

# Habilidades para afrontar

## Depresión

### Activación del comportamiento

La depresión agota la energía de una persona para hacer casi cualquier cosa—aún las actividades que disfruta. Como resultado, las personas con depresión se vuelven menos activas, lo que empeora la depresión. Sin embargo, incluso un poco de actividad física puede ayudar a detener este ciclo.

#### 1. Elija actividades que sea probable que usted complete.

<b>ejercicio</b>	salir a caminar, pasear en bicicleta, levantar pesas, nadar, practicar yoga
<b>socialización</b>	llamar a un amigo, organizar una comida en grupo, visitar a la familia
<b>responsabilidades</b>	limpiar la casa, pagar facturas, desarrollo profesional, hacer la tarea
<b>pasatiempos</b>	practicar deportes, hacer jardinería, dibujar, tocar música, cocinar
<b>cuidado personal</b>	vestirse bien, cortarse el cabello, preparar una comida saludable, atender sus necesidades espirituales

#### 2. Ponga en práctica las actividades. Aproveche los siguientes consejos para ser más consistente.

<b>empiece poco a poco</b>	De ser necesario, divida las actividades en tareas más pequeñas. Incluso un poco de actividad es mejor que nada.
<b>haga un plan</b>	Ponga una alarma de recordatorio o relacione una actividad con algo que usted ya hace. Por ejemplo, practique un pasatiempo inmediatamente después de comer.
<b>lleve a un amigo</b>	Incluir a un amigo aumentará su nivel de compromiso y hará las cosas más divertidas.

### Apoyo social

El aislamiento social es un síntoma común de depresión. Otras cuestiones relacionadas—tales como la fatiga, la baja autoestima y la ansiedad—pueden empeorar este problema. Si usted resiste el aislamiento social y recurre al apoyo social, esto mejorará su resistencia al estrés y la depresión.

- ✓ **Aproveche sus relaciones existentes.** Haga que sea una prioridad socializar con sus amigos o parientes todos los días. Si esto es difícil o si no tiene a nadie cerca, planifique momentos para interactuar a distancia. Intente cocinar con otras personas durante una videollamada, jugar un juego o compartir un café por teléfono.
- ✓ **Diga "sí" a la socialización.** La depresión hace que sea tentador quedarse en casa, aislado de los amigos y la familia. Tenga el hábito de decir "sí" a las oportunidades sociales, incluso cuando esté tentado de quedarse en casa.
- ✓ **Unase a un grupo de apoyo.** Los grupos de apoyo le permiten interactuar con otros que están lidiando con problemas similares a los suyos. Se beneficiará al dar y recibir consejos y apoyo.

# Habilidades para afrontar

## Depresión

### Tres cosas buenas

Los pensamientos negativos son una característica que define a la depresión. Las experiencias positivas se minimizan, mientras que las negativas se magnifican. La gratitud ayuda a combatir esta tendencia cambiando el enfoque hacia las experiencias positivas, en lugar de las negativas.

- 1 Escriba sobre 3 experiencias positivas de su día. Estas experiencias pueden ser pequeñas ("El clima era perfecto cuando caminaba") o grandes ("Me promovieron en el trabajo").

Responda a una de las siguientes preguntas sobre cada una de las tres cosas buenas:

- 2
  - ¿Por qué sucedió esto?
  - ¿Por qué fue algo significativo?
  - ¿Cómo puedo experimentar más de esto?
- 3 Repita este ejercicio cada día durante 1 semana.

### Mindfulness

*Mindfulness* significa prestar una atención plena al momento presente. Esto se refiere a hacer una pausa, observar el mundo y fijarnos en nuestros sentimientos y pensamientos sin juzgarlos. El objetivo es simplemente observar. El *mindfulness* ayuda a reducir la incertidumbre y las preocupaciones que suelen acompañar a la depresión.

Una manera de poner en práctica el *mindfulness* es a través de la meditación. Durante la meditación de atención plena, usted simplemente se sentará y enfocará su atención en la sensación de respirar. Al concentrarse en su respiración, usted estará en el aquí y el ahora.

#### Hora y lugar

Encuentre un lugar tranquilo y confortable donde pueda practicar el *mindfulness* durante 15 a 30 minutos todos los días. La práctica frecuente y consistente produce los mejores resultados, pero un poco de práctica es mejor que nada.

#### Postura

Siéntese en una silla o recuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos o deje que su mirada se afloje. Permita que su cabeza, hombros, brazos y piernas se relajen. Ajuste su postura cuando se sienta incómodo.

#### Concientización de la respiración

Enfóquese en su respiración. Piense en la sensación del aire mientras entra por su nariz y sale por su boca. Observe cómo su vientre sube y baja suavemente.

#### Mente divagante

Durante la meditación, es normal que la mente divague. Cuando esto ocurre, vuelva a prestar atención a su respiración. Es posible que necesite hacer esto con frecuencia durante su práctica.