

# Caja de herramientas para el manejo de la depresión

Unidos frente a la depresión



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE  
**PSIQUIATRÍA**



# INDICE

## INTRODUCCIÓN

## CONOCIENDO LA DEPRESIÓN

- ¿Qué es?
- Síntomas
- Causas

## ANTEOJOS PARA LA DEPRESIÓN

- Ruta de atención (PHQ-9)
- Tratamientos para la depresión

## SALVAVIDAS: TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Estilos de solución de problemas
- Pasos para la realización de la técnica
- Dificultades que se pueden presentar en el proceso

## FORO LECTOR

- Indicaciones del foro

# EQUIPO DE LA CARTILLA

Te presentamos a los integrantes que hicieron parte de este proyecto.



**Laura C. Restrepo Castillo**  
Psicóloga

**Juan F. Quintero Wiedman**  
Psicólogo

**Andrea Otero Ospina**  
Médico psiquiatra

**Mauricio de la Espriella Perdomo**  
Médico psiquiatra

**Zully C. Prado Salcedo**  
Residente de psiquiatría

**Lina M. Arango Garcia**  
Residente de psiquiatría

**María X. Bustamente Morales**  
Residente de psiquiatría

**Luis M. Ortiz Castañeda**  
Publicista

**Astrid I. Arrieta Molinares**  
Psq. Presidenta de la Asociación  
Colombiana de Psiquiatría

# INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a la "Caja de herramientas para el manejo de la depresión". En esta cartilla encontrarás información importante acerca de la depresión, conocerás la forma en la cual se manifiesta física y mentalmente y también aprenderás herramientas prácticas para el manejo de sus síntomas y para ayudar a aquellas personas que tal vez en este momento están padeciendo este malestar.

Actualmente, la depresión es un tema de discusión común al tratar problemáticas de salud mental. Es un malestar real que afecta a millones de personas en el mundo teniendo serias implicaciones en la vida cotidiana y sobre la cual aún parece existir bastante desinformación, siendo este el principal obstáculo en su tratamiento.

Por este motivo, es sumamente importante el conocimiento de esta enfermedad mental para de este modo poder identificar e intervenir a tiempo los síntomas y el posible riesgo de suicidio que se puede acompañar este trastorno.

**Te invitamos a conocer un poco más sobre la depresión y tomar las herramientas necesarias para afrontarla.**

# CONOCIENDO LA DEPRESIÓN

Nos alegramos por tenerte aquí, porque eso quiere decir que tienes un interés genuino por conocer un poco más sobre lo que es la depresión. En este apartado aprenderás acerca del concepto de depresión, cómo surge y cuáles son sus posibles causas. El poder del aprendizaje te permitirá tomar decisiones frente al malestar e igualmente tendrás la facultad de hablar con autoridad frente a lo que es, opinar de una forma más acertada y difundir el conocimiento a quienes lo necesiten.

## ¿Qué es la depresión?

A lo largo de la vida, se manifiestan distintas emociones dependiendo de las experiencias que se tengan en momentos determinados de la vida.



Son las emociones aquellas que nos permite tomar decisiones frente a interrogantes que se presentan en los días, como el comer un helado o no, el pasar la tarde con tu mejor amigo, el jugar fútbol en la noche o leer un libro. Las emociones son aquellas que ayudan a guiarte frente

a lo que quieres en un presente o futuro. Sin embargo, una alteración en la forma en la cual se manifiestan las emociones puede afectar negativamente tu día a día. Es decir, una tristeza frecuente que se mantiene por días e incluso semanas puede hacer que disminuya tu motivación para la realización de actividades de tu agrado como lo puede ser salir con tus amigos, ir a cine o simplemente comer algo que antes te apetecía.

Estos son los casos donde se debe de poner la lupa, ya que que están fuera del comportamiento saludable del ser humano. Cuando hay una tristeza frecuente y una pérdida de motivación es cuando asoma la depresión.

**Te invitamos a que des clic en el siguiente video para que conozcas sobre el concepto de depresión.**



## Síntomas de la depresión

Después de haber conocido qué es la depresión, es importante saber cuál es la forma en la que se manifiesta en el cuerpo, y para ello es que en este espacio hablaremos de los síntomas.

Los síntomas, son conocidos como aquellas alteraciones del organismo que ponen de manifiesto alguna enfermedad, son la alarma que nos indica que debemos de prestar atención a lo que pasa ya sean dolores, pensamientos intrusivos (negativos) o sensaciones que no habías experimentado antes en tu cuerpo.

Te invitamos a dar clic en el siguiente video para que conozcas los síntomas de la depresión.



## Causas de la depresión

Después de haber conocido acerca de los síntomas de la depresión se hace importante entender el porqué surge este malestar emocional. Por este motivo, se abordan las causas de la depresión. Al tratar el origen de la depresión, sin embargo, no parece haber un consenso claro, sino que se tiene en cuenta la relación de múltiples variables.



Los estudios al respecto han demostrado que existen varias circunstancias por las cuales puede aparecer la depresión, así que estas causas pueden ser biológicas o psicosociales. Del mismo modo, se ha demostrado que existen factores protectores que ayudan a prevenir la aparición de la depresión.

Te Invitamos a dar clic en los siguientes videos para conocer acerca de las distintas causas de la depresión y de aquellos factores protectores que pueden preservar su salud mental.



## Suicidio

Te preguntará porque se habla sobre el suicidio, además de que esta puede ser una palabra fuerte, pero resulta necesario conocer los riesgos que se corren en las vidas de las personas que presentan depresión y uno de ellos es el riesgo suicida.

# ANTEOJOS PARA LA DEPRESIÓN

En este apartado te invitamos a ponerte los anteojos frente a la depresión, para lograr ver lo que hasta el momento tal vez no has visto, ya sea por la misma emoción de la depresión, por mitos que tengas sobre la enfermedad, miedos o comentarios de los demás.

Este es un espacio para autoobservarse, y conocer sobre como estas en este momento, igualmente aprenderás sobre las rutas a las cuales puedes acceder para dar respuesta oportuna a síntomas depresivos.

## Ruta de atención (PHQ-9)

A continuación, presentamos el cuestionario para depresión PHQ-9 en sus siglas en inglés Patient Health Questionnaire.





Bajo el concepto de suicidio, existen otros tres que es importante tener en cuenta:

**Ideación suicida:** Son los pensamientos y planes para llevar a cabo un acto suicida.

**Acto suicida:** Son las acciones encaminadas a conseguir consciente o inconscientemente el suicidio.

**Riesgo suicida:** Es la posibilidad existente de que una persona atente deliberadamente contra su vida.

Para tener mayor información sobre cómo detectar el riesgo suicida, da clic en el siguiente video.

IDENTIFICACIÓN DEL  
RIESGO SUICIDA

## Inclusión de la salud mental en Colombia

La salud mental fue incluida en la política pública en Colombia como consecuencia de una serie de tutelas interpuestas en los años 90 por personas que demandaban el acceso a este servicio. A pesar de este logro, el aumento considerable de los reportes de caso de trastornos mentales en la última década deja entrever el trabajo que aún queda por hacer en materia de política pública respecto a la intervención y prevención en salud mental.

Para situar el panorama en cifras, en Colombia, la atención de casos de depresión mayor y la depresión grave no psicótica se duplicaron en el lapso de tiempo entre el 2009 y el 2015.



Con este cuestionario podrás identificar si existen en este momento algunos síntomas depresivos en ti y si requiere una atención pronta. Es un cuestionario que consta de solo nueve preguntas. Recuerda que la realización del cuestionario es confidencial, por este motivo se te pide que respondas con total sinceridad para que los resultados sean lo más confiables posible.

***DA CLIC EN LA IMÁGEN  
PARA IR AL CUESTIONARIO***



Después de haber realizado el cuestionario, se te arrojan los resultados y los pasos a seguir dependiendo del puntaje obtenido.

Es importante tener en cuenta las recomendaciones que se te dan al finalizar el cuestionario ya que a través de estas podrías seguir la ruta más adecuada para tu caso.

Sabemos que comenzar un proceso para atender tu salud mental puede ser miedoso o simplemente no creas que debes prestarle atención ya que tal vez será pasajero, pero ten en cuenta que tu salud mental es tan importante como tu salud física y que tu bienestar general también depende de ella.

Algunos factores de riesgo identificados en Colombia para la aparición de la depresión son: ser mujer, tener más de 18 años, abusar de sustancias psicoactivas, padecer enfermedades crónicas, consultar persistentemente al sistema de salud, sedentarismo, cambios hormonales, estar expuesto a situaciones de riesgo psicosocial (pobreza extrema, pérdida del empleo, indigencia o separación conyugal), entre otras.

A pesar de lo anterior, solo la mitad de las personas que padecen algún tipo de enfermedad mental crónica accede a tratamiento. Los motivos por los que no se consulta es porque se considera que no es necesario, por descuido o porque no se quiere. Sin embargo, cabe resaltar que de las personas que solicitan tratamiento, el 94% lo recibe y el 79% de los que lo reciben refirieron mejoría o estar mejorando.

## Tratamientos para la depresión

Cuando se habla de tratamientos para la depresión pueden existir mitos relacionados con la efectividad de los medicamentos psiquiátricos y de las consultas psicológicas.

Da clic en el siguiente video para conocer los mitos de los tratamientos para la depresión



Después de conocer algunos mitos existentes alrededor de los tratamientos psiquiátricos y psicológicos, queremos que conozcas sobre estos tratamientos detalladamente y así entender acerca de la importancia de la aplicación de ambos tratamientos.

## Tratamiento psiquiátrico para la depresión

El médico psiquiatra es un profesional en medicina, experto en el funcionamiento del cuerpo humano, es por este motivo que es él quien realiza una valoración exhaustiva y determina el tratamiento a seguir. Este tratamiento dependerá de la evaluación de cuatro aspectos.

Te invitamos a dar clic en los siguientes videos para que conozcas acerca de los aspectos de evaluación del psiquiatra y su tratamiento.



**Evaluación del malestar emocional**  
Psiquiatría

**Evaluación psiquiátrica**

**Tratamiento psiquiátrico**

**TRATAMIENTO  
PSIQUIÁTRICO Y  
ANTIDEPRESIVOS**

## Tratamiento psicológico para la depresión

El tratamiento psicológico para la depresión, también conocido como psicoterapia, es el tratamiento por medio de la conversación con un profesional de la salud mental, en este caso un psicólogo, quien ayudará a que la persona entienda lo que está pasando e igualmente escoge junto a la persona la mejor herramienta, la que más se adapta a ella para el control de los síntomas depresivos.



Da clic en el siguiente video para conocer sobre el tratamiento psicológico y sus beneficios



# SALVAVIDAS

## TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Bienvenidos al apartado de salvavidas, donde encontrarás una herramienta super importante para el control de los síntomas depresivos. Recuerda que esta herramienta es utilizada para la prevención de los síntomas e igualmente, para ayudar a reforzar herramientas para el tratamiento de la depresión cuando ha sido diagnosticada, pero, esta técnica no reemplaza por ningún motivo la atención de un especialista de la salud mental como lo es un psiquiatra o psicólogo.

Así que ten presente que si tus síntomas te están limitando en la realización de las actividades diarias, debes consultar con un especialista y apoyarte con este material que te presentaremos a continuación.

La herramienta que te presentaremos es la técnica de solución de problemas,



la cual es descrita como una herramienta psicoterapéutica, es decir, que se encuentra anclada al tratamiento psicológico, utilizada para la resolución de situaciones estresantes o angustiantes que se pueden presentar en la vida diaria.

Por otro lado, los objetivos de la técnica son:



- Ayudar en la identificación de problemas como causante de malestar emocional.
- Enseñar en el proceso de reconocimiento de los recursos que cada individuo tiene para el abordaje de problemas.
- Facilitar el aumento del sentido de control frente a situaciones negativas o poco agradables.
- Brindar herramientas para el afrontamiento de situaciones problema en el futuro.

Para conocer la técnica de solución de problemas para la depresión da clic en el siguiente video.



## Estilos de solución de problemas

Antes de empezar con el aprendizaje de la herramienta, es importante conocer acerca de los distintos estilos que existen de la solución de problemas.

La forma en la cual se soluciona un problema, es aquella que se ha construido a lo largo de los años y fue la que se aprendió por medio de los seres que te rodean o simplemente por formas de solución que viste en tu entorno.

Estos estilos varían a partir de la personalidad de cada individuo, lo importante en este espacio es identificar el estilo que se utiliza y conocer cuál puede ser el más eficaz al momento de dar respuesta a un problema.



Te invitamos a dar clic en el siguiente video para que conozcas acerca de los estilos de solución de problemas.



## Pasos para la realización de la técnica

En este apartado te explicaremos de forma detallada la manera en la cual puede llevar a cabo la técnica de solución de problemas.

Esta técnica contiene seis pasos sencillos, los cuales podrás realizar con situaciones que están pasando en tu vida con el objetivo de aprender y así mismo de dar una solución eficaz al problema.

Aceptar el vínculo entre los problemas y los síntomas emocionales. La persona debe entender que sus síntomas psicológicos son una respuesta a sus problemas. Por tanto, si es capaz de manejar de forma más hábil los problemas conseguirá disminuir los síntomas.

Para conocer detenidamente cada uno de los pasos de la técnica de solución de problemas y para conocer la forma en la cual se puede desarrollar la técnica de solución de problemas con un problema en específico te invitamos a dar clic en los siguientes videos.



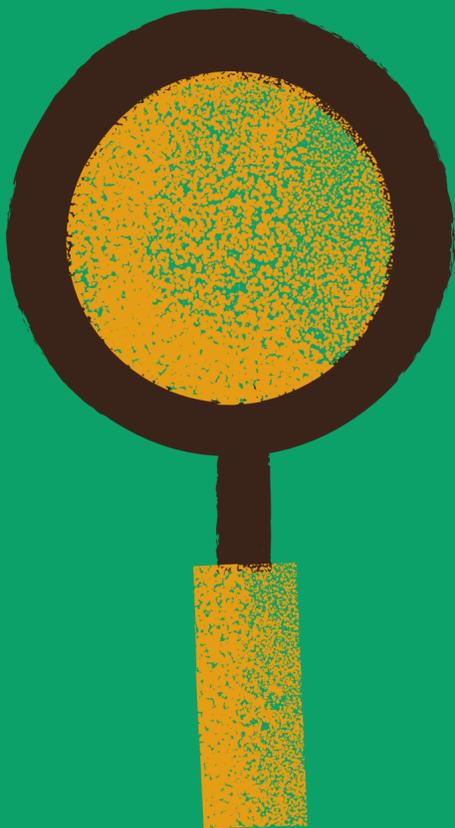
**Pasos de la técnica**



## Dificultades presentes en la realización de la técnica

Durante la realización de la técnica de solución de problemas se pueden presentar ciertas dificultades u obstáculos que pueden interferir en la habilidad de resolver los problemas de forma rápida y eficiente.

Igualmente, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos en este proceso:



- No reconocer la existencia de un problema e incluso negar su existencia.
- Sentir que no se puede hacer nada frente a los problemas.
- Mostrarse vago o abstracto a la hora de plantear soluciones al problema.
- Realizar juicios a las distintas soluciones que se pueden dar a un problema.
- Posponer o no realizar la toma de decisiones.

Si quieres conocer sobre estas dificultades y saber que hacer para enfrentarlas, te invitamos a dar clic en el siguiente video.

DIFICULTADES DE LA TÉCNICA

# FORO LECTOR

En este último apartado encontrarás un espacio por medio del cual podrás relacionarte con otros lectores de la caja de herramientas, podrás plasmar vivencias que hayas tenido sobre la depresión, mostrar algunas herramientas que te han ayudado a afrontar la enfermedad o que conoces para afrontar la enfermedad, igualmente, podrás realizar preguntas sobre el tema y brindar ayuda por medio de respuesta al foro a quienes lo necesiten.

Este espacio busca la ayuda mutua entre participantes, una ayuda genuina que se pretende que sea brindada a través del respeto de las experiencias de cada uno de los participantes y del acogimiento bondadoso de cada una de las respuestas dadas a través del foro.



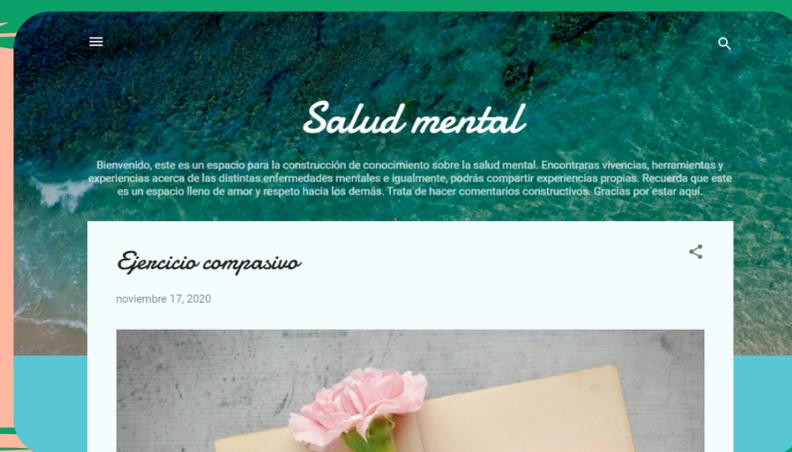
Finalmente, dentro del blog, encontrarás tres espacios, en el primer espacio estará un cuento escrito por un estudiante de psicología de cuarto semestre quien sufrió de depresión, allí narra un poco sobre la forma en la cual entendió la depresión y la manera en la cual pudo enfrentarla.

Igualmente, estarán algunas respuestas que da a partir de su escrito y su proceso con la depresión. En el segundo espacio, encontrarás un foro en donde podrás presentarte y conocer algunos de los lectores de la cartilla.

La idea es que comentes sobre quien eres, que haces y qué relación tienes con la depresión. Por último, el tercer espacio constar de experiencias y recomendaciones que los mismos lectores de la cartilla dan.



Te invitamos a dar clic en la siguiente imagen en donde podrás encontrar el blog sobre la depresión.



# REFERENCIAS

American Psychological Association (2020). APA Dictionary of Psychology. Recuperado de: <https://dictionary.apa.org/antidepressant>

APA Dictionary of Psychology (2020). American Psychological Association. Washington D.C., USA. Recuperado de: <https://dictionary.apa.org/depression>

Cassiani, C. A. (2017). Validez de apariencia y adaptación de la escala PHQ-9 para la detección de sintomatología depresiva en universitarios de ciencias de la salud de Cartagena, Colombia. *Revista Científica Salud Uninorte*, 34(1).

Cuijpers, P., Quero, S., Dowrick, C. & Arroll, B. (2019). Psychological Treatment of Depression in Primary Care: Recent Developments. *Current Psychiatry Reports*, 21(129), xx - xx.

D'Zurilla, T.J. y Nezu, A.M. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. Nueva York, NY: Springer.

Galimberti, U. (2002). *Diccionario de psicología*. Siglo veintiuno editores, México.

Ministerio de Salud y Seguridad Salud (2017). *Boletín de salud mental, Depresión*. Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Bogotá.

Ministerio de Salud (2017). *Boletín de salud mental: Conducta suicida*. Bogotá. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-conducta-suicida.pdf?ID=14911>

Organización Mundial de la Salud (2017). *Depresión*. Recuperado de: [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/es/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/es/)

Sook, N., Yang, Y. & Chiriboga, D. (2016). Willing to Use Mental Health and Antidepressants in Older Korean Americans: The Role of Beliefs and Stigma About Depression. *Ethnicity and Health*, recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1080/13557858.2016.1246429>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Depresión*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20un%20trastorno,la%20mujer%20que%20al%20hombre>

Peréz-Padilla, E., Cervantes-Ramírez, V., Hijuelos-García, N., Pineda-Cortés J. C. y Sañgado-Burgos, H. (2017). Prevalencia, causas y tratamiento de la depresión mayor. *Rev BioMed*, 28, 89 - 115.

Read, J., Cartwright, C., Gibson, K., Shiels, C. & Haslam, N. (2014). Beliefs of People Taking Antidepressants About Causes of Depression and Reasons for Increased Prescribing Rates. *Journal of Affective Disorders*, 168, 236-242.

Rojas, L., Castaño, G. y Restrepo D. (2018). Salud mental en Colombia, Un análisis crítico. *CES Medicina*. 32(2), 129 - 140.