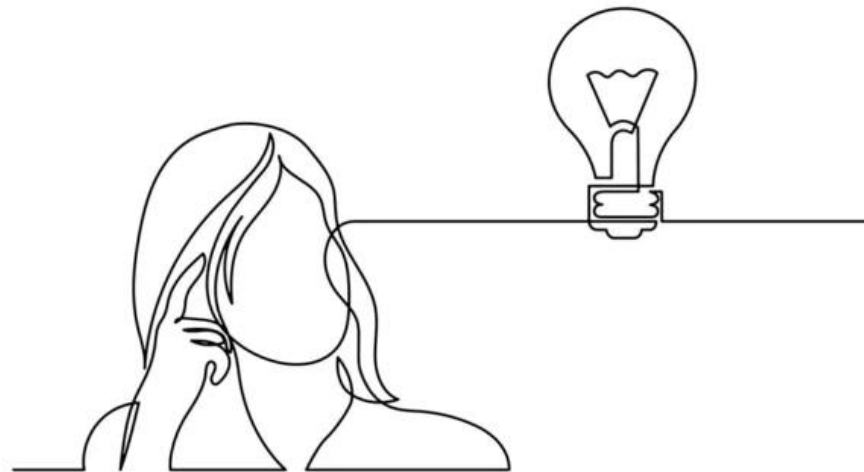


“Soluciones breves para problemas comunes Estrés, ansiedad y depresión”



Mtra. Maricela Montaña Ruiz



3 de Mayo 2024

¿A quién va dirigido?

- Este seminario está dirigido a profesionales del área de Salud Mental como psicólogos y psicólogas, psiquiatras y otros profesionales afines, así como también estudiantes de último año de carrera o especialidad interesados en profundizar sus conocimientos y habilidades terapéuticas en el ámbito clínico.

Objetivos

- Identificar características del estrés, ansiedad y depresión y ubicarlos como una problemática común en consulta y su relevancia en la salud mental.
- Identificar estrategias terapéuticas disfuncionales más comunes en los consultorios en abordajes de casos de estrés, ansiedad y depresión.
- Conocer los modelos sistémicos breves para trabajar en consulta en casos de estrés ansiedad y depresión.
- Explora nuevos conceptos en psicología y el papel vital que desempeña en la comprensión de la salud mental.

Estadísticas

Según las proyecciones de la Organización Mundial de la Salud, se estima que la depresión y ansiedad, serán las primeras causas de pérdida de la capacidad laboral en los próximos 10 años a nivel global.

Estudio Regional Tendencias de Salud Mental en Latinoamérica y el Caribe 2019.



Trastornos de ansiedad

Datos y cifras

- Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes del mundo: en 2019 afectaron a 301 millones de personas.
- Afectan más a las mujeres que a los hombres.
- Sus síntomas suelen aparecer durante la infancia o la adolescencia.
- Existen tratamientos muy eficaces para este tipo de trastornos.
- Aproximadamente una de cada cuatro personas con un trastorno de ansiedad recibe tratamiento para esa afección.



Generalidades

Todo el mundo puede sentir ansiedad alguna vez, pero las personas con trastornos de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación de manera intensa y excesiva. Estos sentimientos suelen ir acompañados de tensión física y otros síntomas conductuales y cognitivos. Son difíciles de controlar, causan una angustia importante y pueden durar mucho tiempo si no se tratan. Los trastornos de ansiedad interfieren en las actividades de la vida cotidiana y pueden deteriorar la vida familiar, social y escolar o laboral de una persona.

Se calcula que un 4% de la población mundial padece actualmente un trastorno de ansiedad. En 2019, 301 millones de personas en el mundo tenían un trastorno de ansiedad, lo que los convierte en los más comunes de todos los trastornos mentales.

Síntomas y tipologías

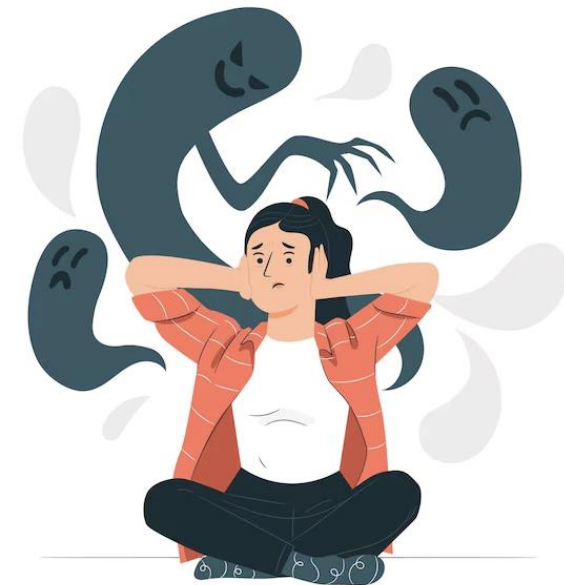
Las personas con un trastorno de ansiedad pueden experimentar un miedo o una preocupación excesivos ante una situación específica (como por ejemplo una crisis de angustia o una situación social) o, en el caso del trastorno de ansiedad generalizada, ante una amplia gama de situaciones cotidianas. Por lo general, padecen estos síntomas durante un período prolongado, al menos varios meses, y tienden a evitar las situaciones que les generan ansiedad.

Otros síntomas de los trastornos de ansiedad son:

- dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- irritabilidad, tensión o inquietud
- náuseas o malestar abdominal
- palpitaciones
- sudoración, tiritones o temblores
- trastornos del sueño
- sensación de peligro inminente, de pánico o de fatalidad.



shutterstock.com · 2130775118



Depresión



Datos y cifras

- 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.

Generalidades

El trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo.

La depresión puede afectar a cualquiera. Quienes han vivido abusos, pérdidas graves u otros eventos estresantes tienen más probabilidades de sufrirla. Las mujeres son más propensas a la depresión que los hombres.

Se estima que el 3,8% de la población experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos (4% entre los hombres y el 6% entre las mujeres) y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión. La depresión es aproximadamente un 50% más frecuente entre las mujeres que entre los hombres. En todo el mundo, más del 10% de las embarazadas y de las mujeres que acaban de dar a luz experimentan depresión (2). Cada año se suicidan más de 700 000 personas. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

- **Síntomas y tipologías**

En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del placer o del interés por actividades.

Un episodio depresivo es distinto de las variaciones habituales del estado de ánimo. Estos episodios abarcan la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas.

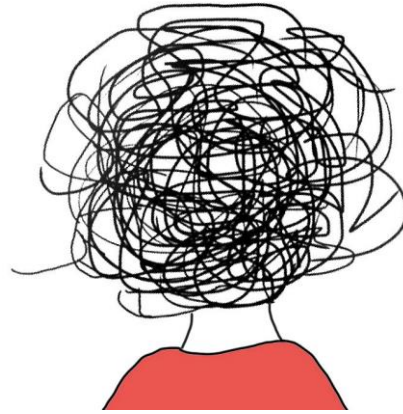
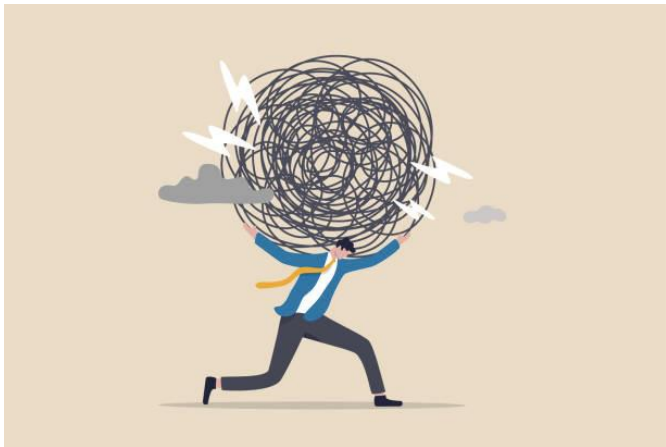
Pueden presentarse varios síntomas más, como:

- dificultades para concentrarse
- un sentimiento de culpa excesiva o de baja autoestima
- falta de esperanza acerca del futuro
- pensamientos de muerte o suicidio
- alteraciones del sueño
- cambios en el apetito o en el peso
- sensación de cansancio acusado o de falta de energía.



Estrés

- Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.



El estrés afecta tanto a la mente como al cuerpo. Es positivo tener un poco, pues nos ayuda a realizar las actividades diarias, pero cuando el estrés pasa a ser excesivo tiene consecuencias físicas y psíquicas. Sin embargo, podemos aprender a lidiar con él para sentirnos menos abrumados y mejorar nuestro bienestar físico y mental.

Cuando tenemos estrés nos resulta difícil relajarnos y concentrarnos, y podemos sentirnos ansiosos o irritables. Además, el estrés puede causar dolor de cabeza o de otras partes del cuerpo, malestar gástrico, dificultades para dormir o alteraciones del apetito (comer más o menos de la cuenta). Cuando el estrés se cronifica, puede agravar problemas de salud y dar lugar a un aumento del consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias.

Las situaciones estresantes pueden causar o exacerbar problemas de salud mental, frecuentemente ansiedad o depresión, que requieren atención médica. Hay problemas de salud mental que pueden deberse a la persistencia del estrés si este ha empezado a afectar

Retos en la actualidad



- Aunque es verdad que se tiene una visión más amable de la psicoterapia, muchas personas no tienen acceso a esta por cuestiones económicas o por tiempos limitados en sus agenda
- “Lamentablemente sabemos que en México el 70 % de la población que necesita ayuda no la está recibiendo, aún cuando los problemas de salud mental aumentaron debido a la pandemia por covid-19”, dijo en conferencia de prensa María Elena Medina Mora, directora de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

ERRORES COMUNES EN EL CONSULTORIO



- Ir de prisa o muy lentamente (sin sincronía con el consultante)
- Hacer que el consultante aprenda un nuevo idioma complicado difícil de entender (el de los tecnicismos psicoterapéuticos)
- Asustar mediante la patologización y la estigmatización
- Forzar al consultante y hacerlo nadar contra corriente
- Divagar y no tener una meta clara en terapia
- No atender las necesidades explícitas del consultante
- Generar problemas dónde no había problemas (buscarle tres pies al gato)
- No seguir una teoría en el proceso y querer hacer terapia “Holística” (porque NO es lo mismo integrar que revolver.

Surgimiento de la terapia familiar- sistémica

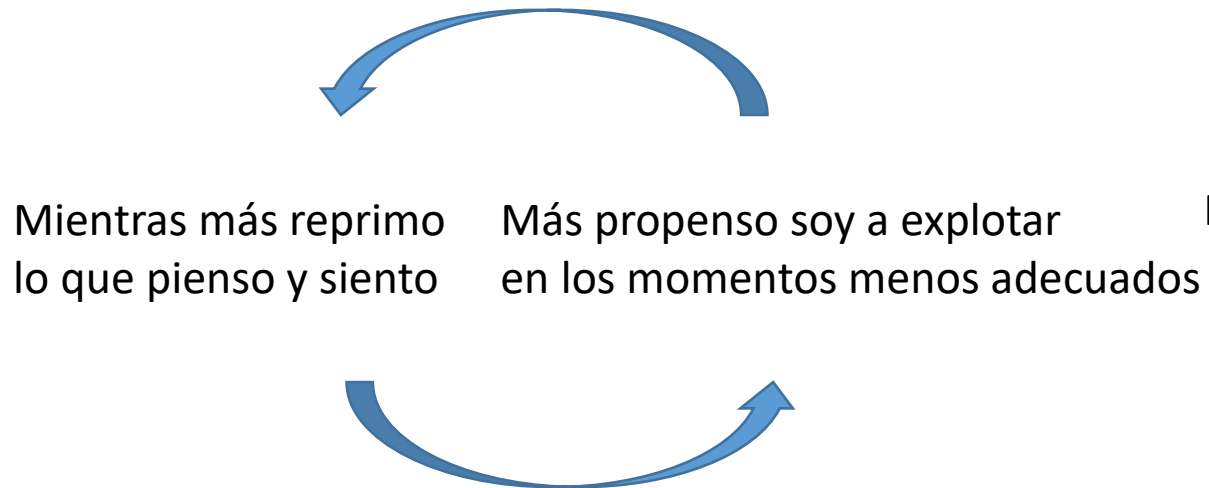
INICIOS DEL M.R.I.

- Fue Jackson quien buscó los fondos en el National Institute for Mental Health para la continuación de la investigación alrededor de 1959.
- Bateson y Jackson, ambos gigantes con una enorme capacidad para inventar nuevos caminos, colaboraron en el Proyecto de la Esquizofrenia en Menlo Park VA a finales de 1952



El Mental Research Institute (M.R.I.), es una de las instituciones de psicoterapia más emblemáticas de los Estados Unidos. Se funda bajo la iniciativa de Donald Jackson, alrededor del año 1959 en la ciudad de Palo Alto, y es el lugar donde se gestó el modelo sistémico como resultado del intercambio de las investigaciones realizadas con el grupo liderado por Gregory Bateson.

PENSAMIENTO CIRCULAR



Terapias sistémicas breves



Cambiar la forma de
percibir

Cambiar la forma de
actuar

Evocar recursos y
capacidades

- Terapia interaccional
- Terapia estratégica
- Terapia centrada en soluciones
- Terapia narrativa
- Terapia colaborativa

Una psicoterapia breve puede favorecer a que los procesos se puedan concluir

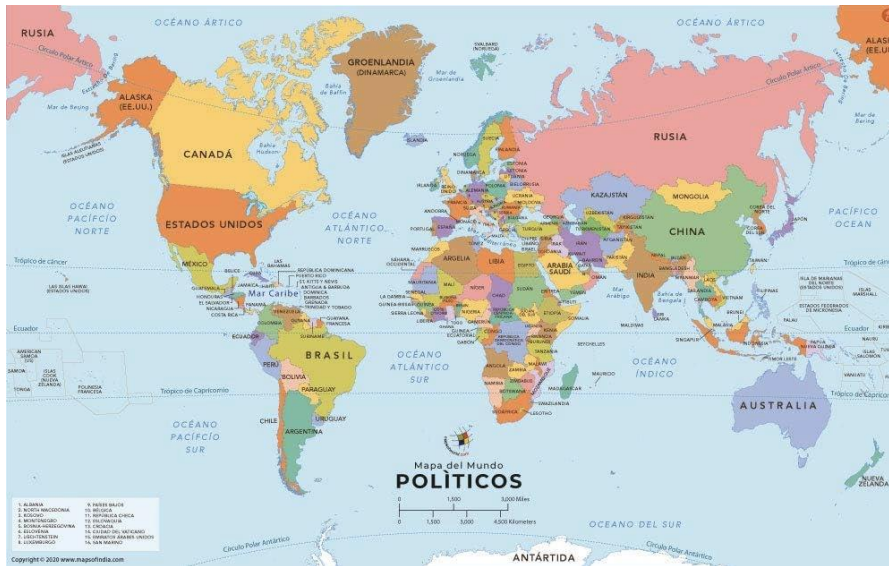
Estadísticas

- La falta de tiempo o la negativa de recibir **asistencia psicológica** es evidente de acuerdo al registro de la Dirección Zonal 3 del Ministerio de Salud, donde de cada 10 usuarios, que solicitan una cita con el psicólogo, únicamente asisten 5.
- Se añade que, de los 5 pacientes, 3 desertan y tan solo 2 acaban el tratamiento dispuesto.
- Gabriela Naranjo López, responsable de salud mental en **Ambato**, dijo que es preocupante que las personas abandonen las terapias porque no priorizan la estabilidad de su **salud mental**.

<https://www.lahora.com.ec/tungurahua/solo-dos-de-cada-10-pacientes-terminan-la-terapia-psicologica/>



Teorías



Teorizar es nombrar. Nombrar públicamente y a conciencia, y asumir así un lugar simbólico dentro de un sistema amplio de opciones disponibles, ya que todo bautismo supone la asunción de algún tipo de herencia. Finalmente, a las cosas se les pone algún nombre, y a grandes rasgos llamamos a eso “conceptualizar”. Daniel Brailovsk

“El mapa no es el territorio, pero se parece”

Alfred Korzybski

Pueden existir muchos mapas de un mismo territorio



Es tiempo de
PREGUNTAS

Bibliografía

- Estudio Regional Tendencias de Salud Mental en Latinoamérica y el Caribe 2019.
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwTqmwBhBVEiwAL-WAYUWcZFy0JHHVGkJHK4Bro-gWaniH_j63QRDTQI9FHPYZA5ewz_vmBRoCNGwQAvD_BwE
- https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwTqmwBhBVEiwAL-WAYakAIRIrRzeAvgmo42_fyUXBIZApPp0yBYZ8kRj443FStkbA7aLVaxoC-BgQAvD_BwE
- GBD Results Tool. En: Global Health Data Exchange [sitio web]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation; 2019 (<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results?params=gbd-api-2019-permalink/716f37e05d94046d6a06c1194a8eb0c9>, consultado el 5 de septiembre de 2023).
- <https://www.forbes.com.mx/el-70-de-mexicanos-con-problemas-de-salud-mental-no-recibe-ayuda/#:~:text=%E2%80%9CLamentablemente%20sabemos%20que%20en%20M%C3%A9xico,psicolog%C3%ADa%20de%20la%20Universidad%20Nacional>
- <file:///Users/maricela/Downloads/Dialnet-LaPedagogiaYSuVocabulario-6475461.pdf>

GRACIAS



Psicoterapia centrada en soluciones



psiquesolucion



(+ 52) 3317597132



Mta. Maricela Montaña Ruiz
Maestra en psicoterapia sistémica
centrada en soluciones
Certificado en terapia EMDR
Diplomado en Hipnosis Ericksoniana



Maricela Montaña Ruíz
Psicoterapeuta sistémica centrada en soluciones



Previa cita
3317597132
✉ maricelamontanor@gmail.com