



**AVIFES**

Senideen eta Gaixotasun  
Mentalaren Bizkaiko Elkartea  
Asociación Vizcaína de Familiares  
y Personas con Enfermedad Ment

# AULA DE FORMACIÓN Polaris

## Escuela de Formación *Edición Comunidad Valenciana*

Buscando  
respuestas

Buscando  
una guía

Abriendo  
una ruta

Patrocinado por: **Janssen**  
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF  
Johnson & Johnson

# **Barreras en la Intervención de la Persona con Depresión**



# La persona se muestra poco comunicativa e inicialmente le cuesta hablar de sus problemas

Motivado por Ansiedad /inseguridad e inhibición

## ¿Cómo actuar?

- No abordar de entrada los problemas, sino entrarle a través de temas que no le resulten emocionalmente tan difíciles.
- Formulas para reducir ansiedad e inhibición:
  - Validación emocional
  - Actitud empática, escucha activa
  - Preguntas inicialmente cerradas
  - Dar tiempo, manejo del silencio. Tener en cuenta latencia de respuesta aumentada
  - Ejercicio de respiración relajación si ansiedad significativa
  - Pedirle que para próxima sesión pueda traer por escrito

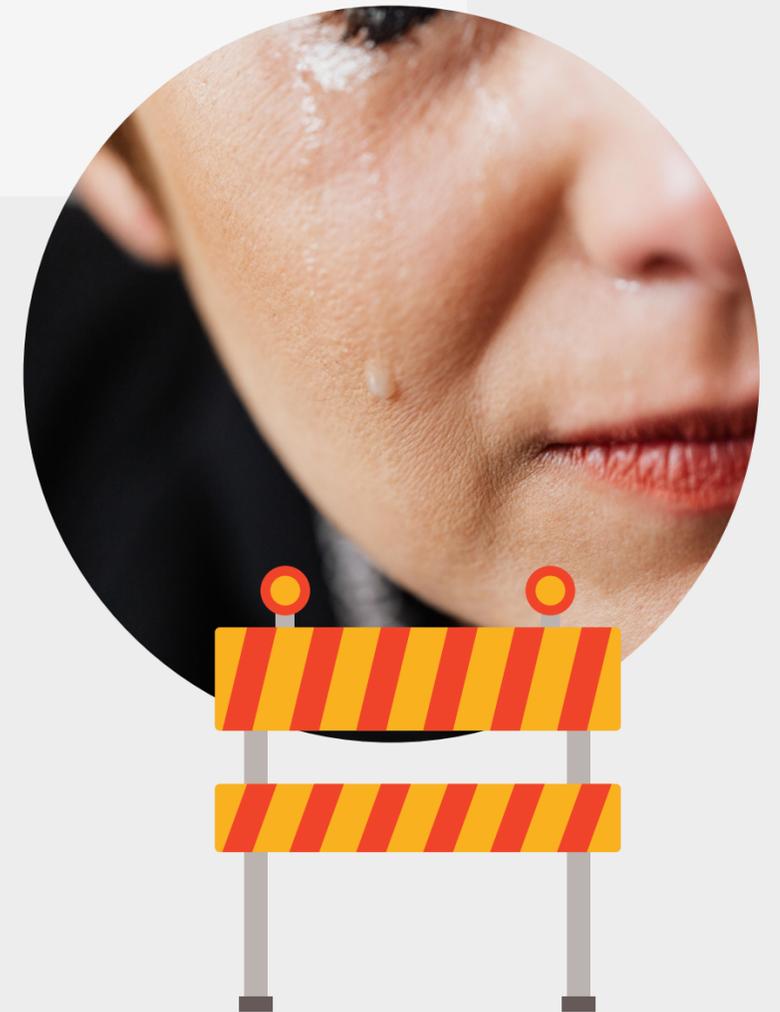


# El llanto durante la intervención

Respuesta emocional que a veces se presenta en personas con Depresión.

## ¿Cómo actuar?

- Mantener una actitud empática, permaneciendo en silencio hasta que se regule, aunque esto nos lleve un tiempo.
- Si la persona intenta autorregularse de forma rápida y no lo consigue:
  - Contextualizarle el llanto es una respuesta normal ante lo que le pasa y se le orienta a no reprimirlo.



# Cuando al inicio de la intervención... la persona no colabora o se muestra ambivalente a la intervención

¿Por qué se da?

Por falta de motivación y de confianza.

¿Cómo actuar?

- Ayudar a entender concepto de Depresión. Psicoeducación.
  - Proporcionarle información rigurosa sobre el tema.
- Plantearle las posibles alternativas terapéuticas disponibles.
- Explicarle cómo va a ser la terapia.
- Mostrarle ventajas del tratamiento comparando su situación actual con la que podría poder tener.



# Cuando...no sigue las pautas o tareas encomendadas

## ¿Cómo actuar?

- Asegurarnos de que:
  - Ha entendido bien las pautas o forma de hacer las tareas. Suele haber dificultades de atención y memoria.
  - Ha entendido bien la importancia de hacerlas.
  - Las tareas no son complicadas o desajustadas para la persona.
  - Son compatibles con su estilo de vida.
- Reforzar cualquier ejecución.
- Procurar el control de alguien de su entorno



# A la persona le cuesta acudir con regularidad a las citas

## ¿Cómo actuar?

- Analizar motivo.
  - Frecuentemente: Por la propia sintomatología depresiva (apatía, alteraciones del sueño, cansancio físico, desesperanza, etc.).
- Flexibilizar y adecuar el plan a su estado y capacidades: frecuencia de sesiones, horario, duración de las sesiones.
- Anticipar con la persona estas situaciones y trabajar la adquisición de estrategias de afrontamiento adaptativas.
- Explorar alternativas a las citas presenciales (citas telefónicas, videollamadas, etc.)
- Tener en cuenta la red de apoyo (familiar, amistades). Apoyo para acompañamientos, recordatorios de citas.
- No presionar y recriminar. Empatía, validación.
- Reforzar positivamente la asistencia y acciones en el proceso.
- En ocasiones preciso contrato terapéutico.
- Mantener el seguimiento (vía telefónica, whatsapp, familia,...)



# Se detecta riesgo de suicidio

## ¿Cómo actuar?

- Evaluar el nivel de riesgo.
- Garantizar en la medida de nuestras posibilidades la integridad física de la persona.
- Realizar derivación u orientar a la familia para valoración de ingreso si fuese preciso.
- No prometer secreto o inactividad respecto a la situación.



# La persona tiene miedo a volver a deprimirse

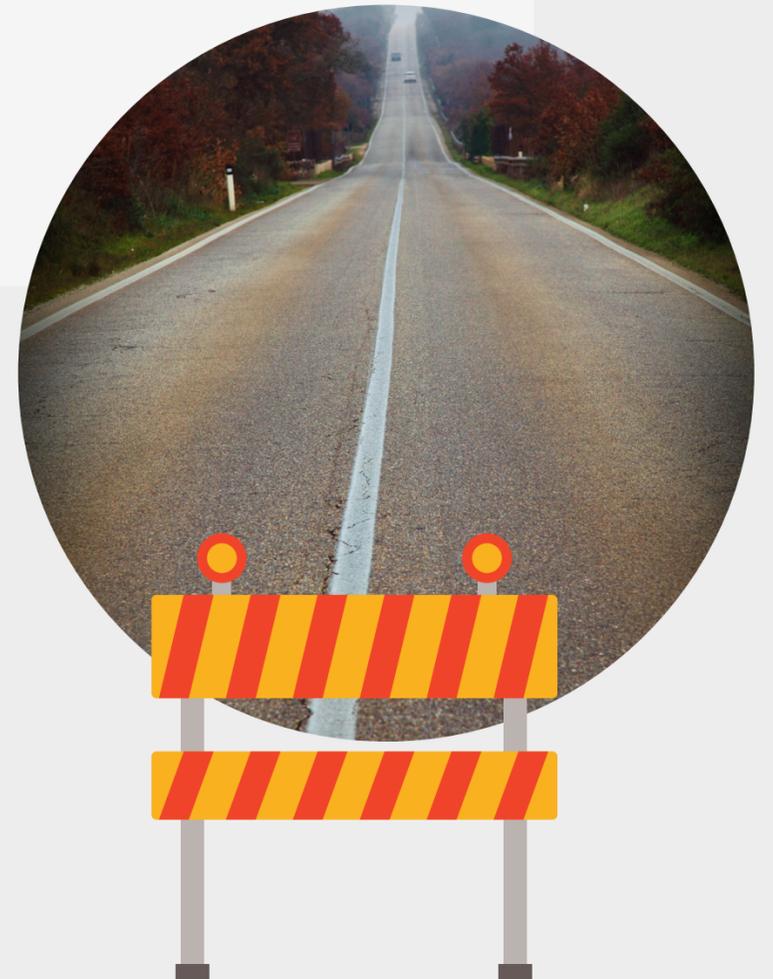
## ¿Cómo actuar?

- Enseñar estrategias en prevención de recaídas.
  - Anticipar las recaídas, analizar las variables implicadas y utilizar estrategias para su control.
- Aportar seguridad en las competencias adquiridas.



# La intervención se prolonga de forma indefinida

- La duración de la terapia para una depresión suele ser de unos seis a doce meses con sesiones semanales, aunque es muy complicado prever de antemano la duración total del tratamiento.
- Importante establecer unos objetivos al inicio del tratamiento para que tanto el profesional como la persona sepan en qué dirección debe ir la terapia y cuál es el final del proceso.
- Cuando la persona sufre varios episodios depresivos o tiene otros problemas adicionales, es posible necesidad de redefinir objetivos y que la duración del tratamiento se deba prolongar hasta que se puedan cumplir los objetivos planteados.





**AVIFES**

Senideen eta Gaixotasun  
Mentalaren Bizkaiko Elkartea  
Asociación Vizcaína de Familiares  
y Personas con Enfermedad Ment

**¡Muchas gracias!**

[polaris@avifes.org](mailto:polaris@avifes.org)

Escuela de Formación

**Polaris**

Patrocinado por: 