



Estrategias de enfrentamiento

Enseñanza de técnicas y estrategias para manejar los síntomas de la depresión posparto, incluyendo terapia cognitivo-conductual, *mindfulness*, ejercicio físico, y la importancia de una dieta balanceada y el sueño adecuado.

Terapia cognitivo- conductual (TCC)

La terapia cognitivo-conductual es una forma de psicoterapia que se centra en identificar y cambiar los pensamientos y comportamientos negativos que contribuyen a la depresión.

Esta terapia ayuda a las mujeres a desarrollar habilidades para desafiar pensamientos distorsionados, establecer metas realistas, mejorar la resolución de problemas y aprender técnicas de relajación.





Evaluación inicial:

1. El proceso comienza con una evaluación exhaustiva de los síntomas, la historia clínica y los factores desencadenantes de la depresión posparto.
2. El terapeuta y la cliente colaboran para identificar los pensamientos negativos automáticos, las creencias limitantes y los patrones de comportamiento que pueden estar contribuyendo a la depresión.

Establecimiento de objetivos

1. Basándose en la evaluación inicial, el terapeuta y la cliente establecen metas terapéuticas específicas y medibles para trabajar durante el curso del tratamiento.
2. Estas metas pueden incluir cambiar patrones de pensamiento negativo, desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas, mejorar la autoestima y restaurar el funcionamiento diario.



Educación y colaboración

1. El terapeuta educa a la cliente sobre los principios básicos de la TCC y cómo los pensamientos, sentimientos y comportamientos están interrelacionados.
2. Se fomenta una relación colaborativa entre el terapeuta y la cliente, donde se alienta la participación activa y la toma de decisiones informada.



Identificación de distorsiones cognitivas

1. La cliente aprende a identificar y desafiar las distorsiones cognitivas, que son patrones de pensamiento irracional o sesgado que contribuyen a la depresión.
2. Algunos ejemplos de distorsiones cognitivas comunes incluyen la generalización excesiva, la catastrofización, la mentalidad de "todo o nada" y el filtrado de la información positiva.



Identificación de distorsiones cognitivas

Filtraje o abstracción selectiva

Por ejemplo: un empresario ha tenido éxito en el 90 % de sus negocios, pero está obsesionado por aquellos en los que ha fracasado. Es filtraje selectivo y distorsionado.

Palabras características asociadas: "terrible, insoportable, desagradable, no puedo aguantar eso, no puedo más"

Pensamiento polarizado o blanco-negro

Por ejemplo: Una persona que no encuentra trabajo piensa que es un incompetente y no sirve para nada.

Palabras típicas, son todas aquellas que extreman las valoraciones y no hay grados intermedios. Ejemplos: «Fracasado», «Cobarde», «inútil», "nada", "todo".



Identificación de distorsiones cognitivas

Interpretación del pensamiento

Por ejemplo: Eso es porque no le interesa involucrarse más. (¿y cómo sabes si es verdad o no?)

Más racional es valorar sí: -¿Hay pruebas de eso o es una suposición propia? Y escuchar atentamente para aprender.

Palabras claves de esta distorsión son: «Eso es porque...», «Eso se debe a...», «Sé que eso es por...».

Sobregeneralización

Por ejemplo, un estudiante que ha suspendido un examen, sobregeneraliza: «esta es otra asignatura que no consigo aprobar».

Este pensamiento suele ir acompañada por palabras como “nadie”, “nunca”, “siempre”, “todos”, etc.



Identificación de distorsiones cognitivas

Visión catastrófica

Por ejemplo, un pensamiento catastrófico puede ser, “Y si va en coche, puede tener un accidente”.

Alternativas racionales son: Dejar de anticipar, ser realista y centrarse en el presente.

La negación

Es la tendencia a negar nuestros problemas, debilidades o errores. Es la actitud opuesta de las exigencias o del catastrofismo.

Frases claves: «no me importa», “me da igual”, “paso”, “no me ocurre nada”.



Identificación de distorsiones cognitivas

Personalización

Un ejemplo simple: un vecino pasa sin saludar, y pensamos: algo le habré hecho y estará enfadado conmigo por algún motivo.

Pensamiento más racional: No debo sacar conclusiones, a no ser que tengamos evidencias claras y pruebas razonables.

Falacias de control

- Falacias de control “externos”: En este error, la persona piensa que su vida está regida por factores externos que no son controlables. Se ve siendo una víctima de las circunstancias, y eso le produce una constante sensación de impotencia irracional. Finalmente, las cosas sucedan por lo que hago y no el destino.



Identificación de distorsiones cognitivas

Falacias de control

- Falacias de control “internos”: La persona se cree responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, eso crea muchas obligaciones y exigencias y si no las cumple se siente culpable. Este error convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de su entorno. Finalmente, cada uno es responsable de su vida.

Identificación de distorsiones cognitivas

Falacia de la justicia

Por ejemplo: Al suspender un examen: «Es injusto que me hayan suspendido, era demasiado difícil».

Expresiones claves son: «No hay derecho a...», «Es injusto que...», «Si de verdad tal, entonces... cuál».

Respuestas alternativas: Dejar de confundir lo que se desea con lo justo. Escuchar los deseos de otros. Otra persona tiene el derecho a una opinión distinta a la mía.

Razonamiento emocional

Ejemplo: Si me siento un perdedor, es que soy un perdedor.

Expresiones clave: «Si me siento así es porque soy/ o ha ocurrido...»

Alternativas cognitivas: Descubrir el pensamiento automático que acompaña a la emoción y verifícalo que sientes. ¿Qué pensé para sentirme así? ¿Tengo pruebas para creer que eso es así?



Identificación de distorsiones cognitivas

Falacia del cambio

Ejemplo: «Mi matrimonio mejorará si pudiéramos irnos más de viaje».

Frase clave: «Si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa».

Pensamiento racional: Cada uno es libre de hacer lo que quiera y mi felicidad no depende de eso. Aunque eso no cambiase, ¿podría hacer yo algo?

Etiquetas globales

Ejemplos: “Es un tacaño”, “Es mala gente”, “es un aburrido”, “es un triunfador”, “soy tímido”, etc.

Las palabras claves: casi siempre se usa el verbo «Ser». «Soy un», «Es un», «Son unos».

Respuesta racional: Aprender a ser específico en las cualidades para no generalizar al conjunto: ‘a veces es aburrido en el trato’, etc. Y busca casos que escapen a la etiqueta ¿Yo soy así 100 %, o hay otros aspectos de mí que escapen a esa etiqueta? Hacer lo mismo cuando calificamos a otras personas.

Reestructuración cognitiva

1. La cliente trabaja con el terapeuta para examinar y cuestionar las creencias negativas y autocríticas que pueden estar contribuyendo a la depresión.
2. Se fomenta la adopción de pensamientos más realistas y adaptativos mediante la exploración de evidencia alternativa y el desarrollo de afirmaciones positivas y equilibradas.



Reestructuración Cognitiva

Identificación de pensamientos automáticos

El primer paso en la reestructuración cognitiva es ayudar a la persona a identificar sus pensamientos automáticos. Estos son pensamientos que surgen rápidamente en respuesta a una situación o evento y suelen ser negativos o distorsionados. Pueden estar relacionados con la depresión posparto, como "Soy una mala madre" o "No puedo manejar esto".

Cuestionamiento de pensamientos automáticos

Una vez que se han identificado los pensamientos automáticos, el terapeuta ayuda a la persona a cuestionar la veracidad y la utilidad de esos pensamientos. Esto implica examinar la evidencia que respalda o refuta el pensamiento automático, así como considerar las implicaciones a largo plazo de mantener ese pensamiento.

Reestructuración Cognitiva

Identificación de distorsiones cognitivas

Durante este proceso, el terapeuta ayuda a la persona a identificar cualquier distorsión cognitiva presente en sus pensamientos automáticos. Las distorsiones cognitivas son patrones de pensamiento irracionales o sesgados que pueden contribuir a la depresión y otros problemas emocionales. Algunos ejemplos comunes incluyen la catastrofización (anticipar lo peor), la generalización excesiva (sacar conclusiones globales a partir de una única experiencia) y el filtro mental (centrarse solo en lo negativo y ignorar lo positivo).

Generación de pensamientos alternativos

Una vez que se han identificado las distorsiones cognitivas, el terapeuta ayuda a la persona a generar pensamientos alternativos más realistas y equilibrados. Esto implica considerar otras interpretaciones de la situación o evidencia que contradiga el pensamiento automático original.

Reestructuración Cognitiva

Evaluación de los pensamientos alternativos

Después de generar pensamientos alternativos, se anima a la persona a evaluar la credibilidad y la utilidad de estos pensamientos. ¿Son más realistas que los pensamientos automáticos originales? ¿Son útiles para manejar la situación de manera efectiva?

Práctica y reevaluación

Finalmente, se alienta a la persona a practicar el uso de los pensamientos alternativos en situaciones reales y a observar cómo afectan sus emociones y comportamientos. Si es necesario, se pueden hacer ajustes adicionales a los pensamientos alternativos en función de la retroalimentación de la persona

Desarrollo de habilidades de afrontamiento

1. Se enseñan técnicas y estrategias específicas para manejar el estrés, la ansiedad y otros síntomas de la depresión posparto.
2. Esto puede incluir técnicas de relajación, respiración profunda, resolución de problemas, habilidades de comunicación asertiva y técnicas de resolución de conflictos.



Desarrollo de habilidades de afrontamiento

Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, lo que a su vez puede aliviar los síntomas de la depresión posparto.

- Ejemplos de técnicas de relajación incluyen la relajación muscular progresiva, en la que se tensan y relajan los grupos musculares de manera sistemática, y la visualización guiada, en la que se imagina un lugar tranquilo y relajante.

Respiración profunda

La respiración profunda es una técnica simple pero efectiva para reducir la ansiedad y promover la relajación.

- Implica respirar lenta y profundamente desde el diafragma, llenando los pulmones completamente con aire y luego exhalar lentamente.

Desarrollo de habilidades de afrontamiento

Resolución de problemas

La resolución de problemas es una habilidad importante para manejar el estrés y abordar los desafíos de la vida cotidiana.

- Se enseñan técnicas para identificar problemas específicos, generar soluciones alternativas, evaluar las posibles consecuencias y tomar decisiones informadas sobre cómo abordar el problema.

Habilidades de comunicación asertiva

La comunicación asertiva implica expresar de manera clara y respetuosa las necesidades, deseos y límites personales.

- Se enseñan habilidades para comunicarse de manera efectiva con los demás, incluyendo cómo expresar sentimientos y preocupaciones de manera adecuada, cómo establecer límites saludables y cómo negociar soluciones en situaciones conflictivas.

Desarrollo de habilidades de afrontamiento

Técnicas de resolución de conflictos

Las técnicas de resolución de conflictos pueden ayudar a manejar las tensiones y los desacuerdos en las relaciones interpersonales.

- Se enseñan estrategias para identificar los problemas subyacentes en un conflicto, escuchar activamente las perspectivas de los demás, encontrar soluciones mutuamente aceptables y trabajar juntos para implementarlas.

Práctica guiada

Durante las sesiones de terapia, se proporciona orientación y apoyo práctico para ayudar a la madre a aprender y practicar estas habilidades de afrontamiento.

- Se pueden realizar ejercicios prácticos y role-playing para ayudar a la madre a aplicar las habilidades aprendidas en situaciones de la vida real.

Desarrollo de habilidades de afrontamiento

Refuerzo y seguimiento

- Se alienta a la madre a practicar regularmente estas habilidades fuera de las sesiones de terapia y se proporciona apoyo adicional y seguimiento para asegurarse de que esté progresando y enfrentando efectivamente los desafíos asociados con la depresión posparto.

Tareas entre sesiones

1. La cliente puede completar tareas entre sesiones diseñadas para aplicar y practicar las habilidades aprendidas en la terapia.
2. Esto puede incluir llevar un diario de pensamientos y emociones, practicar técnicas de relajación o participar en actividades que antes proporcionaban placer.



Evaluación y seguimiento

1. A lo largo del proceso terapéutico, se realiza una evaluación continua para monitorear el progreso hacia los objetivos establecidos.
2. Se realizan ajustes en el enfoque terapéutico según sea necesario para abordar las necesidades cambiantes de la cliente y promover una recuperación continua.

