

¿Cómo combatir la Depresión?

Desde la Terapia Breves Sistémica Enfocada en Soluciones

Psic. Jahzeel Martinez

Mtra. Psicología Jahzeel Elizabeth Martínez González

- ▶ Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Baja California, México
- ▶ Maestría en Psicoterapia Breve Sistémica
- ▶ Diplomado Internacional Avanzado en Psicoterapia Breve Sistémica
- ▶ Diplomado Superior en Psicoterapia Breve Sistémica e Hipnosis Aplicada
- ▶ Creadora del Juego: ¿Quién es Quién?
- ▶ Ha realizado distintos talleres como Florece ante las adversidades, Autoestima, Construyéndonos el uno al otro con amor, entre otros más.
- ▶ Psicoterapeuta, atención a niños, adolescentes, parejas y adultos.
- ▶ Estuvo como delegada en las Naciones Unidas, sede en Nueva York, donde después de escuchar los distintos temas, participo con un grupo de jóvenes de la Asociación Mar Adentro presentando una propuesta, para promover la igualdad de género y el empoderamiento.
- ▶ Premio Psique de Oro 2022
- ▶ Premio Jalisco Psicología y Salud Mental para la Paz 2023



Y ... ¿Por qué, para qué y cómo de un modelo de terapia breve efectiva?



Datos :

- ▶ La depresión es un trastorno de salud mental común.
- ▶ A nivel mundial, se estima que el 5% de los adultos padecen este trastorno.
- ▶ Se caracteriza por una tristeza persistente y una falta de interés o placer en actividades que previamente eran gratificantes y placenteras. Además, puede alterar el sueño y el apetito, y es frecuente que concorra con cansancio y falta de concentración.
- ▶ La depresión es una causa importante de discapacidad en todo el mundo, e incide considerablemente en la carga de morbilidad.
- ▶ Las causas de la depresión incluyen complejas interacciones de factores sociales, psicológicos y biológicos.
- ▶ La depresión es un trastorno mental común.
- ▶ Se estima que, en todo el mundo, el 5% de los adultos padecen depresión.
- ▶ La depresión afecta más a la mujer que al hombre.
- ▶ La depresión puede llevar al suicidio.
- ▶ Hay tratamientos eficaces para la depresión, ya sea leve, moderada o grave.

Terapia Breve "Revoluciono en muchos aspectos la forma clásica de los modelos sistémicos preexistentes ...

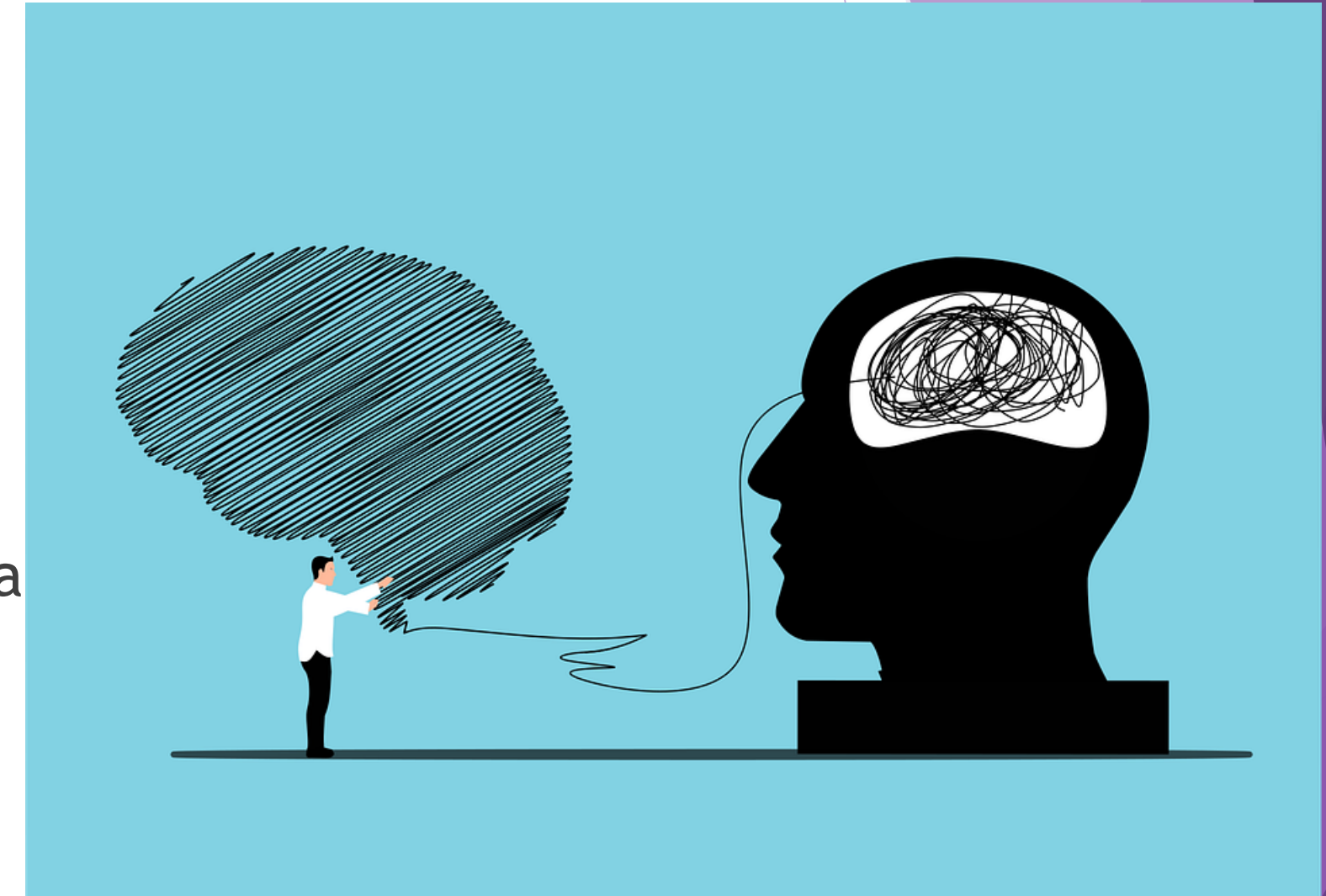
- ▶ El enfoque sistémico fue introducido para el estudio de las ciencias del comportamiento, cognitivas y sociales por Gregory Bateson (1950)
- ▶ Inicio en el Mental Research Institute (MRI) 1982 o Modelo de Terapia Breve Centrada en el problema (TBCP o MRI)
- ▶ Steve de Shazer e Insoo Kim Berg desarrollaron el Modelo de Terapia Breve Centrada en la solución (TBCS)

Novedades mas importantes que nos aporto:

- ▶ Para llevar a cabo el proceso terapéutico , ya no se exige traer a toda la familia , sino iniciar con miembros del sistema que de inicio están motivados para dar el primer paso.
- ▶ Individuo como un sistema completo por si mismo.
- ▶ Considerar otros sistemas para la intervención (escuela, familia, amigos,empresas etc.)
- ▶ El terapeuta breve se centra enfoca en un problema prioritario .

Terapia Breve

- ▶ Modelo de terapia efectivo , breve y de corta duración .
- ▶ Factible
- ▶ Un verdadero proceso de intervención debe resolver no solo los síntomas inmediatos por los que la persona requiere proceso , sino que también deben transformarse los factores sistémicos , tanto intrapsíquicos como psicosociales, asociados al problema presentado, por lo que se convierte en un reto para los profesionales de la salud mental y consultores dedicados a la intervención en proceso de cambio y mejora continua de las organizaciones.





- ▶ El punto epistemológico básico en el que se sustenta la terapia breve sistémica es que al modificar un punto clave del sistema, se modifica todo el sistema.

TERAPIA BREVE SISTEMICA ENFOCADA EN SOLUCIONES QUE OFRECE:

- ▶ Ayuda a realizar los cambios necesarios en tu vida
- ▶ Se centra no solamente en la interacción que mantiene el problema.
- ▶ Se centra en los patrones de excepción al problema y en los recursos positivos de las personas y sus sistemas.
- ▶ Un modelo efectivo, inocuo, y breve , enfocado en ayudarte a encontrar la solución.
- ▶ Ayuda a incrementar las cosas positivas, y disminuir lo que te este estorbando para avanzar
- ▶ Trabajar en pocas sesiones para ayudarte a resolver esas situaciones difíciles ,encontrar soluciones , logres bienestar y logres tus metas .
- ▶ Sesiones breves, de corta duración efectivas, cuenta con un gran abanico de posibilidades de brindar bienestar a quienes lo requieran , recordando que breve no solo significa pocas sesiones, sino también eliminar lo mas rápido posible el sufrimiento de las personas , favoreciendo un cuidado administrativo de si mismos y los involucrados en la interacción . Resultado esperado el incremento en la calidad de vida y una manera mas sana de afrontar las dificultades de la vida diaria .



Paso 1. Conocimiento e información

¿Qué es la depresión?

- ▶ Es un trastorno del estado de ánimo que puede presentarse en diferentes grados.
- ▶ Es un trastorno del estado de ánimo o del humor.



Síntomas



Tristeza Profunda



Cansancio



**Pérdida del
placer/anhedonia**



Desmotivación/Abulia

Síntomas



Ganas de llorar



Aislamiento



Desmotivación



Problemas físicos de salud

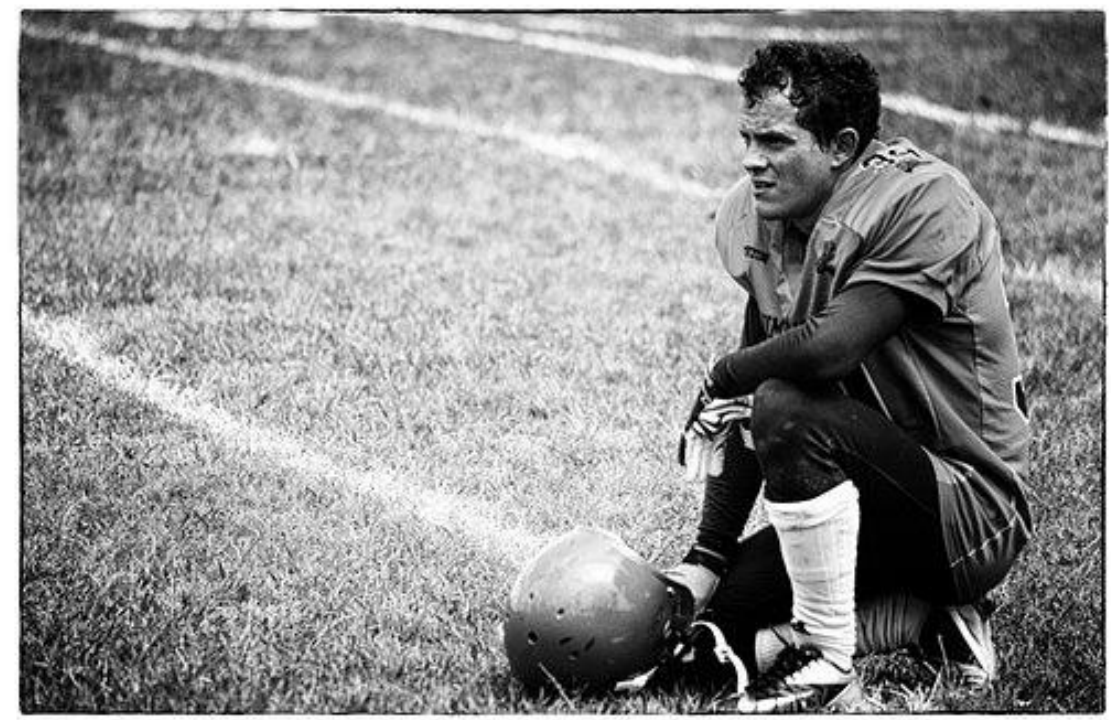


Desesperanza

Para diagnosticarle depresión a una persona, esta debe presentar cinco síntomas de la enfermedad todos los días, casi todo el día, por lo menos durante dos semanas.

Estos síntomas y la naturaleza persistente del problema, es lo que diferencia la tristeza normal de una depresión

¿Cuándo nos llega la tristeza?



La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, eventos traumáticos) tienen más probabilidades de sufrir depresión

PENSAR - SENTIR - ACTUAR



ESTRUCTURA HIPNOAMNESICA

RECURSOS

¿QUE DESEAS MEJORAR?

META

+

-

+

¿Cuáles son tus cualidades? ¿Para que eres bueno?
¿Qué has logrado hasta este momento de tu vida?

¿Qué te gusta hacer?

¿Qué lazos fuertes tienes , y con quien?

¿Qué cosas buenas , tienes o te pasan en tu vida?

¿Qué deseas mejorar ?

Ejemplos de lo no deseado

Intentos de solución (PIP)

CiSx(ciclo del síntoma) ¿Desde cuando esta pasando? ¿Por qué que piensas que eso esta ahí?

Síntoma Externalizado
¿Cómo le llamarías a eso que te esta estorbando y necesitas quitarlo de tu vida?

Pregunta Milagro ¿Qué pasaría si eso desapareciera en tu vida?
Indicadores

Meta
¿Adonde quieres llegar?

¿Qué estarías haciendo , que estaría pasando para que te dieras cuenta que eso ya no esta ahí?

Escala

Validación de las emociones del consultante, mostrando comprensión y empatía.



Normalizar por medio de reencuadres normalizadores

- ▶ Una situación como la que estas pasando es muy dolorosa, es normal que te sientas así, y no es fácil superar...

Descubrir y resaltar sus recursos

- ▶ ¿Para que eres bueno(a)?
- ▶ ¿Qué cosas bonitas/buenas me puedes decir de ti?



Preguntas

- ▶ ¿Qué cualidades tienes? ¿A qué le das valor?
- ▶ ¿Qué logros o experiencias significativas descubres en tu vida, por las que te sientes satisfecho y orgulloso?
- ▶ ¿Qué tipo de cualidades, fortalezas, destrezas, y habilidades descubres tener, y con las que has podido generar estos logros?
- ▶ ¿Qué has logrado hasta este momento en tu vida?
- ▶ ¿Qué te gusta hacer?
- ▶ ¿Qué deseas quitar de tu vida, que es lo que te está estorbando?
- ▶ ¿Qué agregarías a tu ser?
- ▶ ¿Con qué herramientas cuentas para salir adelante?
- ▶ ¿Qué cosas cambiarían al aceptarte?
- ▶ ¿Qué cosas cambiarían en tu vida, al realizar actividades de autocuidado?
- ▶ ¿Cómo le has hecho para no dejarte vencer y caer?



Tarea : INVENTARIO DE LA CAJA DEL TESORO

- ▶ Inventario de la caja del tesoro, hacerle ver a la gente sus logros, preguntándole y invitándolos ? ¿Cómo es que has podido vencer la adversidad , y por eso hoy estas aquí?
- ▶ Hacer una lista de esos lados fuertes, logros, ¿Como lo has logrado cualidad o un collage o dibujo, y todos los días al pararse frente al espejo se van a chulear, hablarlo, decírselo así mismo

¿Que recursos tienes?

Amable, creativa, responsable, persistente, esforzada, inteligente social...

¿Qué has logrado hasta este momento en tu vida?

Tener una carrera, graduarme, tener una familia, una estabilidad económica .

Dr. Ruperto Charles



Redefinición:

- ▶ Me pregunto si este desanimo, que parece no querer irse, si quizá ha llegado para recordarte que también necesitas poner mas atención en ti. Y parece obligarte a descansar y darte el tiempo de reflexionar en los siguientes pasos a dar ¿será así?

Técnica

- ▶ **Externalización del Síntoma:** proponer como si fuera algo externo, eso que le ha estado estorbando en su vida, y no la deja avanzar o salir de esa adversidad ¿Como le pondrías a ese estorbo? ¿Que es lo que te había impedido ser...?

Consecuencias de que la tristeza desmotivadora te siga dominando	Beneficios de dominarla al ser...ALEGREMENTE MOTIVADO



METAS SER



Obtención de indicadores

¿Qué estarías haciendo diferente?

¿Quién mas lo notará?

¿Cómo te darás cuenta que te estas acercando al alivio que buscas ?

Escala , elogios y
tareas

To Do List

1.

2.

3.

4.

5.



TAREA

- ▶ Lista de por ques ... MOTIVOS
- ▶ Collages de mis MOTIVOS



LISTA

Yo (el paciente)

Mis hijos (as)

Mi padre y madre, familia

Superarme en la vida

Merezco ser felices

¿Qué hacer si me llega la depresión?





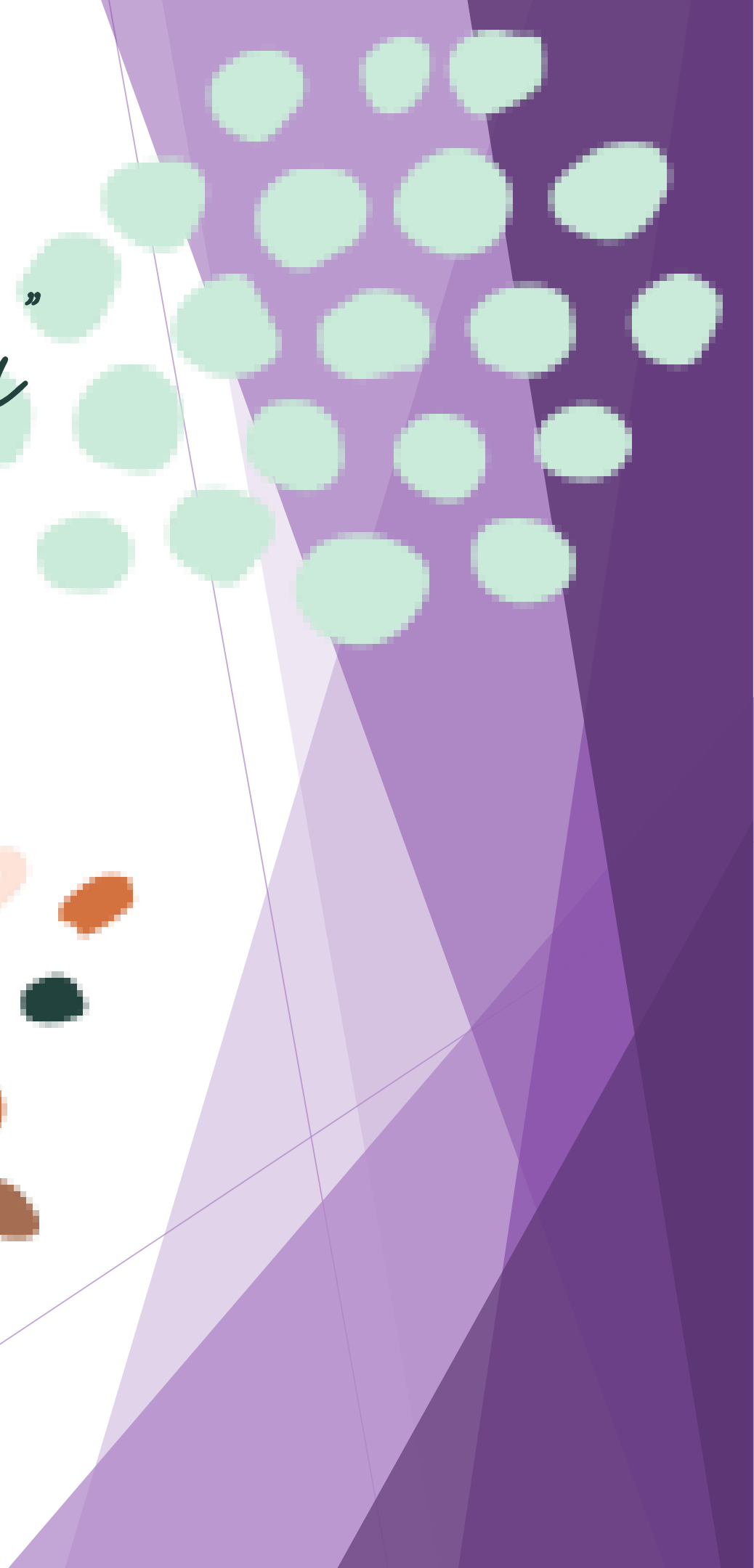


Actividad

”La pequeña alegría”

**PIENSA EN UNA SITUACION QUE TE
CAUSO TRISTEZA**

Escribe de 7 actividades
que te den disfrute,
placer, alegría



Contáctame:

Facebook: Terapia
Enfocada en Soluciones

Terapiaes.proyectos@gmail.
com

Psic.Jahzeel Mtz

A large, soft-edged watercolor splash in shades of light orange and beige, centered on the page. The splash has a textured, painterly appearance with varying tones of the same color family.

*Muchas
Gracias*

