



Depresión

Recursos gratuitos de PsicoSalud
para ti. Hecho con 



¿Quién hizo este ebook?

Hola! este ebook fue hecho por mi, Jennifer Allamano. Soy psicóloga y Coach y realicé este ebook como complemento para las sesiones que brindo y también para cualquier persona que lo necesite.

Puedes compartirlo libremente con quien quieras y si eres psicólogo puedes usarlo con tus pacientes.

Sólo ten en cuenta que este libro no reemplaza la terapia ni la consulta con un profesional de la salud mental. ESTE EBOOK NO FUE HECHO PARA SER VENDIDO.

Si quieres conocer más sobre los recursos y mis servicios visita mi página: <https://psicosalud-online.com/>

¿Cómo usarlo?

Para mejorar en cualquier ámbito de la vida es indispensable el compromiso, la constancia y la perseverancia. Este recurso puede ser breve, pero para iniciar, es perfecto. La información que contiene es la necesaria para dar tus primeros pasos hacia una vida mejor.

Para darle uso, podrías poner en práctica uno o dos puntos por semana. Y eso es todo. Con hacer algo diferente, las cosas mejorarán y se creará es bola de nieve de bienestar.

¿Qué es la depresión?

Es un trastorno del estado de ánimo cuya principal manifestación es un ánimo bajo y/o la dificultad para disfrutar o sentir emociones positivas, que se mantiene durante un tiempo prolongado y se acompaña de otros síntomas como la pérdida de interés y la falta de

energía o vitalidad.

Provoca una incapacidad importante de la persona que lo padece, en todas las esferas de su vida.



Recomendaciones

Estas son ideas generales acerca de cuidados que debemos tener e incorporar en nuestra vida para una óptima salud mental.

- 01 Reconóctete**

Reconocerse los propios méritos: salir de la cama, ducharse, vestirse; pueden suponer en ocasiones un importante esfuerzo que uno debe valorar como muy positivo.
- 02 Contacto Social**

Sé que buscarás estar sola, pero no te excedas en este punto. La soledad no te ayudará a salir de esto. Busca tener contacto social, no necesitas ser el alma de la fiesta, estar con otras personas es suficiente.
- 03 Permitirse sentir**

No se trata de reprimir tus emociones ni fingir que estás bien. Debes intentar entender qué pasa y qué puedes hacer para estar mejor, explorar lo que siente es la llave para entender y superarlo.
- 04 Sé compasiva contigo**

Hay reglas que tenemos en la vida, como “debo ser productiva”. Estas ideas no funcionan cuando estamos deprimidas. No te fuerces, haz lo que puedas. Necesitas guardar energías para superar este mal rato.

05 **Sé paciente**
Todos pasamos por un periodo depresivo en algún momento de nuestra vida. No eres debil, tonta o frágil, es algo común. Por ello, tratarte con paciencia, con cariño, respeto y amor. Vas a salir de esto si eres amable contigo. Cuida tus palabras.

06 **Cuídate mucho**
Ten autocuidados como hacer caminatas, beber agua y comer frutas (cuidado físico), realizar escrituras y cuidar tus pensamientos (cuidado mental), escuchar música, leer, agradecer, reír (cuidado espiritual)

07 **Metas realistas**
Es bueno que te propongas metas, pero estas deben ser pequeñas, deben ser realistas. Puedes guiarte con las metas tipo SMART.

08 **Haz meditaciones**
Las meditaciones con temáticas positivas pueden ayudarte a mejorar tu humor y percepción de las cosas.

09 **Busca sentir cosas positivas**
Rodéate de buenas emociones, busca reír, sentir generosidad, interés, actividades placenteras, etc.

10 **Rompe la rutina**
Si tu rutina te aburre o abruma intenta agregar alguna actividad especial en tu día. Puede ser algo simple, pero que disfrutes y te permita distraerte y relejarte.

Ejercicios

01

Registro de Actividades

Registrar tus actividades diarias es una buena idea para conocer qué y cómo está influyendo en tu estado de ánimo. Hay actividades relajantes o placenteras?, hay algunas que te estresen o te enojen?

Plantéalo de esta manera, (hazlo hasta completar todas las horas)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5:00 - 7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							

02

Programa actividades

Una vez que tengas tus actividades identificadas planifica momentos de placer y distensión. Por ejemplo: meditaciones, visualizaciones, caminatas, películas, videos y audios motivaciones, etc. debes encontrarle un espacio en tu agenda semanal.

La idea de usar esta tabla es que le busques un horario fijo, igualmente a su duración. y lo cumplas!, el no tener tiempo ya no puede ser una excusa.

03

Reflexiona

¿Qué contextos incrementan mi vulnerabilidad a la depresión?

¿Qué conductas contribuyen a mantener el ciclo depresivo?

¿Qué conductas antidepresivas necesito mantener o potenciar?

¿Qué puedo hacer para aumentar la probabilidad de continuar con mis conductas antidepresivas?

04

Escritura

*Llegué por el dolor a la alegría.
Supe por el dolor que el alma existe.
Por el dolor, allá en mi reino triste,
un misterioso sol amanecía.
Era alegría la mañana fría
y el viento loco y cálido que embiste.
(Alma que verdes primaveras viste
maravillosamente se rompía.)
Así la siento más. Al cielo apunto
y me responde cuando le pregunto
con dolor tras dolor para mi herida.
Y mientras se ilumina mi cabeza,
ruego por el que he sido en la tristeza
a las divinidades de la vida.
JOSÉ HIERRO, Alegría.*

Con este poema quiero invitarte, y espero que te haya inspirado, a escribir una carta al dolor, a la tristeza, a la depresión, al malestar, cualquiera sea tu caso.

La idea es que puedas tener un diálogo con ese sentir y entender qué quiere enseñarte.

Luego intenta despedirte de el, agradecerle por las enseñanzas. También planifica cómo vas a serguir ahora sin ese sentimiento.

Intenta que sea lo más vívido posible.

05 Limpieza de redes

A veces nos rodeamos de ambientes depresivos que fomentan el malestar. Elimina estos canales, debes buscar ideas que te ayuden.

El principal de estos canales depresivos o fuente de malos sentimientos suelen ser las redes sociales. Ver las otras personas, comparnos, reels que fomentan la tristeza, miles de informaciones sobre qué hacer y qué no. Finalmente, todo esto resulta contraproducente y confuso.

Técnicas

01 D.O.S.E

Las hormonas que tenemos en nuestro cuerpo influyen completamente en nuestro estado de ánimo, aquí te dejo esta principales sugerencias para generar las hormonas de la felicidad y el disfrute.

Dopamina: Ejercicio y dormir 7-8 horas. Cumple metas pequeñas,

Oxitocina: meditación, contacto social o con animales, practica la generosidad.

Serotonina: recuerdos bonitos, agradece todos los días, conecta con la naturaleza, exponte a la luz solar,

Endorfinas: reir, cantar, bailar.

02 Cultivar el optimismo

El optimista es quien siempre espera lo mejor y se siente capaz de superar los malos momentos. Optar por esta actitud te ayudará a enfrentar los problemas y te fortalecerá.

03 Estrategias de afrontamiento

Hay diferentes estrategias de afrontamiento favorables que podemos adoptar: el humor, el optimismo, la escritura, la expresión, la técnica de solución de problemas. Encuentra la tuya y ponla en práctica.

04 Rituales de bienestar

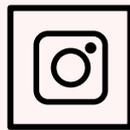
Establecer rituales de bienestar (Dorn, 2013): hay situaciones y objetos que nos transportan directamente hacia el bienestar, o, como mínimo, a sensaciones agradables. Por ejemplo, un baño de agua caliente con velas, hacer un té o practicar un hobby. Cada una debe decidir qué acciones llevar a cabo para sentirse mejor.

Como dice Dorn, crear rituales de bienestar son necesario para una vida mas placentera. Ponte creativa y encuentra o diseña qué puede ser tu ritual.

05 Trabaja en un proyecto de vida

Intentar trabajar en tu proyecto de vida es una excelente idea para mantenerte motivada. Sé que puede ser abrumador y asustador la idea de “proyecto de vida”, pero déjame aclarar la idea. Un proyecto de vida puede estar formado por varios puntos que pueden funcionar como metas. No pienses en tu objetivo de vida como algo decisivo, trascendental, que tiene que dejar huella, o ser grandioso. Tu proyecto, hoy por hoy, puede ser más simple. Con el tiempo se modificará.

Si te gustó, sígueme en las
redes.



Si quieres conocer más sobre los recursos y mis
servicios visita mi página: [https://psicosalud-
online.com/](https://psicosalud-online.com/)

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and
includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

