



NUESTRO
POWER
ANTE **LA DEPRESIÓN**



Durante nuestra vida, todos nos hemos sentido melancólicos o tristes, pero estos sentimientos, por lo general, son pasajeros y se superan en poco tiempo.

¿CUÁNDO PODEMOS CATALOGAR QUE TENEMOS UN CUADRO DEPRESIVO?

Cuando sentimos que interfiere con la vida diaria y afecta al desempeño normal de las actividades cotidianas.

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

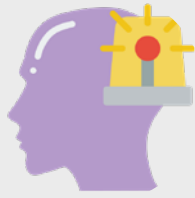
La depresión es una enfermedad común pero grave. Afecta a unas 265 millones de personas en el mundo y es una de las primeras causas de discapacidad. En el peor de los casos, la depresión puede prolongarse durante años e, incluso, afectar de forma irreversible a la persona que la padece.

La mayor parte de quienes la padecen necesitan tratamiento para combatirla. Con un tratamiento adecuado se pueden curar las causas que la generaron.

Por tanto, **la depresión se caracteriza por** un:

- Estado de ánimo bajo.
- Sentimientos de tristeza asociados a alteraciones del comportamiento y del pensamiento que afecta en el ámbito laboral, personal y social.

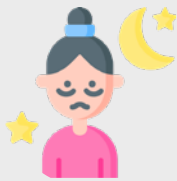
¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDE PROVOCAR LA DEPRESIÓN?



ANSIEDAD



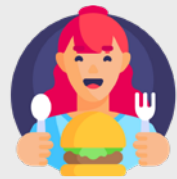
ME ENFADO CON FACILIDAD,
"TENGO LA SENSIBILIDAD A FLOR DE PIEL"



INSOMNIO



NO DISFRUTO, ESTOY APAGADA



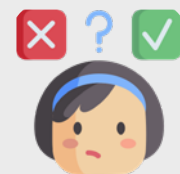
PÉRDIDA DE APETITO O COMER LO QUE SEA



LLANTO FÁCIL



FALTA DE INTERÉS O PLACER POR REALIZAR DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ANTES CAUSABAN PLACER



INDECISIÓN CONSTANTE



LA NEGATIVIDAD EN EL PENSAMIENTO
Y EN EL SENTIMIENTO.
Estoy muy negativa, lo veo todo mal



PÉRDIDA DE INTERÉS SEXUAL

LA DEPRESIÓN PUEDE SER UNA SEÑAL DE NECESIDAD DE CAMBIO.

- Necesidad de un cambio de visión,
- Necesidad de cambios en nuestra vida,
- Necesidad de nuevos cuidados hacia mí.



EL COMBATE MÁS POTENTE CONTRA LA DEPRESIÓN: Del **YO ME MACHACO** al **YO ME CUIDO**

AFIRMACIONES DEPRESIVAS QUE DEPRIMEN MÁS... ✘

SOY DÉBIL
SOY UN FRACASO
NO PUEDO
NO VALGO
NO QUIERO HACER NADA
NO MEREZCO NADA BUENO



CAMBIARLAS POR AFIRMACIONES POSITIVAS ✔

YO PUEDO
YO QUIERO
YO VALGO
YO MEREZCO
YO SOY SUFICIENTE
TODO ESTÁ BIEN

* Repítelas todos los días al despertar, a media mañana y a la noche. De 1 a 3 dosis ;).

5 FORMAS DE SABER EN QUÉ MOMENTO TE ENCUENTRAS ¡Y CÓMO MEJORAR!

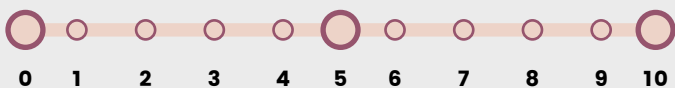
Hazte estas 5 preguntas clave:

1. ¿Qué rutinas hago a lo largo del día?
2. ¿Cómo es mi entorno? ¿De quiénes me rodeo?
3. ¿Cómo acabas el día?
4. ¿Cómo descansas?
5. ¿Qué sensaciones físicas tienes a lo largo del día? ¿Dolores, molestias, ni paro a sentir lo que noto?

POSIBLE DEPRESIÓN - LUCHA

Llego al final del día sin energía, tengo pensamientos muy negativos hacia mí y los demás, me enfado a menudo y parece que estoy todo el día en modo lucha, pero no siento que pueda con todo. Me siento muy cansada y no le encuentro sentido a lo que hago.

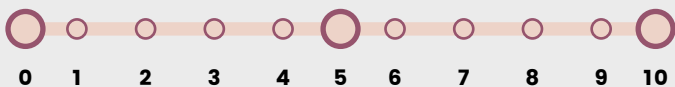
Del 0 al 10 valora la gravedad en el modo LUCHA para saber cuánta atención le tienes que poner a dejar de luchar, siendo 0 nada grave y 10 muy grave.



POSIBLE DEPRESIÓN - PASO DE TODO

Paso de todo, no me interesa nada de lo que antes me interesaba y tampoco sé porqué ni desde cuando, simplemente lo siento así. Creo que no puedo recuperar el interés por nada porque tampoco tengo energía para hacer cosas, y cuando me pongo en ello siento tal tensión que, a veces, incluso me contracturo o siento molestias físicas en mi cuerpo.

Del 0 al 10 valora la gravedad en el modo PASO DE TODO, para saber cuánta atención le tienes que poner a no pasar de ti, siendo 0 nada grave y 10 muy grave.



EJERCICIO TERAPÉUTICO:

Para y escribe en una libreta la frase: YO PUEDO.

Debajo escribe todo lo que sí puedes hacer, lo que estás haciendo, lo que vas haciendo... sin quitar nada, aunque tu mente negativa del momento te diga que no es suficiente.

Luego, lee todo lo que has escrito en la columna y mira cómo te sientes. Cada día trata de actualizar la lista.

EJERCICIO TERAPÉUTICO:

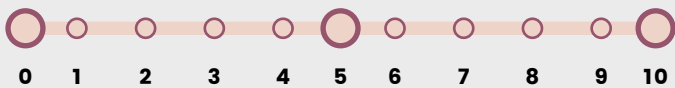
Presta atención a aquellas pequeñas cosas del día a día que dejan en ti una sensación de tranquilidad o de menor tensión física: un baño relajante, salir a caminar con música, darme un masaje en los pies con sales, comer una fruta.

Tú misma puedes hacer tu propia lista y cada día realiza una de ellas sin contar de entrada si tienes el ánimo para hacerlas o no. ¡hazlo y luego piensa!

POSIBLE DEPRESIÓN - ME ABANDONO

Como cualquier cosa que me apetezca en el momento y pocas veces salgo de la cama o de casa, me da una pereza terrible hacer cualquier cosa, me venga bien o mal, pero normalmente acabo haciendo aquello que peor me va: hacer nada y no hacer nada al respecto. Ya he dejado de cuidar mi aspecto porque total..., ¿qué más da? Nadie me mirará ni me dirá nada así que me abandono.

Del 0 al 10 valora la gravedad en el modo ABANDONO para saber cuánta atención le tienes que poner volver a mimarte, siendo 0 nada grave y 10 muy grave.



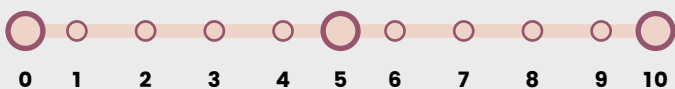
EJERCICIO TERAPÉUTICO:

Empiezo por cuidarme haciendo 1 pequeño gesto o acción que sea buena para mí y mi salud: introducir un alimento saludable en mi dieta, estirar mi cuerpo, salir al aire libre y respirar, introducir un hábito o gesto diario de cuidado personal (ponerme crema hidratante, ir a la peluquería, ponerme la camiseta que me gusta...)

POSIBLE DEPRESIÓN - ME CULPO

Pase lo que pase siempre tengo la sensación que he hecho algo mal, y si tengo responsabilidad en algo que ha salido mal de verdad, me invade un sentimiento terrible de culpabilidad que me deja sin energía. También me suelo sentir culpable de lo que sienten los demás y estoy continuamente pensando qué puedo hacer para que los demás estén bien.

Del 0 al 10 valora la gravedad en el modo ME CULPO para saber cuánta atención le tienes que poner volver a perdonarte, siendo 0 nada grave y 10 muy grave.



EJERCICIO TERAPÉUTICO:

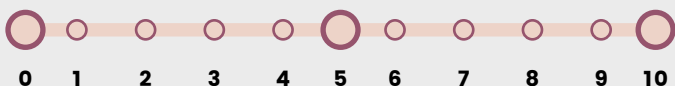
Repite conmigo LO SIENTO, ME PERDONO, ME QUIERO. Introduce el perdón hacia ti como también hacia los demás. Las condenas no llevan a ninguna parte y nos esclavizan en la culpa. Pon consciencia a lo largo del día de las veces que te insultas o críticas (no vales para nada, esto está mal, eres tonto, etc. etc.) o las veces que insultas o críticas a los demás.

Empieza a suavizar estos pensamientos con nuestro mantra LO SIENTO, ME PERDONO, ME QUIERO.

POSIBLE DEPRESIÓN - BLOQUEO

Estoy en una indecisión constante, no duermo por las noches o siento que no descanso porque mi mente no para y tampoco sé cómo pararla. Siento que tengo un estrés encima que no me deja pensar con claridad ni avanzar. Me arrepiento de todas las decisiones que tomo o de todo lo que empiezo y lo dejo a medias o por empezar. No me reconozco

Del 0 al 10 valora la gravedad en el modo BLOQUEO para saber cuánta atención le tienes que poner volver a ver con claridad, siendo 0 nada grave y 10 muy grave.



EJERCICIO TERAPÉUTICO:

Para. Tu mente necesita descansar. Elimina de tu lista aquellas miles de tareas que te estás obligando y te están saturando. Haz una pausa y toma un día libre (o dos). Vuelve a tu lista de tareas una vez hayas permitido a tu cuerpo descansar y marca aquellas imprescindibles y necesarias (busca recursos, pide ayuda si algo no puedes o no sabes hacer solo). Valora las que puedas hacer ahora pero estableciendo un tiempo realista de realización (si nos proponemos subir a la luna en 1 día, no llegamos). Pon en tu lista alguna actividad o tarea agradable para darle un aire positivo al hacer.



7 CONSEJOS PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN

- 1. Rompe con la rutina.** El cambio de rutina y nuevas actividades en tu día te puede llevar a tener más motivación y puede ser beneficioso para combatirla. Conocer personas nuevas, cambiar de hábitos, de trabajo, etc.
- 2. Sal de la cama.** Es difícil enfrentarse al día a día y es una forma de permanecer activo y mejorar tu estado de ánimo. Realiza ejercicio físico, como caminar, natación, pilates, yoga. Cuando realizamos deporte, segregamos endorfinas, sustancia que influye positivamente en el estado de ánimo.
- 3. Realiza actividades en la naturaleza.** Observar el paisaje, las flores y los animales no solo conseguirá relajarte sino también que tomes conciencia de las cosas agradables que nos ofrece la vida.
- 4. Cuida tu alimentación.** En la depresión muchas veces se pierde el apetito y no comer no te ayudará precisamente a sentirte bien.
- 5. Mejora tus horas de sueño.** Es posible que, si estás con depresión, tu patrón de sueño se haya deteriorado y te cueste conciliar el sueño o te despiertes en medio de la noche. Antes de acostarte puedes hacer ejercicios de relajación sencillos que te ayuden a conciliar el sueño.
- 6. Conoce más personas y entabla nuevas amistades.** Intenta quedar con amigos incluso ampliar tu círculo de amistades, estar con otras personas te ayudará a vincularse con ellos y a disfrutar de su compañía.
- 7. Tiempo para ti.** Es importante intentar sacar un rato para poder dedicarlo a ti cada día, ya sea para darte un baño relajante, leer un libro, pasear...

HOY ELIJO:
SER FELIZ
SER YO MISMA
ESTAR EN PAZ



RETO 28 DÍAS
“CUIDADOS HACIA MÍ”

Rellena cada día con un “Hoy elijo” con afirmaciones positivas para mejorar y cuidar de ti. Hoy elijo sentirme bien conmigo misma, hoy elijo sentirme fuerte, hoy elijo ser yo misma, hoy elijo dedicarme tiempo...

HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...
HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...
HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...
HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...	HOY ELIJO...

Si quieres aprender más de esta mensual zone, tienes el taller completo con **nuestra psicóloga Mercè Morán**.

**NUESTRO
PODER
ANTE LA DEPRESIÓN**
MERCÈ MORÁN

**3 REGLAS DE ORO
PARA ESTABILIZAR EL ANIMO**

1 INSTINTIVO → PARAR, RESPIRAR, CALMAR, MOVERSE

2 EMOCIONAL → NO PERMITO SENTIR, ATENDER LA EMOCIÓN

3 RACIONAL → VER QUE ME OYDO, COMO ME SIENTO

RESULTADO = SENSACIÓN SOMÁTICA. LO QUE SENTIMOS EN EL CUERPO

EL AMIGO INTERNO QUE AYUDA
Mercè Morán
Psicóloga Psicoterapeuta

TALLER “NUESTRO PODER ANTE LA DEPRESIÓN”

MERCÈ MORÁN

1. ENTENDAMOS LA DEPRESIÓN PARA EVITARLA.
2. LA NECESIDAD DEL CAMBIO
3. COMBATE EL ÁNIMO DEPRIMIDO
4. EJERCICIOS PARA NO CAER EN DEPRESIÓN
5. REGULAR LAS EMOCIONES DE LA DEPRESIÓN
6. EMOCIONES AL RESCATE
7. CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA DEPRIMIDA.



**TÚ ERES TU
MEJOR VERSIÓN**