



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de promoción y prevención

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

Guía del facilitador



“La educación es el arte de hacer visibles las cosas invisibles”.

- Jean-François Lyotard

MICROCICLO I - MITOS Y REALIDADES

Brindar asesoría técnica sobre los mitos y verdades en torno a la ansiedad y la depresión, aportando datos estadísticos y aclarando las características de estas enfermedades.



CIFRAS ESTADÍSTICAS



Mundial

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que más de 300 millones de personas en el mundo sufren de depresión, y más de 260 millones sufren de trastornos de ansiedad.



Colombia

Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental.



Trabajadores

Según Forbes al menos 60% de los trabajadores colombianos han sufrido estrés, ansiedad y depresión.

DATOS Y CIFRAS

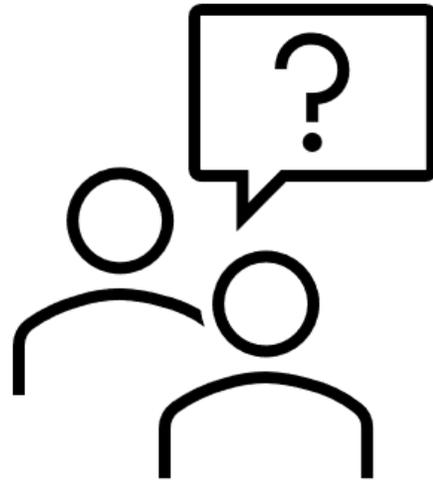


- La depresión es un trastorno mental común que afecta a un porcentaje significativo de la población. Se estima que, a nivel mundial, el 5 % de los adultos padecen depresión.

- Este trastorno afecta más a las mujeres que a los hombres y, en casos graves, puede llevar al suicidio.

- Afortunadamente, existen tratamientos eficaces para la depresión, ya sea leve, moderada o grave

CASOS DE ÉXITO



¿Quién conoce a **Juanes**?



CASOS DE ÉXITO

Juanes se sincera sobre su depresión:

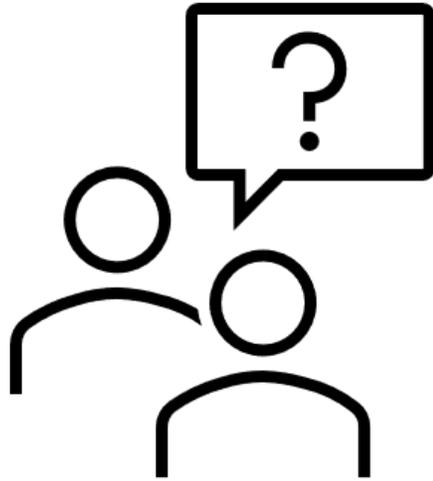
“La salud mental es indispensable para todos”

"Sentirme vulnerable me hace más fuerte. Poder hablar de mis problemas y mis inseguridades abiertamente no me hace un cobarde ni un débil", comienza escribiendo el músico, asegurando que abrirse de esta manera le está ayudando a "sanar desde el alma" y "ser más humano".

"Todos podemos sufrir depresión, y hablar de ello es una buena manera de empezar a combatir una enfermedad silenciosa y poderosa que puede acabar con vidas", reitera. "No dudes en buscar ayuda si la necesitas. Tú también puedes. ¡Ánimo!"



CASOS DE ÉXITO



¿Quién conoce a **J Balvin**?



CASOS DE ÉXITO

"Aunque se vea de color, muchas veces está oscuro por dentro. Pido por la salud mental de todos los que la necesitamos. La ansiedad y la depresión son una realidad. No tengan miedo a aceptarla y buscar ayuda profesional. Sé lo que se siente. Lo vivo y entiendo a quienes lo padecen", indicaba el cantante en su cuenta oficial de Instagram.



PHILLIP 6X6 - MITOS Y REALIDADES

Actividad: Construcción colectiva de significados, en la que los participantes intercambian ideas sobre el tema de la depresión.



Instrucción:

Conformar grupos de seis integrantes.

Intercambiar ideas sobre las preguntas que se encuentran a continuación.

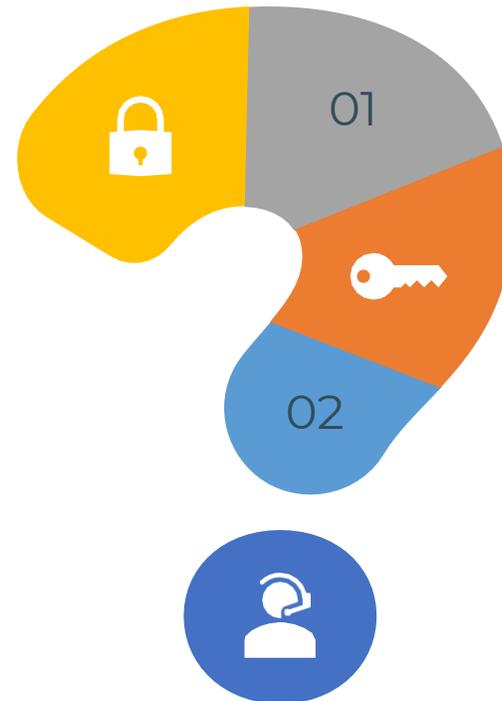
Cada grupo debe seleccionar un vocero para presentar las ideas del grupo al finalizar el tiempo de construcción colectiva.

Tiempo: 10 minutos para el diálogo y, posteriormente, cada grupo presentará las ideas que ha construido.

PHILLIP 6X6 - MITOS Y REALIDADES

¿Crees que las personas con ansiedad y/o depresión son débiles?

¿Crees que las personas con ansiedad y depresión no pueden superar la enfermedad?



¿Cómo se ve físicamente una persona con ansiedad y depresión? ¿Cuáles son sus gestos, su postura corporal, su forma de caminar?



DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno mental frecuente, resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. A menudo se caracteriza por la pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio, falta de concentración y tristeza (OMS, 2023).

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

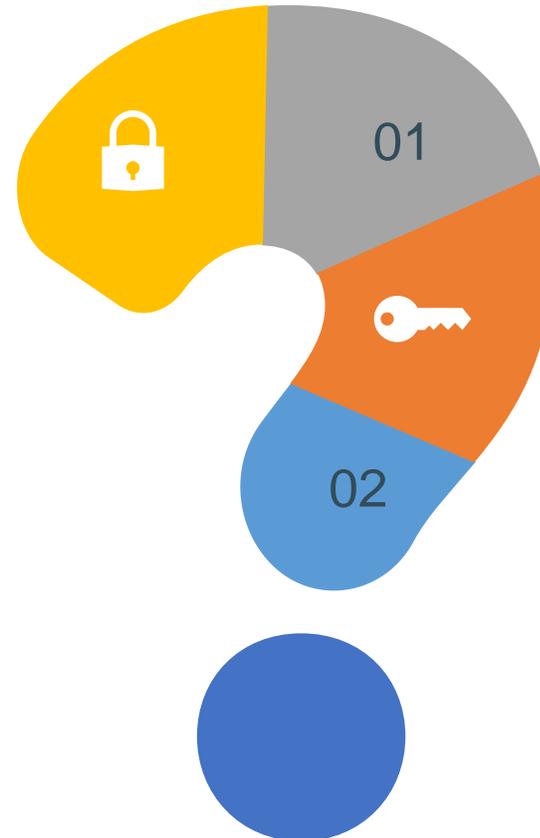
1. Cambios en la sensación de plenitud emocional

2. Dolores físicos.

3. Pérdida de interés en la sexualidad.

4. Aislamiento social.

5. Problemas de sueño.



6. Pensamientos de muerte o suicidio.

7. Agitación o lentitud psicomotora.

8. Dificultad para concentrarse.

9. Sentimientos de culpa o inutilidad.

10. Fatiga y falta de energía.



TRASTORNOS DEPRESIVOS

Son los siguientes trastornos: trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo, trastorno de depresión mayor (que incluye el episodio depresivo mayor), trastorno depresivo persistente (distimia), trastorno disfórico premenstrual, trastorno depresivo inducido por una sustancia/medicamento, trastorno depresivo debido a otra afección médica, otro trastorno depresivo especificado y otro trastorno depresivo no especificado.



TRASTORNOS DEPRESIVOS

El rasgo común de todos estos trastornos es la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente la capacidad funcional del individuo. Lo que los diferencia es la duración, la presentación temporal o la supuesta etiología.

TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR

Caracterización

Se caracteriza por episodios determinados de al menos dos semanas de duración (aunque la mayoría de los episodios duran bastante más) que implican cambios claros en el afecto, la cognición y las funciones neurovegetativas, y remisiones interepisódicas.



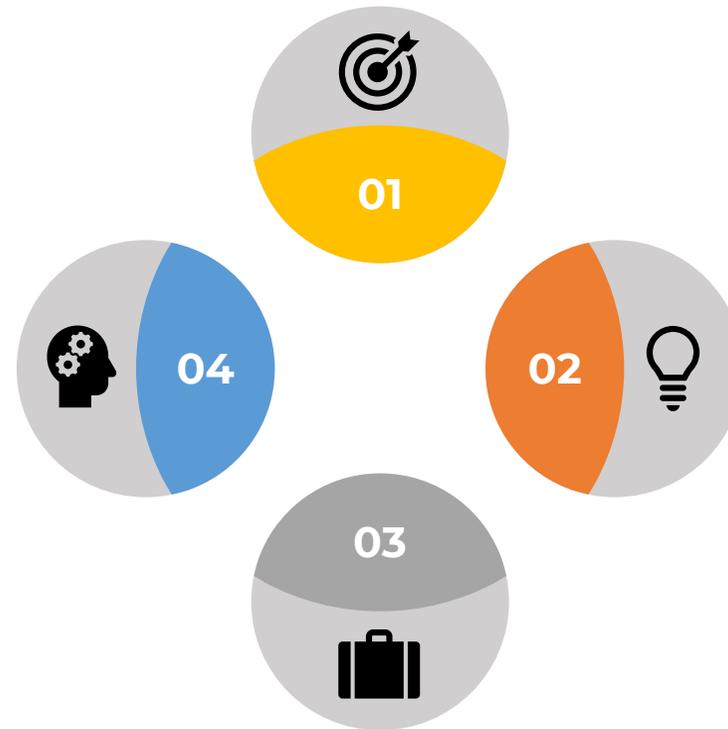
Diagnóstico

Se puede realizar un diagnóstico basado en un solo episodio, aunque, en la mayoría de los casos, el trastorno suele ser recurrente

TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva (por ejemplo, sentirse triste, vacío, sin esperanza) o de la observación por parte de otras personas (por ejemplo, verse lloroso).

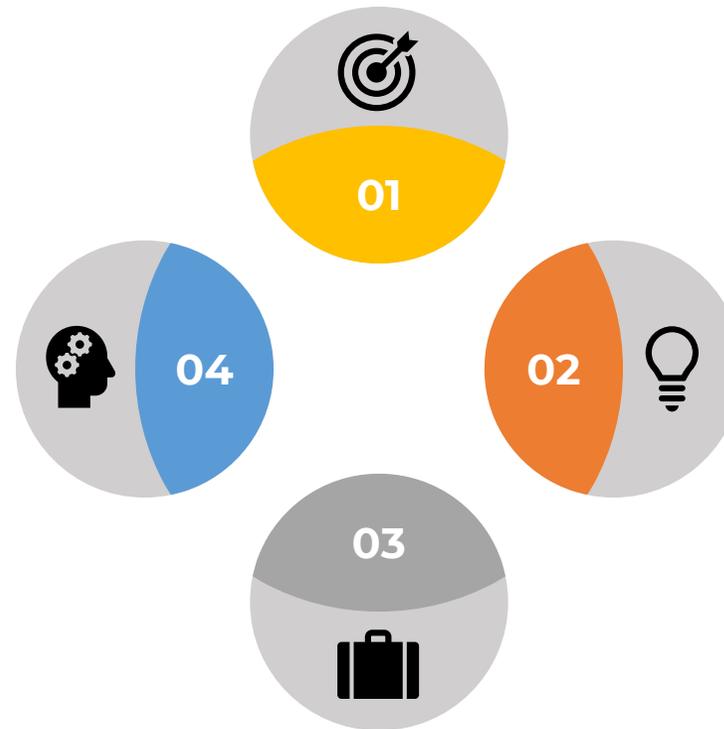


2. Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días (como se desprende de la información subjetiva o de la observación).
3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso (por ejemplo, modificación de más del 5% del peso corporal en un mes) o disminución o aumento del apetito casi todos los días.
4. Insomnio o hipersomnia casi todos los días.

TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

5. Agitación o retraso psicomotor casi todos los días (observable por parte de otros, no simplemente la sensación subjetiva de inquietud o enlentecimiento).
6. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.



7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada (que puede ser delirante) casi todos los días (no simplemente el autorreproche o la culpa por estar enfermo).
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días (a partir de la información subjetiva o de la observación por parte de otras personas).

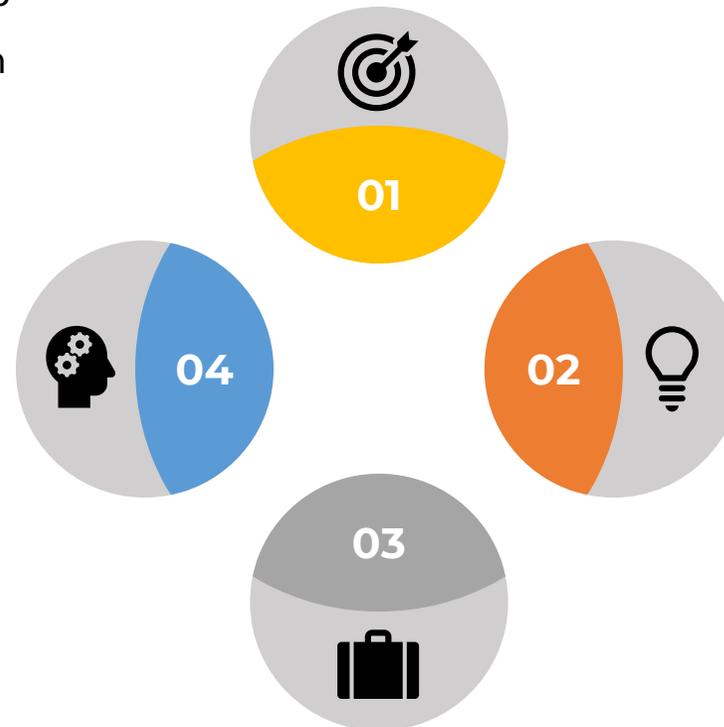
TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

9. Pensamientos de muerte recurrentes (no solo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

Nota A:

Cinco (o más) de los síntomas han estado presentes durante el mismo período de dos semanas y representan un cambio respecto al funcionamiento previo; al menos uno de los síntomas es (1) estado de ánimo deprimido o (2) pérdida de interés o de placer.



Nota B:

Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

Nota C:

El episodio no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otra afección médica.

Nota: Los Criterios A - C constituyen un episodio de depresión mayor.

Factores de riesgo:

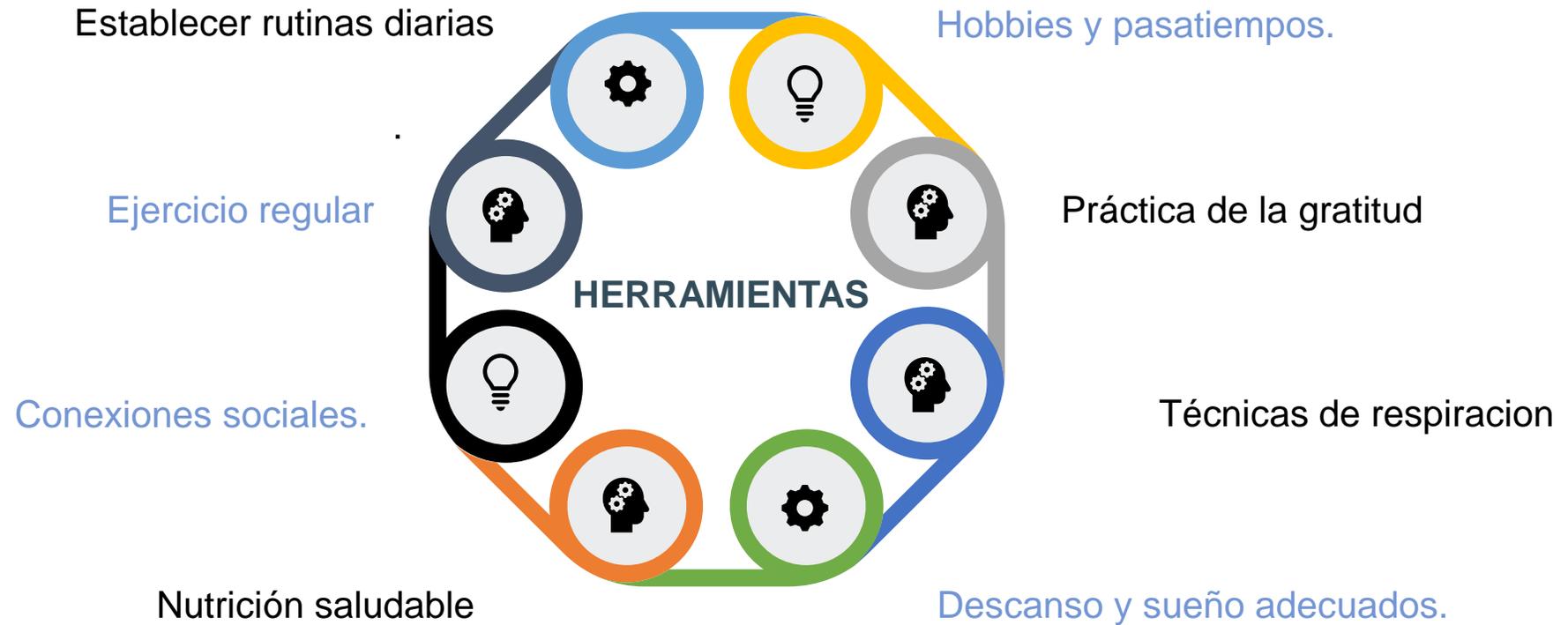
- **Estrés crónico:** Situaciones de alta presión constantes en el trabajo o en la vida personal que no se gestionan adecuadamente.
- **Trauma:** Experiencias traumáticas, como abuso, violencia o pérdidas importantes, que pueden desencadenar o agravar síntomas de ansiedad y depresión.
- **Historial familiar de trastornos mentales:** La predisposición genética puede aumentar la probabilidad de desarrollar estas condiciones.
- **Falta de apoyo social:** La ausencia de una red de apoyo emocional sólida puede contribuir al aislamiento y al empeoramiento de los síntomas.
- **Consumo de sustancias psicoactivas:** El abuso de alcohol, drogas u otras sustancias puede agravar los síntomas de ansiedad y depresión o provocar su aparición.



Factores de protección:

- **Buen manejo del estrés:** Desarrollar habilidades para gestionar el estrés, como la meditación, la organización y la toma de decisiones efectivas.
- **Actividad física regular:** El ejercicio físico ayuda a liberar endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad.
- **Relaciones interpersonales de apoyo:** Tener una red de amigos, familiares o compañeros de trabajo que ofrezcan apoyo emocional y comprensión.
- **Acceso a servicios de salud mental:** Tener acceso a terapia psicológica o psiquiátrica, grupos de apoyo o recursos en salud mental facilita el tratamiento y manejo de estas condiciones.





HERRAMIENTA - TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración profunda es una técnica simple pero efectiva para reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo una mayor oxigenación y una respuesta de relajación en el cuerpo.

Preparación:

- **Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente con la espalda recta.**
- **Relaja tus hombros y coloca tus manos sobre tus rodillas o en tu regazo.**

Inhalación:

- **Cierra los ojos para ayudarte a concentrarte.**
- **Inhala profundamente por la nariz, contando mentalmente hasta cuatro.**
- **Siente cómo el aire llena tus pulmones y expande tu abdomen.**

Retención:

- **Mantén el aire en tus pulmones, contando mentalmente hasta cuatro.**
- **Permanece relajado mientras retienes la respiración.**

Exhalación:

- **Exhala lentamente por la boca, contando mentalmente hasta seis.**
- **Siente cómo tu abdomen se contrae al liberar el aire.**
- **Asegúrate de vaciar completamente los pulmones.**

Repetición:

- **Repite este ciclo de inhalación, retención y exhalación de 5 a 10 veces.**
- **Mantén un ritmo constante y enfócate en la respiración.**

Cierre:

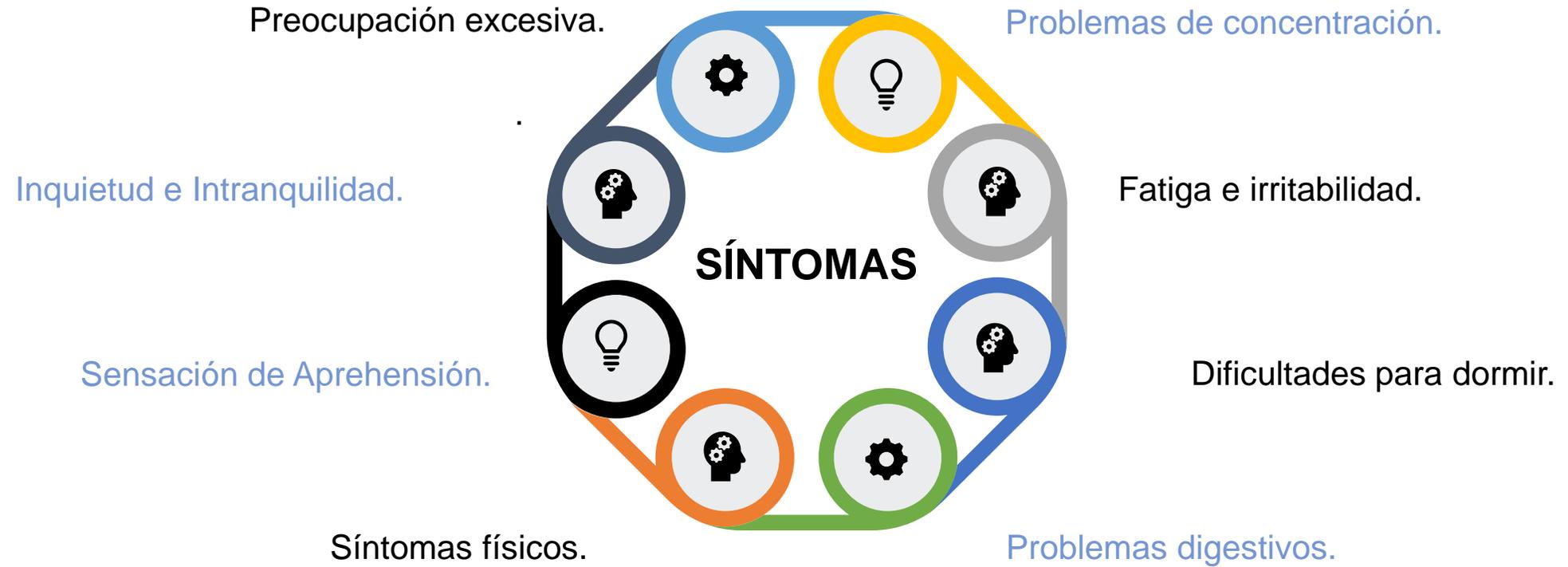
- **Abre lentamente los ojos y toma un momento para notar cómo te sientes.**
- **Estira suavemente el cuerpo si lo necesitas.**

RECUERDA QUE MÚLTIPLES TÉCNICAS
FUNCIONAN PARA DIFERENTES PERSONAS,
POR LO QUE ES IMPORTANTE EXPERIMENTAR
Y ENCONTRAR LAS HERRAMIENTAS QUE
MEJOR SE ADAPTEN A TU ESTILO DE VIDA Y
PERSONALIDAD.



ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede causar sudoración, inquietud, tensión y palpitaciones. Es una reacción normal ante el estrés.



¡SÍNTOMAS ALERTA!

Evitación de situaciones temidas

Evitar situaciones que provocan ansiedad, lo que puede llevar a la limitación de actividades y al aislamiento social.

Pensamientos catastróficos

Tener pensamientos exageradamente negativos sobre los posibles resultados de situaciones cotidianas.

Hipersensibilidad a estímulos

Ser extremadamente sensible a ruidos, luces, multitudes u otros estímulos que normalmente no serían problemáticos.

Sensación de pérdida de control

Sentir que no puedes controlar tus pensamientos o emociones, lo que puede aumentar la ansiedad..



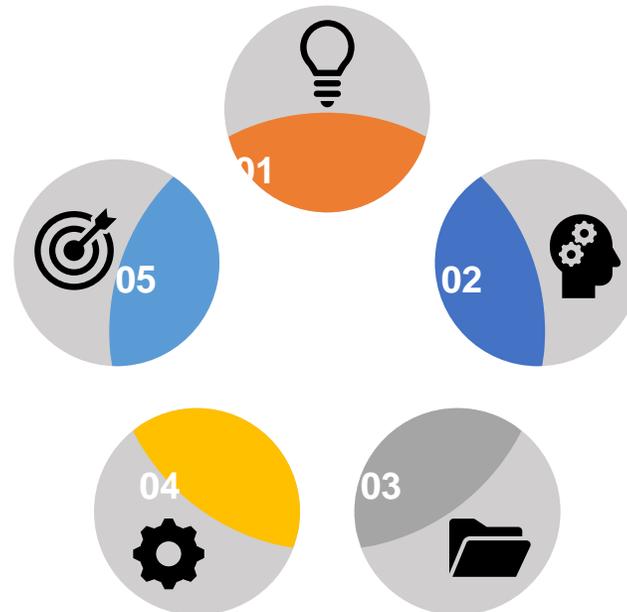
HERRAMIENTAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

1. Respiración profunda y consciente:

Inhala lenta y profundamente, mantén la respiración unos segundos y exhala lentamente

2. Mindfulness y meditación: Practicar la atención plena te ayuda a estar presente en el momento actual, en lugar de preocuparte por el futuro.

3. Cambio de perspectiva: Pregúntate si hay pruebas reales de que tus temores se hagan realidad y busca alternativas más realistas.



4. Ejercicio físico regular: Incluir actividad física en tu rutina puede reducir los niveles de ansiedad.

5. Afrontamiento gradual: Si enfrentar una situación ansiosa te parece abrumador, descomponla en pasos más pequeños y manejables.

HERRAMIENTAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

6. Establecer rutinas: La estructura y la rutina pueden brindarte una sensación de seguridad y control, lo que a menudo es útil para reducir la ansiedad.

7. Evitar la cafeína y el azúcar en exceso: Pueden aumentar los niveles de ansiedad y hacer que te sientas más nervioso. Considera reducir su consumo.

8. Conexiones sociales: Comparte tus preocupaciones con amigos y familiares en quienes confíes. A veces, hablar sobre tus pensamientos puede aliviar la ansiedad.



9. Práctica de habilidades de afrontamiento: Aprende habilidades específicas para enfrentar la ansiedad, como la resolución de problemas y la comunicación efectiva.

10. Hobbies creativos: Dedicar tiempo a actividades creativas, como el arte, la música o la escritura, puede distraerte de la ansiedad y brindarte una sensación de logro.

MITOS SOBRE LA DEPRESIÓN

“La depresión no es algo real”

“Es su imaginación”

“Es pereza”

La depresión es una enfermedad del cerebro. Los expertos creen que determinadas sustancias químicas en el cerebro se desequilibran, lo que provoca la enfermedad. No hay una sola causa para esto. Muchas cosas, incluidos los genes, los acontecimientos estresantes, las enfermedades y los medicamentos, pueden causar el desequilibrio.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+
SANOS, SEGUROS Y FELICES

MITOS SOBRE LA DEPRESIÓN

“La depresión siempre se va a mejorar por si sola”

“El tratamiento no es realmente eficaz”

“Generalmente puede esperar hasta que pase”

Pocas personas superan la depresión por sí solas, pero la mayoría necesita tratamiento. La mayoría de las personas con depresión pueden tratarse y volver a su rutina laboral y hogareña. Sin tratamiento, la depresión puede durar meses o incluso años.

MITOS SOBRE LA DEPRESIÓN

“Los niños no tienen depresión”

La depresión puede presentarse en cualquier grupo de edad, grupo étnico, clase social y sexo.



MITOS SOBRE LA DEPRESIÓN

“Solamente las personas que están muy deprimidas o que piensan en el suicidio necesitan medicamentos”

Los medicamentos ayudan a muchas personas con depresión. Pueden aliviar o eliminar los síntomas de la enfermedad.

MITOS SOBRE LA ANSIEDAD

“La ansiedad es un problema de débiles”

La ansiedad, para empezar, es una emoción completamente adaptativa, siempre y cuando se mantenga dentro de un rango que la persona pueda manejar y que le resulte motivadora para afrontar retos y defenderse ante posibles situaciones problemáticas.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+
SANOS, SEGUROS Y FELICES

MITOS SOBRE LA ANSIEDAD

“La ansiedad está solo en
nuestra mente”

Existen múltiples hipótesis y estudios sobre el origen de los trastornos de ansiedad. Se ha hablado de estilos de afrontamiento ineficaces ante los eventos estresantes de la vida, de estilos cognitivos de pensamiento más o menos adecuados, y de factores de predisposición genética.

MITOS SOBRE LA ANSIEDAD

“La ansiedad no es un trastorno tan serio”

La ansiedad es una emoción adaptativa que, si no se trata, puede derivar en un trastorno mental con distintos niveles de intensidad y afectación en la persona, que van desde una menor afectación en alguna de sus áreas vitales hasta una incapacidad total para llevar una vida independiente.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+
SANOS, SEGUROS Y FELICES

MITOS SOBRE LA ANSIEDAD

“Es posible superar la ansiedad sin tratamiento”

Superar estos síntomas sin la ayuda y el tratamiento adecuado es muy difícil. Las personas que intentan lidiar con la ansiedad por su cuenta y sin ayuda profesional suelen fracasar en el intento. Cuando finalmente acuden a consulta, la ansiedad ya se ha instaurado de manera más profunda, y las consecuencias negativas en su calidad de vida, desempeño laboral y relaciones con los demás se han intensificado.

MITOS SOBRE LA ANSIEDAD

“Solo se puede superar la ansiedad con medicación”

Algunas personas necesitan tratamiento farmacológico para reducir el estado de exaltación y angustia en el que viven.

Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES



MI CAMINO DE EMPATÍA



MI CAMINO DE EMPATÍA

Objetivo: Fomentar la empatía y comprensión hacia las experiencias que enfrentan las personas con ansiedad y depresión, promoviendo un ambiente de apoyo en el entorno laboral y familiar. Cada participante recibe una tarjeta con una situación hipotética que describe una experiencia común de personas con ansiedad o depresión.

- "Sientes que no puedes levantarte de la cama durante días, aunque sabes que tienes muchas responsabilidades".
- "Tu corazón late rápidamente cada vez que enfrentas una tarea sencilla en el trabajo, y sientes que no puedes controlarlo".
- "Tienes la sensación constante de que algo va a salir mal, incluso cuando no hay una razón evidente para preocuparte".
- "Te sientes vacío y desconectado de los demás, incluso en reuniones con amigos o familiares".



MI CAMINO DE EMPATÍA



Los participantes reflexionarán en silencio sobre cómo se sentirían si estuvieran viviendo la situación descrita en su tarjeta. Deben considerar cómo esta experiencia podría afectar su estado emocional, físico y social.

Preguntas clave:

- ¿Cómo te haría sentir esta situación a lo largo del día?
- ¿Qué cambios notarías en tu comportamiento o bienestar general?
- ¿Cómo crees que reaccionarían las personas a tu alrededor?

MI CAMINO DE EMPATÍA



Los participantes se dividen en grupos pequeños (4 - 5 personas) y comparten sus reflexiones. En los grupos, se discuten las siguientes preguntas:

- ¿Qué impacto crees que tendría esta experiencia en la vida diaria de una persona?
- ¿Cómo podrías ayudar o apoyar a alguien que esté viviendo una situación similar?
- ¿Qué recursos o estrategias podrían ser útiles para mejorar su bienestar?

MI CAMINO DE EMPATÍA



El facilitador guía una conversación con todo el grupo para compartir las conclusiones obtenidas en los grupos pequeños.

Se destacan las ideas sobre cómo la empatía y el apoyo pueden marcar una gran diferencia para las personas que sufren de ansiedad o depresión, tanto en el entorno laboral como en el familiar. Además, se resalta la importancia de la escucha activa, la comprensión sin juicio y la creación de espacios seguros donde las personas puedan expresar sus emociones y necesidades.

ACTIVIDAD AUTO-RETRATO

Materiales: Hoja en blanco y lápiz.

Pasos:

- Cada participante, de forma individual, realizará un autorretrato (un dibujo de sí mismo que ocupe gran parte de la hoja) siguiendo las indicaciones que se proporcionan a continuación.
- Una vez finalizados los dibujos, se colocarán todos los autorretratos sobre la mesa.
- El facilitador distribuirá los autorretratos de forma aleatoria entre los participantes.
- Los participantes intentarán adivinar de quién es el autorretrato que les fue asignado durante la distribución aleatoria.



ACTIVIDAD AUTO-RETRATO

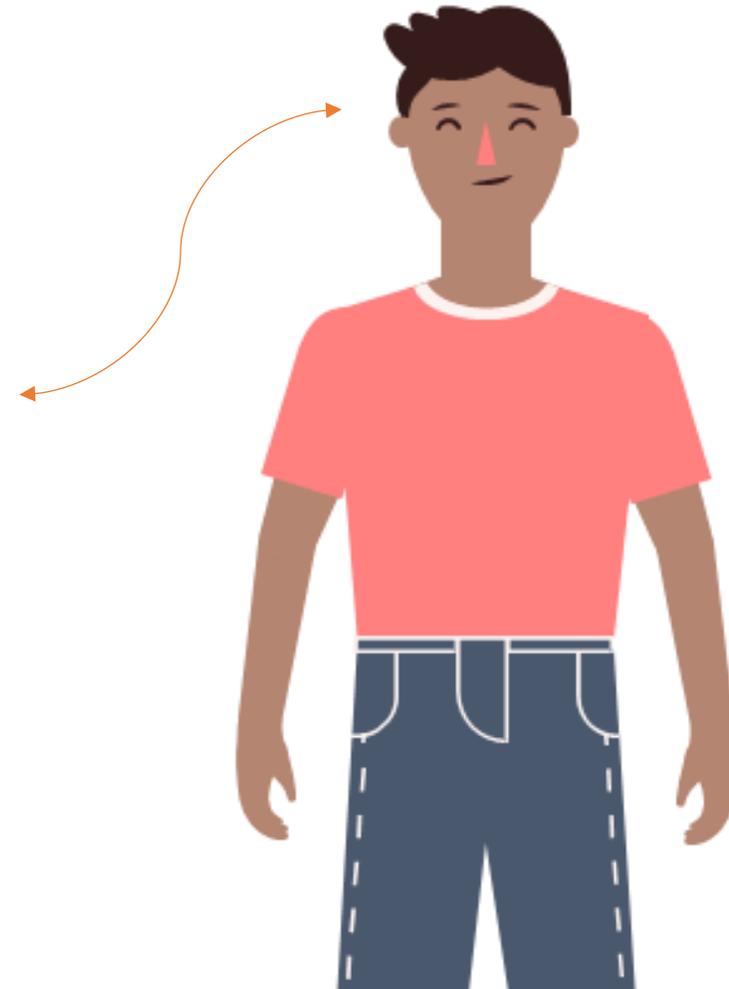
Tienes 1 minuto para completar la tarea solicitada en cada diapositiva



ACTIVIDAD

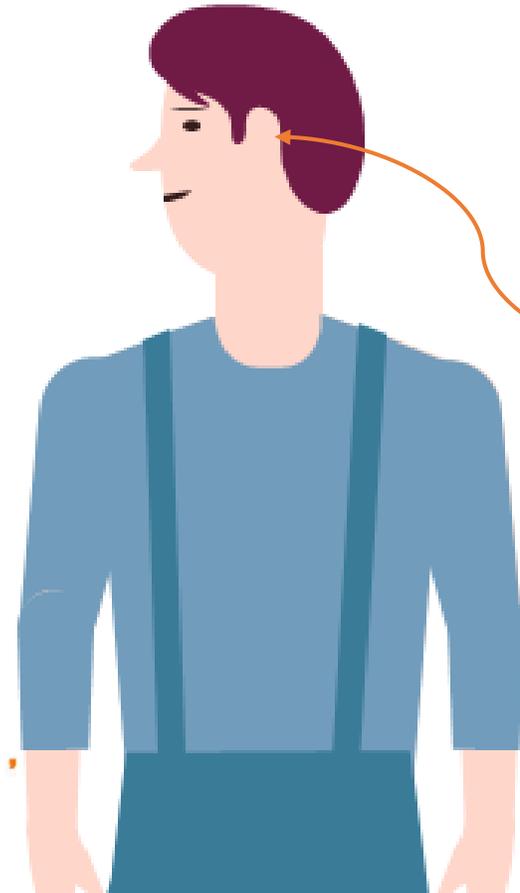
AUTO RETRATO

Frente a la cabeza (frente), escribe dos ideas que no te dejarías quitar por ningún motivo (algo importante que quiere realizar).



ACTIVIDAD

AUTO RETRATO

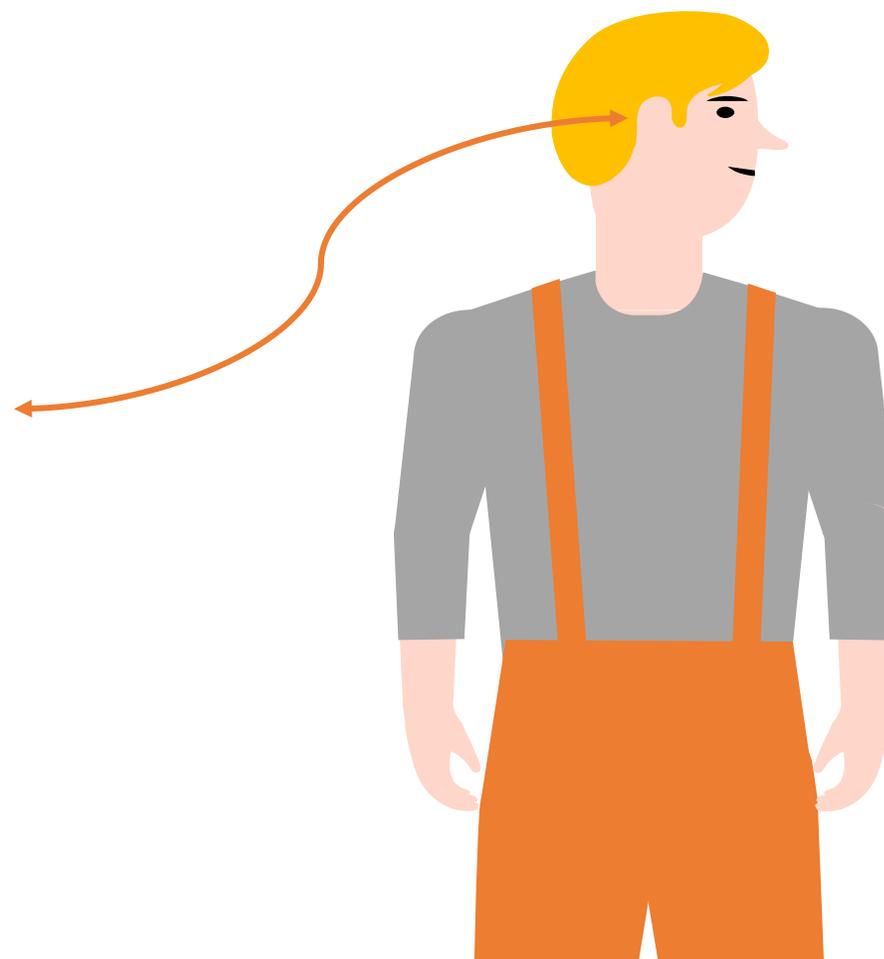


Frente a la oreja izquierda, la peor noticia que te han dado.

ACTIVIDAD

AUTO RETRATO

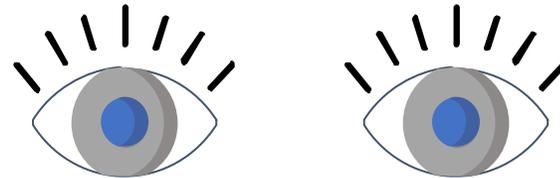
Frente a la oreja derecha, lo más bonito que te hayan expresado.



ACTIVIDAD

AUTO RETRATO

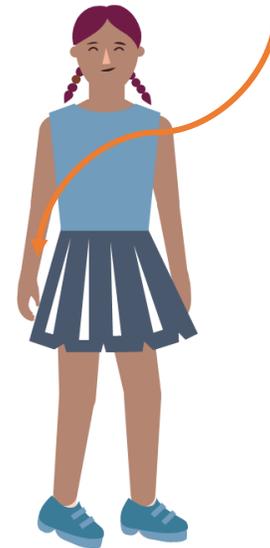
Frente a uno de los ojos, la persona que más te ha llamado la atención o impresionado (no debe ser ningún artista, cantante, entre otros).



ACTIVIDAD

AUTO RETRATO

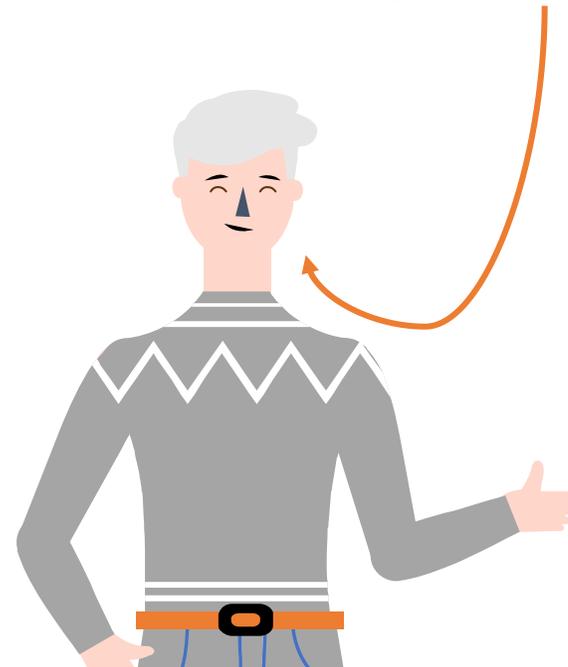
Frente a la nariz, el olor que más te agrada.



ACTIVIDAD

AUTO RETRATO

Frente al cuello, la persona que te ha apoyado y está contigo en las buenas y en las malas.



ACTIVIDAD

AUTO RETRATO

Frente a la boca, escribe una expresión de la que has tenido que arrepentirte en tu vida.



ACTIVIDAD

AUTO RETRATO

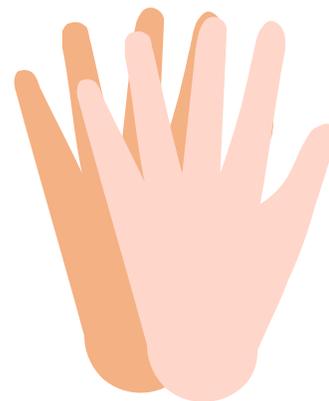
Frente al corazón, cuáles son los tres amores, tesoros más importantes para ti que nadie te arrancará.



ACTIVIDAD

AUTO RETRATO

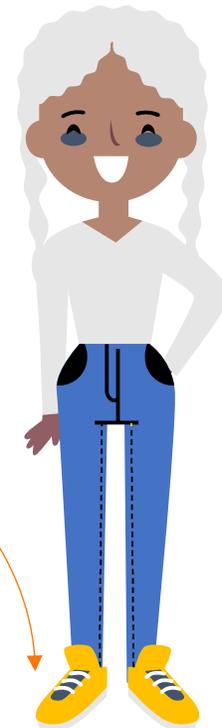
Frente a las manos, una acción buena e imborrable que has realizado en tu vida.



ACTIVIDAD

AUTO RETRATO

Frente al pie derecho, ¿cuál ha sido la peor “metida de pata” o error que has cometido?



ACTIVIDAD

AUTO RETRATO



Frente al pie izquierdo, ¿qué vas a hacer de ahora en adelante para ser una mejor persona?

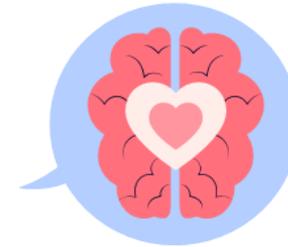
ACTIVIDAD

AUTO RETRATO



Por último, haz una nube saliendo de tu boca como en las “tirillas cómicas” y dentro de esta expresa algo positivo que te dices a ti mismo/a.

CIERRE



- ¿Qué has aprendido sobre la depresión y ansiedad?
- ¿Cuáles mitos han sido resueltos?
- Conclusiones y reflexiones generales

¡GRACIAS!

 **Tu salud y tú**
son nuestra prioridad para seguir
+POSITIVAMENTE MÁS+
SANOS, SEGUROS Y FELICES

