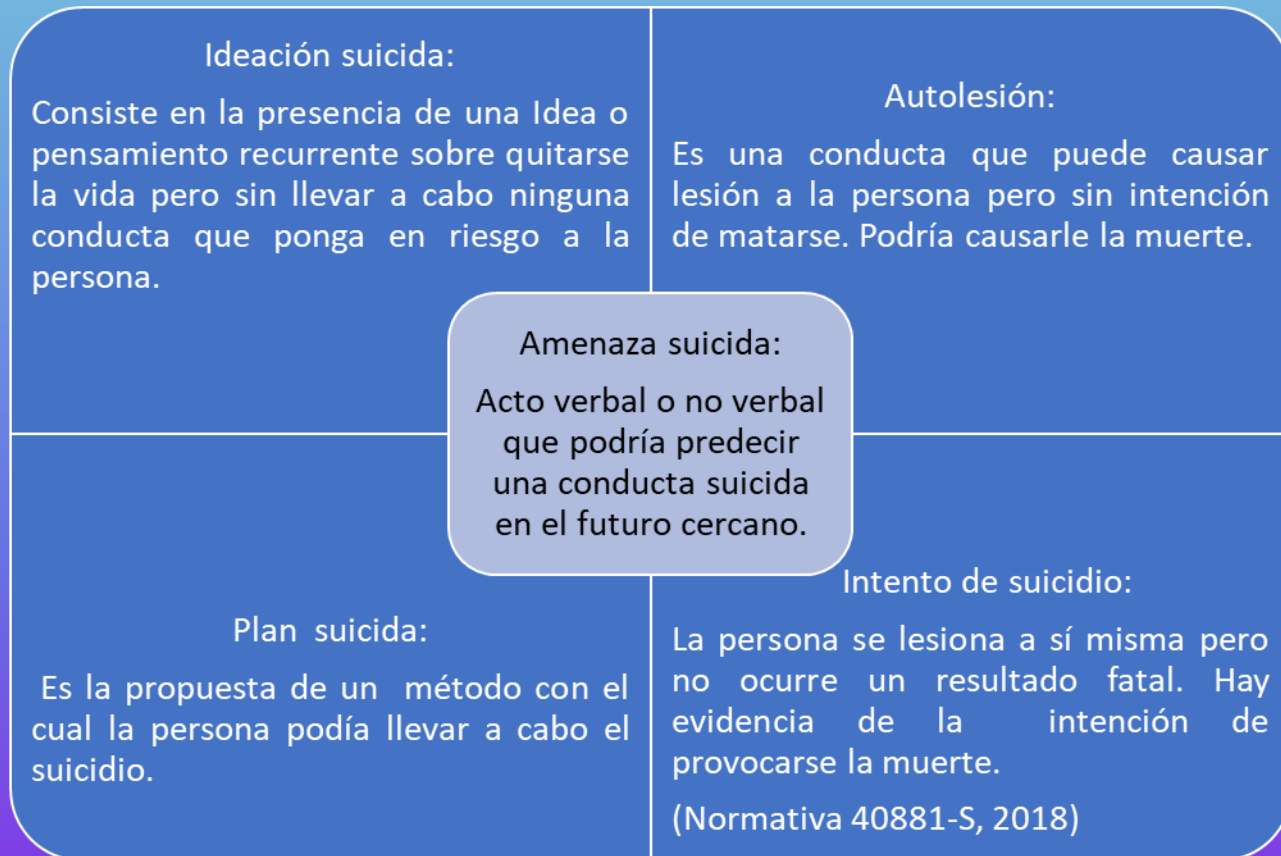


Guía de consulta de criterios diagnósticos, DSM –V, 2014.  
y DSM V Actualización, 2018.

# ¿La depresión está relacionada con el suicidio?

Sí, está relacionada y es causa de gran preocupación entre los profesionales de la salud mental. Con frecuencia los motivos de consulta de personas con depresión presentan antecedentes de autolesión o de intento suicida.

Revisemos algunos conceptos sobre la ideación suicida:





# ¡ATENCIÓN!



Con frecuencia la persona que piensa en el suicidio expresa sentimientos ambivalentes, es decir, no tiene claro si desea morir o no. En muchas ocasiones, sólo desea dejar de sufrir o de tener un problema determinado, pero no encuentra otra forma de resolver lo que le ocurre.

Si usted ha considerado el suicidio, o está pasando en este momento por una situación que lo lleva a considerarlo, es importante que consulte con un profesional.

El apoyo de un profesional puede ayudarle a encontrar alternativas para enfrentar esas situaciones difíciles que le causan malestar.

# ¡ATENCIÓN!

Después de un episodio depresivo la condición emocional puede empeorar aumentando el riesgo de una recaída y el riesgo es mayor después de un segundo episodio depresivo.

(Kendler y otros, 2005, citados por Zuojie y colaboradores, 2018).

La depresión puede tratarse con psicoterapia y, en ocasiones, con medicación. La persona bajo tratamiento farmacológico debe seguir las indicaciones del médico o psiquiatra acerca de la dosis y frecuencia en que debe tomar los medicamentos y **no** dejarlos sin la adecuada supervisión del profesional.

Para mejorar los síntomas de la depresión es importante poner en práctica algunos ejercicios destinados a controlar las preocupaciones, enfocar la atención, buscar formas de resolver problemas y controlar las emociones. Con esto se espera generar una mayor sensación de bienestar.

Iniciaremos con ejercicios para la atención los cuales están basados en el Mindfulness, técnica muy recomendada en sistemas de salud pública.

Ayudan a centrar la atención, disminuir la activación fisiológica y contar con el tiempo necesario para tomar decisiones ante una situación que provoca malestar emocional.

### ***1- Activo mis sentidos:***

Tome una hoja blanca, dibuje una raya en medio. En la columna de la izquierda escriba el nombre de sus cinco sentidos (olfato, tacto, gusto, vista, oído). Durante le día trate de percibir estímulos con cada sentido y anótelos en la columna de la izquierda. (Unger, 2017).

### ***2- Atiendo y me concentro:***

Busque un lugar tranquilo y siéntese cómodamente. Coloque su espalda recta pero no rígida y las manos sobre su regazo. Puede cerrar los ojos si cree que esto le va permitir sentirse más cómodo. Ponga atención a su respiración tratando de percibir el aire que entra y sale de su cuerpo. En cada inspiración imagine que lleva el aire secuencialmente a cada parte de su cuerpo, desde los pies hasta la cabeza centrándose en aquellas áreas que le están generando un malestar o preocupación. Cada vez que se distraiga (algo que puede sucederle varias veces), regrese la atención a su respiración.

### *3- Atención plena:*

Busque un lugar tranquilo, asuma una posición cómoda, preferiblemente sentado. Inicie con el ejercicio de atención – concentración que se explicó anteriormente. Luego ponga atención a los pensamientos que acuden a su mente.

Luego imagine que usted está dentro de una cueva y observa una cascada que está en la entrada de la cueva. Imagine que sus pensamientos son como el agua que cae. Observe y escuche lo que ellos dicen como cuando escucha el agua caer. No tiene que hacer nada más que observarlos sin engancharse con ninguno de ellos. Este ejercicio le ayuda a tener más control ante las preocupaciones. También es útil para disminuir sus reacciones fisiológicas (respiración acelerada, taquicardia, tensión muscular). (Zabat-Zinn, 2012).

Continuamos con ejercicios orientados a la identificación de pensamientos que provocan malestar emocional. Ciertas creencias pueden activar y mantener estados de ánimo depresivos. La terapia cognitivo conductual, de la que han sido tomados los ejercicios siguientes, busca modificar el modo subjetivo de interpretar y valorar las experiencias y ha demostrado efectos positivos en el tratamiento de la depresión. (Romero, 2006, citado por Sales y colaboradores, 2015).

#### 4- *Identifico mis pensamientos y emociones:*

Piense en una situación que le provocó tristeza en la última semana.

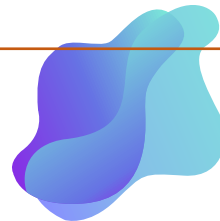
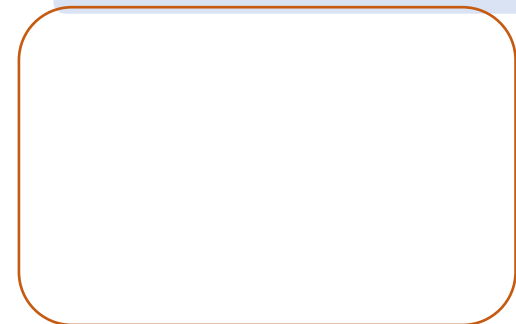
Anote lo siguiente:

¿Cuál es la situación?

Puede ser algo que pensó, un recuerdo o un encuentro con alguien.

¿Cuál fue su primer pensamiento acerca de la situación?

¿Qué sintió después de tener ese pensamiento?  
¿Cómo reaccionó?



Ahora observe lo anotado y piense:

¿Cuánto influyó su pensamiento acerca de la situación vivida, en la forma como usted se sintió y reaccionó?

Puede escribir su conclusión si lo desea. Practicar este ejercicio cada vez que reacciona con intensidad a una situación puede ayudarle a encontrar esas creencias y pensamientos que le dificultan mejorar su estado de ánimo.

### 5- Aprendo a debatir *mis pensamientos negativos*:

De nuevo identifique una situación que le active el estado de ánimo depresivo y busque un pensamiento que surgió automáticamente asociado a ella (ejemplo: “nunca voy a superar esta pérdida”, “nunca hago las cosas bien”, etcétera).

Situación:

---

---

Seguidamente responda las preguntas que se le indican:

- ¿Qué evidencia tiene de que este pensamiento es real?
- ¿Pensar así le ayuda a sentirme mejor?
- ¿Pensar así le ayuda a resolver la situación?
- ¿Qué consecuencias negativas podría tener si continúa pensando así?
- ¿Qué nuevas formas de pensar puede considerar después de haber contestado estas preguntas?

A continuación se presentan técnicas para mejorar el afrontamiento de situaciones generadoras de malestar emocional. Un adecuado afrontamiento puede ayudarle a reducir las emociones negativas y modificar o resolver la situación.

#### 6- *¿Cómo empiezo a fortalecerme ante lo sucedido?*

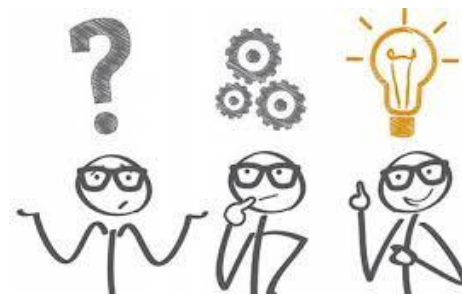
Anote tres cosas que considera ha manejado bien en su vida. Procure conectar con esto tan frecuentemente como sea necesario para acostumbrarse a reconocer en usted sus fortalezas.

#### 7- *¿Es posible cambiar o resolver la situación?*

a) Si su respuesta es afirmativa piense en tres acciones que puede realizar.

b) Si su respuesta es negativa piense en tres acciones que puede realizar para disminuir su malestar emocional a pesar de que la situación no va a cambiar.

Saber que puede hacer pequeños cambios o tomar algunas decisiones le ayudará a sentir que aún tiene el control.





## Referencias bibliográficas

- 1- Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud (OPS). 2017. Depresión y otros trastornos emocionales: estimaciones sanitarias mundiales.  
Recuperado de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH1/7005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 3-Toro-Tobar RA, Grajales-Giraldo FL, Sarmiento-López JC. Riesgo suicida según la tríada cognitiva negativa, ideación, desesperanza y depresión. *Aquichan*. 2016; 16 (4): 473-486. Doi:10.5294/aqui.2016.16.4.
- 4- Tong, D., Ho, S., Mark, C., Kei, K. (2018). Factores cognitivos asociados a depresión y ansiedad en adolescentes: un estudio longitudinal de dos años. *International Journal of clinical an healthpsychology*.3(18), 227-234.  
Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260018300206>
- 5- Rovira, D; Martínez, F.; Sevillano, V., Mendiburo, A., Campo. M. (2012) Medida de los estilos de regulación afectiva (MARS) ampliada la ira y tristeza. *Psicothema*, 24(2.), 249-254. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/4007.pdf>
- 6- Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. (2014). American Psychiatric Association (APA). Washington DC, London England. Recuperado de [file:///E:/Trabajo%20DOP/Lecturas%20guía%20autoayuda%20depresión/dsm-v-guia-consulta-manual\\_diagnostico-estadístico-trastornos-mentales%20\(1\).pdf](file:///E:/Trabajo%20DOP/Lecturas%20guía%20autoayuda%20depresión/dsm-v-guia-consulta-manual_diagnostico-estadístico-trastornos-mentales%20(1).pdf)
- 2- Normativa Nacional para la Articulación Interinstitucional en el Abordaje del Comportamiento Suicida. 41881-S. Presidencia de la República, Ministerio de Salud. 15 enero 2018.
- 7- Zuojie, Z., Lingli, Z., Guorong, Z. y Zhenyang, Z. (2018). El efecto de la TC y sus modificaciones para la prevención de recaídas en el trastorno depresivo mayor: una revisión sistemática y un meta análisis. *BMC Psychiatry*, 18(50), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1610-56-7>
- 8 -Unger, Arlene (2016). *Calma. 50 ejercicios mindfulness y de relajación para reducir el estrés*-Ed. 5 tintas. China. ISBN 978-84-16407-23-1
- 9- Kabat – Zinn, John. *Mindfulness en la vida cotidiana: donde quiera que vayas, ahí estás*. 2012.
- 10- Sales, A., Pardo, A., Mayordomo, T., Santorres, E., Meléndez, C.J. (2015). Efectos de la terapia cognitivo-conductual sobre la depresión en personas mayores institucionalizadas. *Psicología Clínica*.. 20(2), 165-172. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol20.num2.2015.151>

# Importante

Esta guía de autoayuda fue elaborada por profesionales en Psicología del Departamento de Orientación y Psicología. Contiene estrategias que pueden ayudar a mejorar el estado emocional de las personas que presentan síntomas de depresión.

Para beneficiarse de las estrategias recomendadas se requiere el compromiso personal de ponerlas en práctica de forma constante. Así mismo se le aclara que esta guía no sustituye una atención psicológica oportuna, por lo que si su situación emocional se complica, se le recomienda consultar con una persona profesional en Psicología.

Para obtener información y estrategias para la promoción de la salud mental le invitamos a acceder a las redes sociales del Programa de Psicología en Facebook e Instagram con el nombre **UNA Conexión Mental**.

Universidad Nacional  
Vicerrectoría de Vida Estudiantil  
Departamento de Orientación y Psicología  
Programa de Psicología

