



INSTRUCCIONES PARA EL TRATAMIENTO DE PSICOTERAPIA BASADO EN MINDFULNESS PARA LA DEPRESIÓN

* Se recomienda su lectura antes de la primera cita.

*Manual extraído de Segal, Williams y Teasdale, (2002)
Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena.
(Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas)

Editada por:

Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad
Programa Serena-Mente

Depresión

La depresión es un **problema muy común**. El 20% de los adultos llega a deprimirse severamente en algún momento de su vida. La depresión **implica** tanto **cambios biológicos** en el modo de funcionamiento del cerebro como cambios **psicológicos** -la manera en la que sentimos y pensamos. Debido a esto, para su **tratamiento**, a menudo es útil **combinar** los **tratamientos médicos** (que actúan en el cerebro) **con los abordajes psicológicos** (que enseñan nuevos modos de en-

Tratamiento de la depresión

Cuando usted estuvo deprimido quizás su médico le prescribió **anti-depresivos**. Estos ejercen sus efectos sobre los mensajeros químicos de su cerebro. En la depresión, estos mensajeros químicos llegan, con frecuencia, a deteriorarse, reduciendo el estado de ánimo y los niveles de energía, así como a alterar el sueño y el apetito. La correlación de esta química cerebral puede haber llevado tiempo, pero la mayoría las personas experimentan mejoras en 6-8 semanas.

Aunque, generalmente, los antidepresivos funcionan bien en la reducción de la depresión, no constituyen una cura permanente -sus efectos continúan sólo en la medida en la que siga ingiriendo las pastillas. Su médico podría continuar prescribiendo antidepresivos durante meses, o incluso años, ya que en la actualidad es el modo recomendado de emplear los antidepresivos si pretende evitarse una nueva depresión.

Sin embargo, muchas personas prefieren emplear **otros medios** para prevenir una nueva depresión, este será el propósito de estas clases.

Prevención de más depresiones

Con independencia de la causa primaria de su depresión, la propia experiencia del trastorno plantea una serie de **secuelas**. Una de ellas es la probabilidad de que llegue a deprimirse nuevamente. **El propósito de estas sesiones es mejorar su capacidad para prevenir una nueva depresión.** En las clases usted aprende habilidades que le ayudan a manejar, de un modo diferente, sus pensamientos y sentimientos.

Como muchas personas han padecido una depresión y se encuentran en riesgo de padecer otra, **aprenderá estas habilidades** en una clase **junto** con una docena de **individuos** que **también** han sufrido la depresión y han sido **tratados con antidepresivos**. En ocho sesiones de dos horas de duración, la clase se reunirá para aprender nuevas maneras de enfrentarse con lo que pasa por nuestras mentes, así como a compartir y revisar experiencias con otros miembros de la clase.

Una vez que finalicen las **ocho sesiones semanales**, la clase se reunirá de nuevo, **cuatro veces durante los siguientes meses**, y se observará como va progresando.



Trabajo para casa: la importancia de la práctica

Trabajaremos juntos para **cambiar los patrones mentales** que, con frecuencia, han residido en nuestro interior durante mucho tiempo. Estos patrones pueden llegar a convertirse en un hábito. Nosotros sólo podemos esperar un cierto **éxito**, en la realización de los cambios, **si dedicamos tiempo y esfuerzo** a aprender las habilidades.

Este abordaje depende por completo de su disposición a efectuar las **tareas para casa** entre los días de clase. Este trabajo para casa exige al menos **una hora diaria**, seis días a la semana, durante ocho semanas, e implica tareas tales como escuchar audios, llevar a cabo breves ejercicios, etc., sabemos que, con frecuencia, es muy difícil reunir esa cantidad de tiempo para algo nuevo en unas vidas que ya se encuentran muy saturadas y ocupadas en exceso. Sin embargo, el compromiso de dedicar tiempo a las tareas para casa constituye una parte esencial de la clase; si no se siente capaz de realizar ese compromiso convendría que no



Enfrentando las dificultades

Las clases y las tareas para casa pueden **enseñarle a ser más plenamente consciente**, así como a encontrarse presente en cada momento de la vida. Las buenas noticias son que esto **convierte la vida en algo más interesante**, vívida y satisfactoria.

Por otro lado, esto significa **enfrentar lo** que se halle **presente**, incluso cuando sea molesto y difícil. Mediante la práctica, descubrirá que empezar a afrontar y reconocer las dificultades constituye el modo más efectivo, a largo plazo, de reducir la infelicidad.

También es fundamental para **evitar una nueva depresión**, observar claramente los sentimientos, pensamientos o experiencias displacenteros cuando surjan. Implica que se encontrará en mejor disposición para “cortarlos de raíz”, antes de que progresen hasta convertirse en una depresión más intensa o persistente.

En las clases, usted aprenderá **modos gentiles de afrontar las dificultades**, y será apoyado por el instructor y los restantes miembros de la clase.

Paciencia y Persistencia

Debido a que trabajaremos en la modificación de hábitos mentales muy enraizados **deberá dedicar una gran cantidad de tiempo y esfuerzo**. Las consecuencias de este esfuerzo sólo pueden llegar a ser aparentes más tarde: en muchos sentidos, esto **se asemeja a la jardinería** - debemos preparar el terreno, plantar las semillas, asegurarnos de que son regadas y abonadas adecuadamente y después esperar pacientemente los resultados.

Usted puede estar familiarizado con este patrón debido a su tratamiento con los antidepresivos. A menudo no existe un efecto beneficioso mínimo hasta que usted lleve tomando la medicación durante un cierto tiempo. Con todo, la mejora de su depresión depende de la ingesta continuada del antidepresivo, incluso cuando no sienta ningún beneficio inmediato.

Del mismo modo, le pedimos que aborde las clases y las tareas para casa con un **espíritu de paciencia y persistencia**, comprometiéndose a dedicar tiempo y esfuerzo en aquello que se le pide, **mientras acepta, con paciencia, que puede que no se muestren inmediatamente los frutos** de su esfuerzo.

El encuentro individual

Su encuentro individual inicial le suministra la **oportunidad de realizar preguntas** sobre las clases o plantear cuestiones relacionadas con los puntos mencionados en este folleto. Antes de que acuda a la entrevista puede encontrar útil redactar una nota sobre los puntos que usted desea plantear.



INSTRUCCIONES PARA EL TRATAMIENTO DE PSICOTERAPIA BASADO EN MINDFULNESS PARA LA DEPRESIÓN

**Lectura recomendada antes de las primeras clases de Mindfulness*

Plaza del Cuadro 3, 3^o B y C
Santander 39004
Teléfono: 942 22 33 01
Correo: administracion@fundipp.org

Estamos en la web:

www.fundipp.org/serena-mente