

Lectura Fácil

Taller de psicoeducación

La depresión

Guía con actividades



Este libro
es una adaptación a Lectura Fácil
de materiales sobre el trastorno mental de la depresión.

El servicio **Más Fácil** de **Plena inclusión Canarias**
ha adaptado y validado
los contenidos de este libro.

Este libro ha sido financiado por el **Gobierno de Canarias**.

Autoría de los contenidos:

María Candelaria Pacheco Díaz, Probosco.
María Dolores Rodríguez Rodríguez, Asociación Horizonte.
Miriam Betancort Pérez, Adislan.
Rosario Marrero Quevedo, Universidad La Laguna.
Miriam Oliva Metola, Plena inclusión Canarias.
Erika Quesada Nieto, Plena inclusión Canarias.

Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:

Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Validación:

Pablo Buhigas Lorenzo
Nereida Hernández Santana

Maquetación e ilustraciones: Kinewa

Edición: Plena inclusión Canarias

Depósito Legal: GC 51-2021

© Lectura Fácil Europa 

Más información en www.easy-to-read.eu

Índice

Capítulo 1. La salud mental en las personas con discapacidad intelectual 5

Capítulo 2. Diferencias entre tristeza y depresión 11

Capítulo 3. Síntomas de la depresión 17

Capítulo 4. ¿Por qué aparece la depresión? 25

4.1. Factores biológicos 27

4.2. Factores sociales 29

4.3. Factores psicológicos 30

Capítulo 5. Tratamiento e intervención de la depresión 33

5.1. Tratamiento con medicamentos 35

5.1.1. Duración del tratamiento 39

5.1.2. Efectos secundarios de los medicamentos antidepresivos .. 42

5.1.3. Importancia de tomar el tratamiento 46

5.2. Psicoterapia 52

Capítulo 6. ¿Qué puedo hacer yo? El autocuidado 57

6.1. Pautas psicológicas básicas 59

6.2. Pautas para tener hábitos saludables 63

Capítulo 7. Herramientas de autoayuda para la depresión 71

7.1. Llevar un programa de actividades 73

7.2. Tener una guía para resolver problemas 75

7.3. Llevar un diario de la depresión 77

Capítulo 8. Libros que hemos leído para escribir esta guía 81

Capítulo 1. La salud mental en las personas con discapacidad intelectual



En salud mental,
la **psicoeducación**
es dar información al paciente y a su familia
sobre su enfermedad
y su tratamiento.

Gracias a la psicoeducación,
las personas son más responsables
con su tratamiento
y tienen **conductas** saludables.

La **salud mental** es mucho más
que no tener una enfermedad.

La salud mental
es encontrarse bien.

A veces,
los problemas y los nervios de la vida
hacen difícil tener una buena salud mental.

Una **conducta**
es la manera
en la que las
personas
se comportan
en su vida.

Otras veces, las personas no somos capaces de afrontar algunas situaciones.

Esto nos puede llevar a sufrir un **trastorno mental**.

Un trastorno mental es un cambio en nuestras emociones, nuestra forma de pensar o nuestra forma de comportarnos.

Un trastorno mental afecta a:

- Nuestra motivación, es decir, nuestras ganas de hacer cosas.
- Nuestro aprendizaje.
- Las oportunidades que tenemos para participar en nuestra comunidad.

Algunos de los principales trastornos mentales son:

- La **esquizofrenia**.
- El **trastorno bipolar**.
- La depresión.
- La ansiedad.

Un **trastorno** es un problema de salud.

En la **esquizofrenia**, las personas pueden tener cambios en la personalidad o alucinaciones. En el **trastorno bipolar**, las personas sufren grandes cambios de ánimo.

Es importante no confundir un trastorno mental con una **discapacidad intelectual**.

Hay personas que tienen ambas cosas, es decir, tienen una discapacidad intelectual y un trastorno mental.

Es importante que las personas con discapacidad intelectual entiendan la enfermedad que tienen y sean capaces de manejarla.

La **psicoeducación**

tiene varias ventajas:

- Refuerza las habilidades de las personas para hacer frente a sus enfermedades.
- Evita las recaídas, es decir, caer de nuevo la enfermedad.
- Ayuda a mejorar la salud y el **bienestar** de las personas.

El **bienestar** es el estado de una persona en el que sus condiciones físicas y mentales le dan tranquilidad.

El objetivo de esta guía en **Lectura Fácil** es ofrecer herramientas adaptadas para dar a las personas información fácil de comprender sobre la depresión.

También queremos ayudarte a aprender cosas que puedes hacer para mejorar cuando estás deprimido o deprimida.

Nos gustaría que esta guía sea también útil para las familias y para los y las profesionales.

En esta guía, puedes encontrar información y actividades sobre estos temas:

- Diferencias entre tristeza y depresión.
- **Síntomas** de la depresión.
- Causas de la depresión.
- Tratamiento de la depresión.

La **Lectura Fácil** es un método que ayuda a leer la información con frases y palabras sencillas. Así, es más fácil de entender para todas las personas.

Un **síntoma** es una pista o una señal de una enfermedad.

- Qué puedes hacer tú para mejorar tu situación.

- Actividades de **autoayuda**.

En las actividades, te pedimos reflexionar sobre los contenidos que has leído.

Es decir, te animamos a pararte a pensar con mucha atención y detenimiento sobre los temas que estás aprendiendo.

Plena inclusión Canarias

está comprometida con la salud mental de las personas con discapacidad intelectual.

Por esta razón, haremos más guías en Lectura Fácil sobre otros trastornos mentales.

La **autoayuda** es un método en el que una persona se ayuda a sí misma para superar una situación de su vida que le afecta.



Capítulo 2. Diferencias entre tristeza y depresión



La **tristeza** es una emoción que sentimos cuando nos pasa algo malo. Por ejemplo, sentimos tristeza cuando perdemos algo que nos gusta, o cuando se muere alguien a quien queremos.

En estas situaciones, es normal sentirse tristes.

Es importante contar que estamos tristes a las personas en las que confiamos. Así, estas personas pueden ayudarnos a sentirnos mejor.

Cuando la emoción de tristeza dura mucho tiempo o es más fuerte de lo normal, puede ser que tengamos una **depresión**.

Una persona con depresión
dice cosas como:

Me siento muy sola.
Ya no veo a mis amigos
ni a mis amigas

No valgo para tener amistades.
Nunca gusto
a las demás personas.

Nunca le gustaré a la gente.
Las cosas nunca mejorarán.

No valgo para nada.

La depresión tiene varios síntomas
en nuestra mente,
en nuestro cuerpo
y en nuestro comportamiento.

Los síntomas más conocidos
de la depresión son:

- Tristeza profunda.
- Pérdida de interés por todo.

La tristeza y la pérdida de interés
no son los únicos síntomas.

En el **capítulo 3**,
veremos más síntomas
y tienes más información sobre ellos.

La depresión es una enfermedad
que afecta a muchas personas.

En ocasiones, se sabe
cuál es su causa,
pero otras veces no.

Hay medicamentos que ayudan a curar
la depresión
y a prevenirla.

También es importante seguir las pautas y los consejos que nos dan los y las profesionales de la psicología y de la psiquiatría.

Estas pautas y consejos nos ayudarán a estar mejor.

Es importante saber que la depresión no es una debilidad personal, no es una exageración de la persona y no es fingir estar mal.

La depresión es una enfermedad.

Tiene que ser **diagnosticada** por profesionales como psiquiatras o psicólogos o psicólogas.

Solo si se diagnostica la depresión, se puede tratar bien.



Diagnosticar es identificar una enfermedad tras estudiar los síntomas de una persona.

A veces,
diagnosticar la depresión
en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo
es más difícil.

Por eso,
es importante conocer bien
los síntomas de una depresión.

Si los conocemos,
se puede tratar la enfermedad
cuanto antes.



Capítulo 3. Síntomas de la depresión



Conocer los síntomas de la depresión es importante para saber lo que nos pasa y entenderlo.

Puede haber muchos síntomas en una depresión.

No siempre tendremos todos los síntomas. Además, podemos tener síntomas diferentes en momentos diferentes.

Los síntomas de la depresión pueden darse en:

- Nuestra mente y nuestros pensamientos. Un ejemplo es la tristeza.
- En nuestro comportamiento. Un ejemplo es llorar.
- En nuestro cuerpo. Un ejemplo es perder peso.



Algunos de los principales síntomas de la depresión son:

1. Tener cambios de humor y cambios en nuestro estado de ánimo

Podemos estar más tristes, llorar o no sonreír.
También podemos enfadarnos con facilidad, gritar, insultar o escupir a otras personas.

2. Perder interés en actividades que antes nos gustaban

Sentimos que cada vez hay menos cosas que nos gustan.

No queremos hacer actividades nuevas.

No queremos hacer trabajos que antes nos gustaban.

Cuando una persona nos insiste en hacer estas actividades o trabajos, nos comportamos de manera agresiva.



3. Cambios en las ganas de comer

Perdemos las ganas de comer.
Por ello, podemos perder mucho peso.

A veces, comemos más de lo habitual.
También comemos de manera impulsiva,
es decir, sin parar,
sin pensar y sin control.

4. Cambios en el sueño

Dormimos menos de lo habitual
o nos levantamos
en mitad de la noche
y no conseguimos volver a dormir.

También nos puede pasar lo contrario:
dormimos más
de lo habitual.

5. Agitación o lentitud

Sentimos **inquietud**,
nos movemos mucho
y no estamos cómodos ni cómodas
en ningún sitio.

Sentir **inquietud**
es no poder
parar
y no poder
tener
tranquilidad.

También podemos sentir
lo contrario:
nos movemos muy lento
y no tenemos fuerzas para nada.

6. Irritabilidad, enfado y problemas de conducta

Por ejemplo:
romper cosas,
dar patadas,
o hacernos daño.

7. Cansancio

Puede que no tengamos ganas
de hacer nada
o que no queramos
levantarnos de la cama.

A veces, solo queremos sentarnos
sin movernos,
sin fuerzas para hablar
y sin expresar nada con la cara.

8. Pérdida de confianza en nosotros o nosotras

Nuestros pensamientos
sobre nosotros o nosotras
son negativos y tristes.

Creemos que no servimos para nada,
que nos vamos a equivocar,
que la gente no nos quiere
y que no valemos para nada.

9. Culpabilidad

Nos sentimos culpables
de todo lo que pasa.
A veces, expresamos esta culpa
haciéndonos daño.

10. Ideas de suicidio

Todos estos síntomas
pueden llevarnos a pensar
que la vida no tiene sentido.
Entonces,
podemos pensar que
quitarnos la vida
es la única salida.



Actividades para reflexionar sobre los síntomas de la depresión

Contesta las preguntas.

Escribe tus respuestas sobre las líneas de puntos.

1. ¿Cuáles son tus síntomas?

.....
.....
.....

2. ¿Has tenido alguno de los síntomas que has leído en el capítulo?
¿Cuáles?

.....
.....
.....

3. Explícanos con tus palabras o con dibujos los síntomas que has tenido alguna vez.

.....
.....
.....

Capítulo 4. ¿Por qué aparece la depresión?



Es importante saber
qué nos hace sentirnos
con depresión.

Esto es importante porque,
cuando sepamos
lo que nos hace sentirnos así,
podremos hacer algo para mejorar.

Hay muchos **factores**
que pueden darse
para que aparezca una depresión:

1. Factores biológicos


Son los relacionados
con nuestro cuerpo.

2. Factores sociales

Son los relacionados
con nuestro **entorno**.


3. Factores psicológicos

Son los relacionados
con nuestra mente
y con nuestros pensamientos.



Los **factores**
son las causas
y los hechos
que hacen que
pase algo.

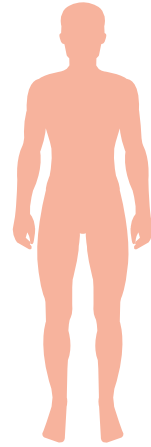
El **entorno**
es el conjunto
de objetos,
personas
y circunstancias
que nos rodean.



Los factores que hacen aparecer la depresión no influyen a todas las personas por igual, ni tampoco influyen con la misma fuerza.

Por eso, no todas las depresiones son iguales.

Para que lo entiendas mejor, vamos a explicarte algunos factores que pueden hacer que aparezca una depresión.



Factores biológicos

4.1. Factores biológicos

- Tener un **síndrome**, por ejemplo, el síndrome de Down.
- Tener una parálisis cerebral, en especial, las personas que dependen mucho de su entorno.

Un **síndrome** es el conjunto de síntomas de una enfermedad o de un trastorno físico y mental.

- Tener una **enfermedad crónica**, por ejemplo, cáncer, diabetes o artritis.

- Haber sufrido un accidente.

- Sufrir los efectos secundarios de algunos medicamentos.

A veces, hay medicamentos con **efectos sedantes** y que nos dan mucho sueño o cansancio.

Mezclar varios medicamentos también puede ayudar a que la depresión aparezca.

- Tener antecedentes en la familia, es decir, que alguna persona en la familia haya tenido depresión antes.

- Tener dependencia de bebidas con alcohol o de otras drogas.

Una **enfermedad crónica**

es una enfermedad larga. Puede durar 3 meses o más. A menudo, se controlan pero no se curan y duran para siempre.

Cuando un medicamento tiene un **efecto sedante**, nos calma y nos tranquiliza.

4.2. Factores sociales

- No tener en nuestro entorno nada que nos motive o que nos guste.
- No tener oportunidades para aprender y vivir experiencias interesantes.
- Sentirnos solas o solos.
- Vivir situaciones estresantes, por ejemplo:
 - ▶ La muerte de una persona de nuestra familia.
 - ▶ Un cambio de centro.
 - ▶ Un cambio de personal en el centro.
 - ▶ Problemas de dinero.
 - ▶ Problemas con la familia.
 - ▶ Problemas con las amistades.

Un ejemplo de factor social muy importante que es causa de muchas depresiones es la situación por el coronavirus COVID-19.



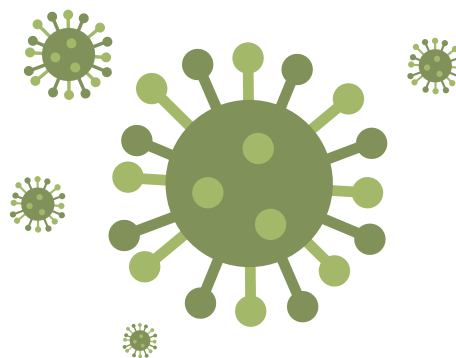
Factores sociales

El confinamiento y la pandemia han cambiado mucho nuestras vidas.

Muchas personas no pueden ir a los centros. Ya no se pueden hacer las actividades de antes.

Además, tenemos miedo a contagiarnos.

También, tememos que nuestros seres queridos se contagien de coronavirus.



4.3. Factores psicológicos

- Tener baja **autoestima**.

Cuando tenemos baja autoestima, no nos queremos y nos valoramos de forma negativa.

- Problemas para comunicarnos con las demás personas.

La **autoestima** es el aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma. Es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.

- Dificultades para manejar las emociones.
- No tener habilidades para tomar decisiones sobre las cosas que nos afectan.
- No tener habilidades para afrontar situaciones difíciles.



Factores psicológicos

Reflexionamos sobre nuestros derechos

Tienes **derecho** a un examen clínico y un examen físico completo para asegurar que la causa de la depresión no es un problema físico o una lesión.

También tienes **derecho** a buscar una segunda opinión.



Tengo
derechos

Actividades para reflexionar

Contesta las preguntas.

Escribe tus respuestas sobre las líneas de puntos.

1. ¿Has vivido alguna de las situaciones de las que se ha hablado antes?

Pon una X en el cuadrado.

Sí No

2. ¿Qué pasó?

.....
.....

3. ¿Cómo te sentiste?

.....
.....

4. ¿Qué hiciste para estar mejor?

.....
.....

Capítulo 5. Tratamiento e intervención de la depresión



La **depresión**

es una enfermedad
que puede tratarse con medicamentos
y con la ayuda de un psicólogo
o de una psicóloga.

Para recibir tratamiento con medicamentos,
un médico o una médica
tiene que hacer el diagnóstico.

Hacer el diagnóstico
es decirnos que lo que nos está pasando
es una depresión.

Para eso, tenemos que contarle
todo lo que nos está pasando.

Si no hay un buen tratamiento,
la depresión puede ser más grave
o puede ser crónica,
es decir, puede durar mucho tiempo.



Por esta razón,
es importante
tener un buen tratamiento
que nos ayude
a encontrarnos mejor.

Los tratamientos
pueden ser con medicación,
con **terapia psicológica**
o con ambas cosas.

5.1. Tratamiento con medicamentos

Como hemos visto en el capítulo 4,
la depresión puede darse por
factores físicos,
factores sociales
o factores psicológicos.

El tratamiento farmacológico,
que es el tratamiento
con medicamentos,
es para reducir los factores físicos.

Los medicamentos
que se toman para la depresión
se llaman **antidepresivos**.

La **terapia psicológica**
es el tratamiento
de enfermedades
mentales
y problemas de
conducta
con técnicas de
la psicología.

En esta terapia,
hay que ir a la
consulta
del psicólogo o
de la psicóloga.

Los antidepresivos ayudan
a que algunos síntomas desaparezcan.

También ayudan a las personas
a recuperar su vida normal
con la familia,
en el trabajo
y con los amigos y las amigas.

Los medicamentos antidepresivos
no crean **adicción**.

Pueden tomarse
con otros medicamentos,
pero hay que decírselo
al médico o a la médica.

Es muy importante
hacer caso al médico o a la médica.

Debes tomarte
el medicamento antidepresivo
todos los días,
aunque te sientas mejor.

La **adicción**
es depender de
sustancias
que son malas
para la salud
física y mental.



Para que no se te olviden las horas en las que debes tomar este medicamento, te aconsejamos pedirle a tu médico o médica que te escriba el tratamiento en una hoja.

Puedes decirle que lo apunte todo de forma sencilla para que lo entiendas.

Mientras tomas el medicamento antidepresivo, no debes tomar ninguna bebida con alcohol.

Algunos ejemplos de bebidas con alcohol son:

- Vino.
- Cerveza.
- Whisky.

Tampoco puedes tomar drogas. Algunos ejemplos de drogas son:

- Cocaína.
- Porros.



Actividades para recordar los medicamentos que tomas

Contesta las preguntas.

Escribe tus respuestas sobre las líneas de puntos.

1. ¿Cómo se llama el antidepresivo que tomas?

.....
.....
.....

2. ¿A qué hora tienes que tomártelo?

.....
.....
.....



5.1.1. Duración del tratamiento

En el tratamiento de la depresión,
hay 2 fases o etapas:

1. La fase de tratamiento agudo.
2. La fase de continuación y mantenimiento.

1. Fase de tratamiento agudo

Esta fase es para conseguir
superar todos los síntomas
que sufrimos
por tener depresión.

A veces,
pueden pasar varias semanas
para empezar a sentirte mejor.

2. Fase de continuación y mantenimiento

Esta fase es el periodo de tiempo
en el que se trabaja
para prevenir que no aparezca la depresión
de nuevo.

La depresión es una enfermedad
que puede volver a aparecer.

Por eso, es importante
tomar los medicamentos
durante el tiempo
que haya dicho el médico o la médica,
aunque te parezca que no tienes síntomas.

La duración del tratamiento
depende del número de veces
que aparece la depresión.

Cuantas más veces
aparece la depresión,
más tiempo
dura el tratamiento.

Es posible, incluso, que tengas
que tomarlo siempre
para sentirte mejor.

Tu médico o médica
te dirá hasta cuándo debes tomar
los medicamentos
o cómo puedes reducir la cantidad
poco a poco.

No dejes de tomar el antidepresivo
sin consultarle.



Actividad sobre los medicamentos antidepresivos

Contesta las preguntas.

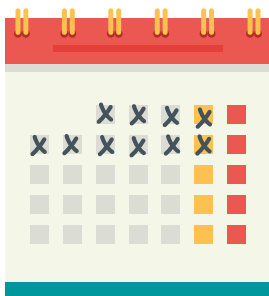
Escribe tus respuestas sobre las líneas de puntos.

¿Cuánto tiempo llevas tomando el antidepresivo?

.....

.....

.....



5.1.2. Efectos secundarios de los medicamentos antidepresivos

Los **efectos secundarios**

de un medicamento
son las molestias
que pueden aparecer
después de tomarlo.

Los efectos secundarios
de los medicamentos antidepresivos
son leves,
es decir,
no son muy importantes.

Los efectos secundarios
se pasan a los pocos días.

Los efectos secundarios leves
que pueden aparecer
si tomas medicamentos antidepresivos
son:

- Náuseas,
arcadas,
ganas de vomitar.
- Malestar de estómago
o **diarrea**.

Una **arcada**
es un movimiento
fuerte del
estómago
antes de vomitar
o cuando vomitas.
Cuando tenemos
diarrea, hacemos
caca líquida o
blanda más de 3
veces al día.

- Mareo, malestar en la cabeza, dolor de cabeza.
- Boca seca.
- Sudor.
- Temblores.

También pueden darse otros efectos secundarios más graves y de mayor duración, por ejemplo:

- Dificultades en las relaciones sexuales. Algunas de estas dificultades pueden ser:
 - ▶ No desear tener relaciones sexuales.
 - ▶ Tener dificultad para tener una erección.
 - ▶ Tener dificultad para llegar al orgasmo.
- Ganar peso y engordar.
- Tenemos problemas con el sueño: somnolencia, es decir, dormir mucho, o tener insomnio, es decir, que nos cueste mucho dormir.



- Sentir muchos nervios y mucha inquietud.
- Tener pensamientos de suicidio.

Si tienes alguno de estos efectos secundarios, informa a tu médico o médica para que te ayude a calmar estas molestias.

Importante:
No dejes de tomarte los medicamentos por tu cuenta.



Actividad sobre los efectos secundarios de los medicamentos antidepresivos

Contesta las preguntas.

Escribe tus respuestas sobre las líneas de puntos.

¿Cuáles son los efectos secundarios del antidepresivo que tomas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.1.3. Importancia de tomar el tratamiento

El médico o la médica es la persona que receta los medicamentos antidepresivos.

También te dice cómo debes tomártelos.

Además, te va a hacer seguimiento para ver si los medicamentos están funcionando y para ver si tienes efectos secundarios.

Si es necesario, puede cambiarte los medicamentos.

Debes tomar los medicamentos durante el tiempo que te marque.

También te dirá la cantidad que tomar y la hora en la que debes hacerlo.

No es bueno dejar el tratamiento de repente.



Si se hace de esta manera,
se puede dar
el **síndrome de discontinuación**.

Este síndrome puede provocar:

- Dolor de cabeza.
- Mareo.
- **Sofocos**.
- Temblores.
- Nauseas.
- Inquietud.
- Hormigueo
en pies, brazos, manos y piernas.

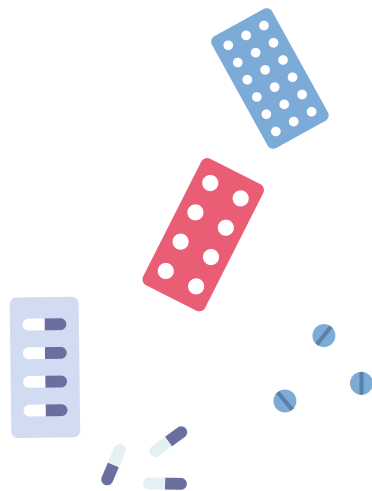
Si sientes estos síntomas,
tienes que decírselo a tu médico
o médica.

Un **sofoco**
es una sensación
de calor
que muchas veces
se acompaña de
sudor
y enrojecimiento
de la piel.

Importante:

- No dejes de tomarte los medicamentos sin decírselo a tu médico o médica.
 - No tomes menos cantidad de medicamento de la que te han recetado.
-

Si haces alguna de las 2 cosas anteriores, puedes tener mayor riesgo de volver a tener depresión o de que la depresión sea crónica, es decir, que pueda durar mucho tiempo o para siempre.



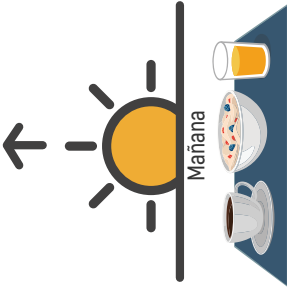
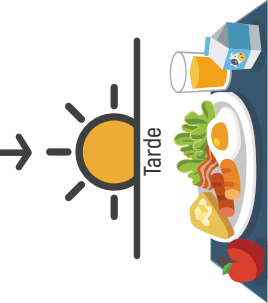
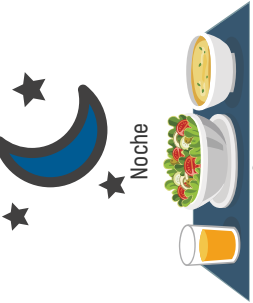
Reflexionamos sobre nuestros derechos

- Tienes derecho a tener información clara y fácil de entender sobre tu tratamiento médico.
- Tienes derecho a conocer los efectos secundarios de tu tratamiento. También tienes derecho a conocer otros tratamientos, si los hay.
- Tienes derecho a pedir toda la información por escrito.
- Tienes derecho a rechazar cualquier tratamiento si lo consideras malo para ti.

Es bueno llevar un control
de los medicamentos que tomas.

Puedes usar el modelo
de la página siguiente
o usar otro que sea más práctico
y fácil de entender
para ti.



Toma de los medicamentos	Medicamento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 <p>Mañana Desayuno</p>								
 <p>Tarde Almuerzo</p>								
 <p>Noche Cena</p>								
Efectos secundarios								

5.2. Psicoterapia

La **psicoterapia** es un tratamiento de ayuda psicológica que se usa para problemas de la mente, del comportamiento o de las emociones.

Con la psicoterapia, el psicólogo o la psicóloga ayuda a la persona para mejorar de su depresión.

En la psicoterapia, el psicólogo o psicóloga y la persona atendida colaboran para cambiar pensamientos, emociones o formas de comportarse.

Con la psicoterapia,
se mejoran
los síntomas de la depresión.

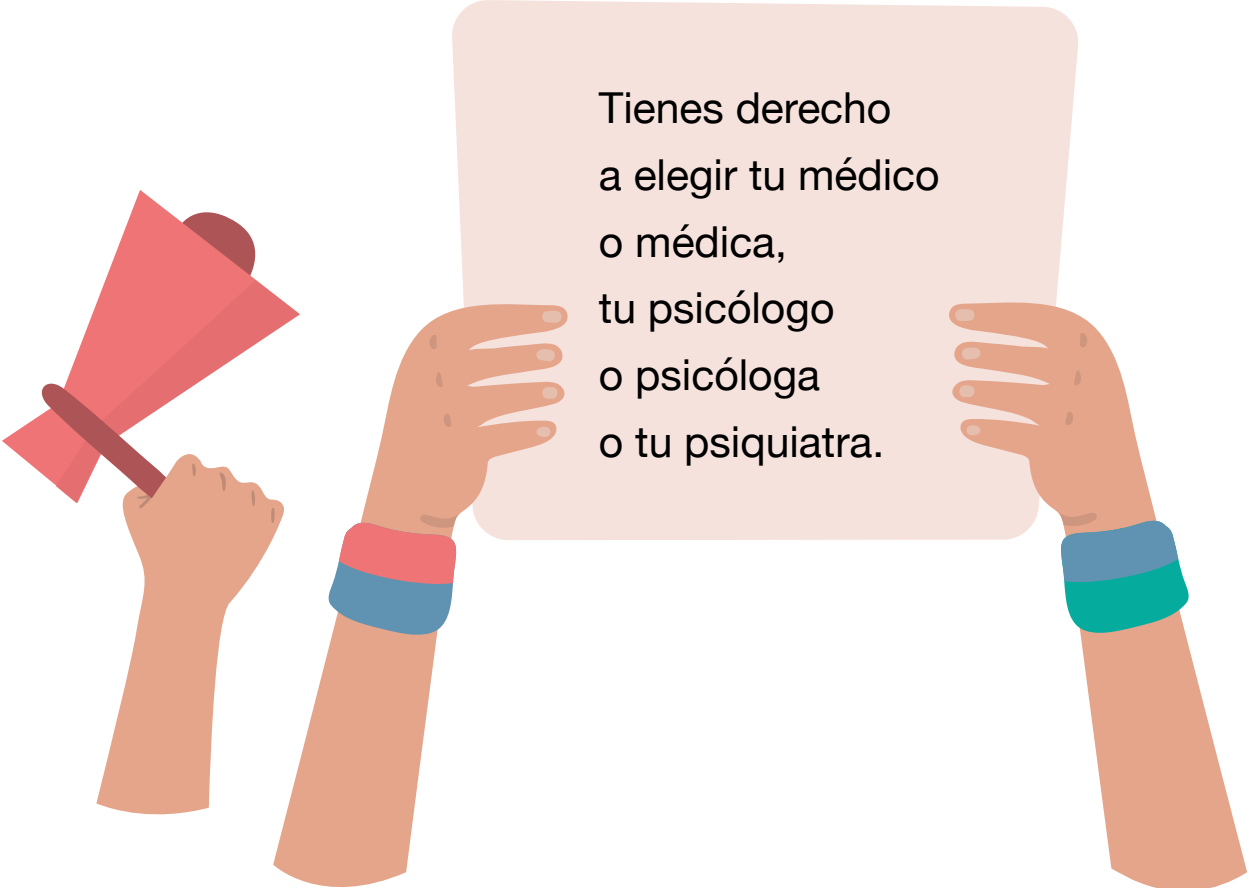
La psicoterapia
ayuda a prevenir
que vuelva a aparecer la depresión.

El tratamiento con psicoterapia
y el tratamiento
con medicamentos antidepresivos
se pueden hacer al mismo tiempo.



Reflexionamos sobre nuestros derechos

- Tienes derecho a elegir tu terapia.
- Tienes derecho a elegir tu médico o médica, tu psicólogo o psicóloga o tu psiquiatra.
- Tienes derecho a que tu información sea confidencial, es decir, que nadie puede dársela a otras personas.
- Tienes derecho a la educación para la salud.
- Tienes derecho a conseguir los medicamentos que necesites.



Tienes derecho
a elegir tu médico
o médica,
tu psicólogo
o psicóloga
o tu psiquiatra.

Capítulo 6. ¿Qué puedo hacer yo? El autocuidado



El **autocuidado**

es procurarnos atenciones
y cuidarnos.

El autocuidado
se dirige a nuestra propia salud.

Lograr el autocuidado implica
seguir varias pautas y consejos
para mejorar el bienestar del cuerpo
y el bienestar de la mente.

En este capítulo,
te ofrecemos varias pautas psicológicas básicas
para el cuidado de la mente
en la depresión.

También, te damos algunas
pautas para tener hábitos saludables,
es decir,
costumbres y rutinas
que mejoran tu salud.



6.1. Pautas psicológicas básicas

Además de tomarnos los medicamentos o de ir a terapia, también podemos hacer cosas que nos ayuden a estar mejor.

Algunos consejos para mejorar los síntomas de la depresión son:

1. Conocer nuestras emociones y controlarlas

Hay materiales y talleres que te pueden ayudar a conseguir esto.

Por ejemplo, puedes apuntarte a un taller de bienestar personal.

2. Reconocer los pensamientos negativos

A veces, pensamos cosas negativas sobre nosotras o nosotros.

Un ejemplo es pensar:

no valgo para nada.

Tenemos que reconocer
los pensamientos negativos
sobre las personas que nos rodean.
Un ejemplo de estos pensamientos es:
todo el mundo está en mi contra.

Tenemos que reconocer
los pensamientos negativos
sobre el futuro.
Un ejemplo de estos pensamientos es:
nada me saldrá bien.

Estos pensamientos negativos
nos hacen sentir más nervios
y aumentan nuestros síntomas de depresión.

Ir a psicoterapia nos puede ayudar
a cambiar estos pensamientos
y a recuperar la confianza.



¿Qué puedo hacer cuando tengo pensamientos negativos?

Cuando tienes un pensamiento negativo, tienes que aprender a cambiarlo.

Para ello, debes hacer un comentario positivo sobre ti.

Contesta las preguntas.

Escribe tus respuestas sobre las líneas de puntos.

1. Escribe los pensamientos negativos

que te sueles decir.

Por ejemplo:

No valgo para nada.

Nunca tendré pareja.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Elige una palabra

para parar estos pensamientos negativos.

Por ejemplo: **para** o **stop**.

También puedes dar una palmada
o hacer un gesto.

Cuando elijas tu palabra
o tu gesto,
informa a otras personas
para que te ayuden a
parar los pensamientos negativos.

¿Qué has elegido
para parar los pensamientos negativos?

.....
.....

3. Cambia estos pensamientos negativos

por pensamientos positivos.

Por ejemplo:

Tengo a mi familia.

Se me da bien dibujar.

Escribe los pensamientos positivos.

.....
.....

6.2. Pautas para tener hábitos saludables

Tener buenos hábitos como comer bien, hacer ejercicio y dormir el tiempo suficiente ayudan a salir de la depresión.

La depresión puede afectar a nuestras ganas de comer y a la forma en que comemos.

Es importante controlar lo que comemos, y, si tenemos problemas, debemos acudir a nuestro médico o médica para que nos ayude a manejar bien nuestra alimentación.

La depresión puede hacer que tengamos problemas para coger el sueño.

No poder dormir bien puede provocar nervios e irritación.

La depresión puede hacernos dormir más de lo aconsejable. Esto provoca cansancio y tristeza.

Por eso, es necesario llevar un buen control de nuestro tiempo de sueño.

Hacer ejercicio mejora los síntomas de la depresión. Basta con dar un paseo de media hora o nadar, por ejemplo.

Los mejores momentos del día para hacer ejercicio son por la mañana y a primera hora de la tarde.



Actividades sobre hábitos saludables

Contesta las preguntas.

Escribe tus respuestas
sobre las líneas de puntos.

1. Sobre la alimentación:

¿Qué comida saludable comes?

.....
.....

2. Sobre el sueño:

¿Cuántas horas duermes al día?

.....
.....

3. Sobre el ejercicio físico:

¿Qué ejercicio haces?

.....
.....

¿Qué otros ejercicios podrías hacer?

.....
.....

Tenemos que hacer
pequeñas acciones
en el día a día
que nos ayuden a sentirnos bien.

Esto nos ayuda
a mejorar nuestra autoestima.

Ponernos metas que podamos cumplir
nos ayudará
a volver a tener confianza.

Por ejemplo,
levantarse todos los días a la misma hora
es una buena acción del día a día.



Actividades sobre las cosas que te hacen sentir bien

Contesta las preguntas.

Escribe tus respuestas sobre las líneas de puntos.

1. ¿Qué cosas hay que te hacen sentir bien?

Por ejemplo:

- Relajación.
- Meditación.
- Darte un baño.
- Escuchar música.

.....
.....

2. ¿Qué otras cosas diferentes que te hacen sentir bien has hecho en otros momentos?

.....
.....

3. ¿Cómo te ha ido con estas cosas diferentes?

.....
.....

4. ¿Cómo te han hecho sentir estas cosas diferentes?

.....
.....

5. ¿Podrías intentar hacerlas de nuevo?

.....
.....

Tenemos que evitar **aislarnos** y sentirnos solos o solas.

El aislamiento puede empeorar los síntomas de la depresión.

Aislarse es apartarse de las demás personas y no hablar con nadie.

Las cosas que puedes hacer cuando te sientes solo o sola

Contesta las preguntas.

Escribe tus respuestas sobre las líneas de puntos.

¿Qué puedes hacer cuando te sientes solo o sola?

Apunta las cosas que puedes hacer en esta situación.

Pueden ser, por ejemplo:

- Hablar con alguien.
- Hacer una actividad.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Para tener una vida saludable,
no tomes bebidas con alcohol.
Tampoco tomes drogas
ni tabaco o café.

Al principio,
puede parecer que estas sustancias
nos hacen sentir mejor,
pero, con el tiempo,
empeoran los síntomas de la depresión
y crean adicción.

Por último,
tenemos que recordar que es importante
pedir ayuda médica
o a las personas de nuestra familia.

Crear un plan de apoyo
entre todas las personas
hace más fácil
sentirnos mejor.



Capítulo 7. Herramientas de autoayuda para la depresión



La **autoayuda**

es un conjunto de métodos para ayudarnos a superar la depresión.

En este capítulo, te ofrecemos 3 herramientas para afrontar la depresión:

1. Llevar un programa de actividades.
2. Tener una guía para resolver problemas.
3. Llevar un diario de la depresión.



7.1. Llevar un programa de actividades

Planea actividades que sean importantes para ti:

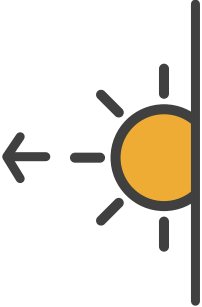
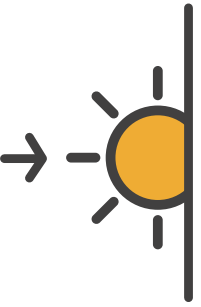

- Actividades de ocio.
- Actividades en las que te relaciones con más personas.
- Otras actividades de tu vida diaria.

Tienes que ponerte metas y objetivos que puedas alcanzar.

Busca el apoyo de tus familiares y de profesionales de tu confianza.

Puedes recordar las actividades que te hacen sentir bien y escribirlas en tu programa de actividades.

En la página siguiente, encontrarás un ejemplo de programa de actividades en el que puedes escribir las actividades que vas a hacer cada día.

Programa de actividades	Lunes L M X J J V S D	Martes L M X J J V S D	Miércoles L M X J J V S D	Jueves L M X J J V S D	Viernes L M X J J V S D	Sábado L M X J J V S D	Domingo L M X J J V S D
 <p>Mañana</p>							
 <p>Tarde</p>							
 <p>Noche</p>							

7.2. Tener una guía para resolver problemas

A veces, es difícil entender lo que está pasando.

Por ello, puede ser difícil resolver un problema.

En la siguiente actividad, tienes algunas preguntas y pasos para resolver un problema.



Resolvemos un problema

Escribe tus respuestas
sobre las líneas de puntos.

1. ¿Cuál es el problema?

.....
.....

2. ¿Has tenido este problema antes?

.....
.....

3. Si has tenido este problema antes,
¿cómo lo has solucionado?

.....
.....

4. Pensemos en algunas soluciones:

.....
.....

5. Pensemos en las cosas buenas y en las cosas malas de cada solución.

.....

.....

6. Elijamos una solución que podamos probar.

.....

.....

7.3. Llevar un diario de la depresión

Llevar un diario de la depresión puede ser muy útil y te puede ayudar a:

- Saber cómo te sientes cuando estás deprimida o deprimido.
- Aprender a mejorar tu estado de ánimo.

Llevar un diario de la depresión también puede ayudar a que las demás personas sepan cómo te sientes.

A continuación, tienes un modelo de diario con preguntas.

Puedes fotocopiarlo y usarlo las veces que necesites.

Escribe sobre las líneas de puntos cada vez que te sientas deprimido o deprimida.



Diario de depresión

Escribe tus respuestas
sobre las líneas de puntos.

Fecha:

Hora:

1. ¿Qué estabas haciendo?

Por ejemplo: las compras.

.....
.....

2. ¿Cómo se sintió tu cuerpo?

Por ejemplo: sentiste dolor.

.....
.....

3. ¿En qué estabas pensando?

Por ejemplo: quería irme a mi casa.

.....
.....

4. ¿Qué has hecho?

Por ejemplo: llorar.

.....
.....

Capítulo 8.

Libros que hemos leído para escribir esta guía



En este capítulo,
te explicamos los libros que hemos leído
para escribir esta guía.

Pero, antes de esto,
te damos algunas recomendaciones
de materiales que puedes consultar
si te interesan.

En primer lugar,
te recomendamos ver un vídeo en YouTube
que se llama
Manifiesto de salud mental para cada persona
de **Plena inclusión Canarias**.

Abre YouTube,
escribe este título
y podrás ver el vídeo.

También puedes escribir la dirección:

https://www.youtube.com/watch?v=3_qJPJqkmUs&t=23s

En segundo lugar,
te recomendamos leer el manifiesto
en Lectura Fácil

**Salud mental para cada persona
Manifiesto de Plena inclusión
por el derecho de cada persona
a su bienestar emocional y salud mental:
una prioridad global**

Puedes descargarlo de la página web
de **Plena inclusión Canarias**.

Puedes buscarlo en Google
escribiendo el título completo
o puedes escribir esta dirección
en el navegador de tu ordenador:

http://www.plenainclusioncanarias.org/sites/plenainclusioncanarias.org/files/lf_salud_mental_para_cada_persona.pdf



A continuación,
te contamos los libros que hemos leído.

Para escribir esta guía,
hemos leído
la **Guía de buena práctica clínica:
psicoeducación en pacientes con depresión.**
Esta guía es del año 2013.

La han escrito 4 personas:

- Enric Aragonès Benaiges
- Narcís Cardoner Álvarez
- Francesc Colom Victoriano
- Germán López Cortacans

La editorial de esta guía
es la Organización Médica Colegial de Madrid.

También hemos leído
la **Guía de utilización de antidepresivos**
de Plena inclusión.

Esta guía es del año 2009
y está en la página web
de Plena inclusión.

Otra guía que hemos leído
es la **Guía sobre la depresión**
de Plena inclusión Castilla y León

Esta guía está en Lectura Fácil,
la ha escrito Plena inclusión Castilla y León
y la ha validado
la Fundación Personas Zamora
y la Fundación San Cebrián.

Es del año 2021.

Por último,
hemos leído 2 guías
en inglés:

- Depression: a self help guide,
que significa en español:
Depresión: una guía de autoayuda.
- Materials for depression,
que significa en español
Materiales para la depresión

Estos documentos están en internet
y son del año 2019.

Las ha creado la NHS Foundation Trust,
que es una organización
del Servicio Nacional de Salud
de Reino Unido.

Capítulo 1. La salud mental en las personas
con discapacidad intelectual

Capítulo 2. Diferencias entre tristeza y depresión

Capítulo 3. Síntomas de la depresión

Capítulo 4. ¿Por qué aparece la depresión?

Capítulo 5. Tratamiento e intervención de la depresión

Capítulo 6. ¿Qué puedo hacer yo? El autocuidado

Capítulo 7. Herramientas de autoayuda para la depresión

Capítulo 8. Libros que hemos leído para escribir esta guía

