

EL ABORDAJE CONDUCTUAL DE LA DEPRESIÓN



Explorando situaciones depresivas

- Cronología, Severidad, Duración de episodios depresivos previos
- ¿Qué estaba sucediendo en su vida cuando comenzó cada episodio? ¿Qué cambió? ¿qué se perdió? ¿qué nuevos estresores aparecieron? ¿Qué hay en común entre el inicio de los episodios? ¿Cómo se terminaron?
- ¿Qué tratamientos se han empleado en el pasado? ¿Qué intervenciones o recursos se intentaron? ¿Cuáles ayudaron? ¿Qué formas espontáneas de responder parecieron prevenir episodios?
- ¿Cómo está su cuerpo en los contextos depresivos? ¿qué actitud presenta? ¿Qué siente? ¿Qué imagina? ¿Qué dice? ¿Qué se dice? ¿Qué hace? ¿Qué abandona o deja de hacer?
- ¿Cómo ha cambiado su rutina cotidiana? ¿Qué tipo de actividades incluye? ¿Qué tipo de reforzamiento está involucrado? ¿Hay metas o aspiraciones o es sólo conservación? ¿Aparecen repertorios más efectivos? ¿De qué depende la emisión de esos repertorios?
- ¿Cómo aprendió a responder de esa manera? ¿Cuál es la historia interpersonal de moldeado y modelado involucrada? ¿Qué antecedentes familiares hay?
- ¿Cómo explica su depresión? ¿Qué explicaciones ha recibido? ¿Qué se dice a sí mismo sobre lo que significa deprimirse?
- ¿Cuándo comenzó este episodio? ¿Fue de forma gradual o repentina? ¿Qué estaba pasando en su vida cuando empezó a sentirse así? ¿Hubo algún evento estresante reciente?

Riesgo suicida

Evaluación general

Ideación y desesperanza

- ¿Siente que las cosas nunca van a mejorar o que su situación no tiene salida?
- ¿Siente que la vida ya no vale la pena?
- ¿Ha tenido pensamientos sobre su propia muerte o ha deseado estar muerto?

Planificación

- ¿Ha pensado específicamente en cómo quitarse la vida? ¿Tiene un plan o ha tomado medidas para prepararse (conseguir medios, escribir notas)?

Historia

- ¿Ha intentado lastimarse o quitarse la vida alguna vez en el pasado? ¿Qué ocurrió esa vez? ¿Qué esperaba que pasara? Después de eso, ¿se alegró de estar vivo o se sintió decepcionado?

Factores protectores

- ¿Qué es lo que la mantiene con vida en este momento? ¿Qué le impide actuar según esos pensamientos?
- Apoyo social
- Razones para vivir identificables
- Alianza y compromiso con el tratamiento
- Creencias morales o religiosas contra el suicidio.

Vulnerabilidades y antecedentes

- Historia de suicidio en familiares.
- Pérdidas interpersonales (divorcio, ruptura), problemas legales, financieros o desempleo.
- Consumo de sustancias.

Determinar riesgo

- **Riesgo Mínimo:** Ideación limitada, sin plan, factores protectores fuertes.
- **Riesgo Moderado:** Ideación con algunos planes, pero con factores protectores fuertes. Seguimiento y aumento de la frecuencia de contacto
- **Riesgo Grave o Inminente:** Ideación intensa, planes específicos, preparativos conductuales y pocos factores protectores. Intervención inmediata.

Plan de manejo de crisis

Presentación del plan

Muchas veces, cuando las personas tienen pensamientos suicidas, la sensación es insoportable, como si nunca fuera a terminar. Puede ser difícil concentrarse y tomar decisiones en esos momentos. ¿Te sentís así? Puede ser útil tener un plan de respuesta preparado con anticipación, para que, cuando nos sintamos así y tengamos mayores dificultades para tomar decisiones, contemos con algo a mano que nos ayude a superarlo.

Elementos del plan

1. Identificar señales de advertencia: contextos, pensamientos, imágenes, emociones, sensaciones físicas, acciones, o cualquier otro elemento típicamente relacionados con sus crisis.
2. Estrategias de afrontamiento personales: activación, relajación, mindfulness, distracción etc. Establecer durante cuánto tiempo intentar estas estrategias antes de pasar a las siguientes.
3. Identificar contacto social de apoyo: familia o amigos para distraerse o mejorar su estado de ánimo.
4. Identificar contactos de emergencia: profesionales, centros de salud.

Implementación

- Restringir medios de suicidio (especialmente los de alta letalidad).
- Evocar compromiso con el tratamiento y con el plan (no con no suicidarse).
- Revisar el plan en voz alta con el paciente, punto por punto.
- Ensayar los puntos difíciles.
- Asegurarse de que el paciente tenga una copia a mano del plan.
- Asegurarse de que el terapeuta tenga contactos importantes (contactos de emergencia, centros de salud, otros profesionales).

Preguntas sobre medicación

Criterios de indicación

- ¿Cuál es el diagnóstico presuntivo?
- ¿Qué efectos positivos se espera que produzca esta medicación? ¿Qué deberíamos observar concretamente (cambios en acciones, estado de ánimo, rumiación, etcétera)?
- ¿En qué lapso de tiempo se espera que ocurran esos efectos?
- ¿Cuál sería el siguiente paso si no se producen esos efectos en ese período?
- En caso de que sea efectiva, ¿por cuánto tiempo será necesaria? ¿Qué tendría que pasar para dar por finalizado el tratamiento con medicación?
- ¿Cómo sabríamos que la medicación no está funcionando? ¿Qué tendría que pasar para decidir discontinuarla o modificarla?

Administración

- ¿Cómo debe tomarse? ¿Qué pasa si salteo una o varias tomas?
- ¿Qué interacciones con otros medicamentos psiquiátricos y no psiquiátricos hay que considerar?

Efectos secundarios

- ¿Qué efectos secundarios a corto plazo puede producir esta medicación?
¿Produce aumento de peso, embotamiento emocional, o disfunciones sexuales?
- ¿Qué efectos secundarios puede producir a largo plazo? ¿Produce habituación o abstinencia al retirarse?

Formulario de Valores, Hábitos, y Actividades

Relaciones personales:

¿Qué cualidades querrías tener en tus relaciones con otras personas? ¿Qué tipo de persona querrías ser al relacionarte con otros?

Hábitos

Describí tres hábitos que querrías desarrollar de acuerdo a esos valores

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

Actividades

Describí tres actividades posibles para practicar cada hábito

Hábito 1

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 2

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 3

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Trabajo/educación/carrera:

¿Qué cualidades querrías encarnar en este ámbito? ¿Qué tipo de persona querrías ser al llevar a cabo estas actividades?

Hábitos

Describí tres hábitos que querrías desarrollar de acuerdo a esos valores

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

Actividades

Describí tres actividades posibles para practicar cada hábito

Hábito 1

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 2

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 3

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Tiempo libre y recreación

¿Qué cualidades querrías que aparecieran en tu tiempo libre? ¿Cómo querrías ser en este ámbito?

Hábitos

Describí tres hábitos que querrías desarrollar de acuerdo a esos valores

Hábito 1: _____

Hábito 2: _____

Hábito 3: _____

Actividades

Describí tres actividades posibles para practicar cada hábito

Hábito 1

Actividad 1: _____

Actividad 2: _____

Actividad 3: _____

Hábito 2

Actividad 1: _____

Actividad 2: _____

Actividad 3: _____

Hábito 3

Actividad 1: _____

Actividad 2: _____

Actividad 3: _____

Salud

¿Qué cualidades querrías encarnar en lo que se refiere a tu salud física, psicológica o espiritual si aplicase? ¿Cómo querrías ser en este ámbito?

Hábitos

Describí tres hábitos que querrías desarrollar de acuerdo a esos valores

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

Actividades

Describí tres actividades posibles para practicar cada hábito

Hábito 1

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 2

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 3

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Responsabilidades diarias

¿Qué cualidades querrías cultivar respecto a tus responsabilidades cotidianas? ¿Cómo querrías ser en este ámbito?

Hábitos

Describí tres hábitos que querrías desarrollar de acuerdo a esos valores

Hábito 1:

Hábito 2:

Hábito 3:

Actividades

Describí tres actividades posibles para practicar cada hábito

Hábito 1

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 2

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Hábito 3

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Paso a paso: planificando actividades

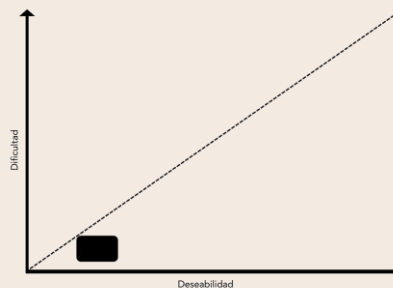
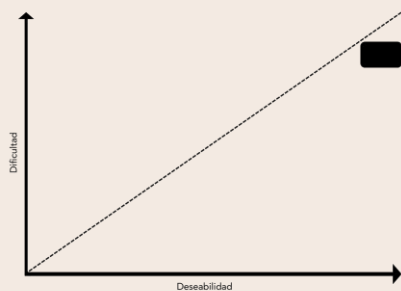
Instrucciones

Esta actividad está pensada para ayudarte a considerar tus siguientes pasos. En primer lugar, tomá las actividades que has identificado para incorporar a tu vida, y escribilas en el cuadro a continuación (quizá quieras usar lápiz para poder borrar). Ubica cada actividad en el gráfico que está al final de esta planilla, asignándole el lugar que le corresponda de acuerdo con los dos ejes de coordenadas del cuadro:

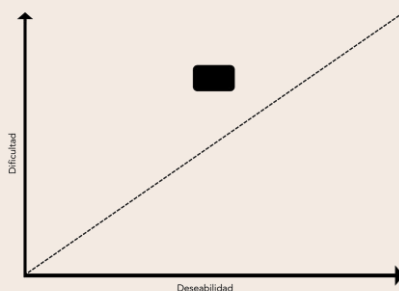
Dificultad: es el grado de esfuerzo y los obstáculos a resolver que te representa la actividad. Cuanto más difícil te resulte la actividad, más arriba debe ir en el cuadro.

Deseabilidad: representa qué tan deseable te resulta tener esa actividad en tu vida. Ubicala más a la derecha cuanto más deseable sea.

En ambos casos se trata de la dificultad y deseabilidad que tiene la actividad *para vos en este momento de tu vida*. En el gráfico de la izquierda el cuadro negro muestra dónde ubicarías una actividad que te resulta a la vez muy difícil y muy deseable, mientras que en el de la derecha muestra dónde se ubicaría una actividad poco difícil y poco deseable.

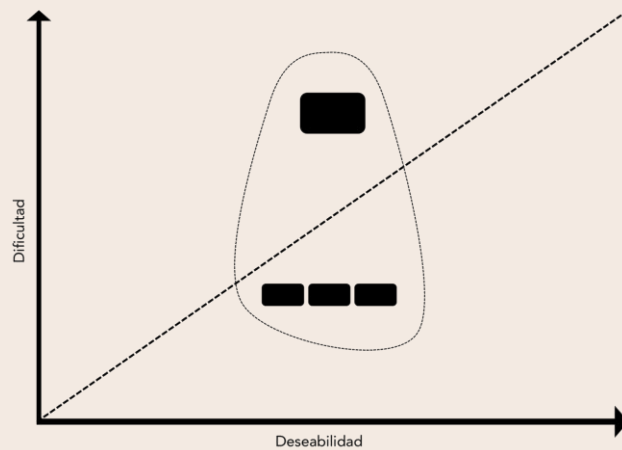


La línea media es el límite de factibilidad, y representa el punto por encima del cual una actividad te resulta más difícil que deseable, y por tanto es poco probable que lleves a cabo. Así se vería una actividad de deseabilidad media y alta dificultad:



Es normal que esto pase, a menudo querríamos realizar actividades que resultan demasiado difíciles para nuestra energía o estado de ánimo actual, o para las cuales carecemos de los medios necesarios para llevarla a cabo. Eso no quiere decir que la actividad esté completamente fuera de tu alcance. Hay dos opciones para incorporar esa actividad a tu vida.

La primera opción es descomponer esa actividad en partes de menor dificultad. Por ejemplo, un proceso burocrático extenso puede descomponerse en diferentes acciones a llevar a cabo en días separados. Si alguna de las actividades seleccionadas está por encima de esa línea, intentá descomponerla en actividades que te resulten más fáciles de llevar a cabo, y englobá el conjunto con una línea de puntos para



señalar a qué actividad pertenecen, de esta manera:

En ese caso la actividad original se mantiene, sólo que se "disuelve" en pasos más accesibles.

Otra opción es sustituir la actividad por otra que sea más factible pero que tenga el mismo espíritu. Por ejemplo, quizá irte de vacaciones esté fuera de tu alcance, pero si el espíritu del viaje era conectar con la naturaleza sería posible sustituirlo por una tarde en el parque. Por supuesto, la deseabilidad de esa segunda actividad probablemente te resulte menor, pero te permitiría incorporar algo valioso en tu vida en este momento al tiempo que te prepara para actividades más difíciles. En este caso, marcá la sustitución con una flecha de esta manera:

