Habilidades para el Cambio

REVISTA GRATUITA MENSUAL

Salud Mental

Agosto 2021
Volúmen 22

CONTENIDO

UNA MIRADA DISTINTA Y EN PRIMERA PERSONA DE LA DEPRESIÓN

CLAVES PARA POTENCIAR TU CREATIVIDAD

¿CUAL ES TU ESTILO DE COMPORTAMIENTO PREPONDERANTE?

A MENUDO SUFRIMOS MÁS EN NUESTRA IMAGINACIÓN QUE EN LA REALIDAD

TRISTEZA DEPRESIÓN Y FALTA DE GANAS

¿ELECCIÓN O DECISIÓN VOCACIONAL?

¿CUÁNDO EL PERFECCIONISMO SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA?

Habilidades para el Cambio

EL EQUIPO

PRESIDENTA: Psicóloga Laura Flynn
VICEPRESIDENTA: Ana Flynn
COORD. GRAL: Lic. Natalia Díaz
SECRETARIA: María José Holgado

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL ONLINE Y PRESENCIAL

SEDE CAPITAL FEDERAL:
- Coordinadora: Micaela Laurito
- Lic. María Belén Kaucher
- Lic. Marcos Maggi
- Lic. Andrea Biondi Folco
- Lic. Vanina De Janin

SEDE ZONA OESTE - GBA:
- Coordinadora: Lic. Natalia Díaz
- Lic. Soledad Díaz
- Lic. Mariela Borgio
- Lic. Noelia Sologuren
- Lic. Anabella Lejzurowicz
- Lic. María Laura Tamagnone
- Lic. Mayra Orellana
- Lic. Alina Buis
- Psiq. Gisele Herrera Martinez

SEDE ZONA SUR - GBA:
- Coordinadora Lic. Marcela Gomez
- Lic Sofía Stancanelli
- Lic. Valeria Andolina
- Lic. Georgina Raimondi
- Lic. Elizabeth Bello

SEDE NEUQUÉN:
- Lic. María Florencia Rach
- Lic. Ariana Martínez
- Lic. Guadalupe Alarcón
- Lic. Maria Elena de Vargas
- Lic. Tania Castillo

SEDE SAN MARTÍN DE LOS ANDES:
- Coordinadora: Lic. Marcela Gil García
- Lic. Alejandra Pavon

SEDE NOA:
- Lic. Daniel Pellerito

SEDE CÓRDOBA:
- Lic. Belén Gimenez
- Lic. Sofía Vico
- Lic. Paula Sánchez

TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL (DBT) ONLINE

- Coordinadora: Lic. Laura Digerardis
- Psiq. Virginia Janet Romarión Benitez
- Psiq. María Belén López Prieto
- Lic. Josefina Mainardi
- Lic. Ani Voskanyan
- Lic. Mariano Bilbao
- Lic. Sofía Vico
- Nutricionista. Elizabeth Acuña

SUPERVISIÓN

- LIc. Belén Kaucher
- LIc. Soledad Díaz
- Liz Mariana Gonzalez

ESTAMOS MUY CONTENTO/AS DE PRESENTARLES EL NUEVO PROGRAMA DE HABILIDADES PARA EL CAMBIO:

PROGRAMA VALORES COMUNITARIOS

Creemos firmemente que el acceso a la atención en salud mental es un derecho de todas la personas, como institución queremos ayudar poniendo a disposición tratamientos específicos y accesibles para todos y todas.

En HPC contamos con 2 formaciones anuales en la que los alumnos y alumnas realizan pasantías aplicando los conocimientos aprendidos. Una de estas formaciones es la de Terapia Dialéctico Comportamental y Entrenamiento en Habilidades y, la otra, la formación en Terapia Cognitiva Conductual de 2da y 3er Ola.

En conjunto con los y las alumnes y supervisores a cargo desde el mes de Septiembre comienzan a funcionar talleres grupales online abiertos a la población y por los que solo deberán abonar un bono contribución.

Las propuestas están dirigidas a personas con problemáticas de ansiedad, con problemática de consumo de sustancia y con trastornos de la conducta alimentaria.

Todos los espacios están coordinados por dos psicólogo/as, tendrán una duración de dos meses y se realiza una vez por semana durante dos horas. Se admite un máximo de seis participantes. Abriendo la cantidad de grupos que sean necesarios según la demanda que recibamos.

Todos los talleres tendran como principal y único objetivo que las personas se lleven herramientas y habilidades concretas.

Todas las herramientas dadas estan basadas en tratamientos con evidencia científica.

Pensamos que la posibilidad de que las personas puedan recibir ayuda en formato grupal es muy beneficiosa ya que el grupo permite observar y trabajar las conductas interpersonales que surgen entre los participantes, proporciona apoyo y permite que los pacientes aprendan unos de otros aumentando las fuentes de aprendizaje.

Los pacientes suelen encontrar este formato educativo más útil y menos estresante que otros grupos destinados a la descarga emocional. Cada una de las clases del taller están previamente pautadas y organizadas para que quienes asistan puedan llevarse la mayor cantidad de herramientas concretas para su problemática especifica y puedan practicarlas entre clases.

TALLERES VIRTUALES
Son 8 Encuentros a un mínimo de 200 pesos por encuentro

- ANSIEDAD
- TRASTORNO POR USO DE SUSTANCIAS (ADICCIÓN)
- TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA

TERAPIA INDIVIDUAL
Son 12 sesiones. Horario a coordinar con el profesional tratante. Hay cupo para 7 pacientes.

Los paciente que soliciten un tratamiento individual, deberan abonar un minimo de $400 la sesion. Se acordara en la admision telefonica cual sera el monto que podran pagar.

Los pacientes que se ausentan del grupo dos sesiones consecutivas con o sin aviso pierden la vacante y volveran a la lista de espera.

INSCRIPCIONES AL 08102680174

UNA MIRADA DISTINTA Y EN PRIMERA PERSONA DE LA DEPRESIÓN

POR LIC. MARCELA GÓMEZ

Es claro para un psicoterapeuta las pautas para realizar un diagnostico de un Episodio Depresivo Mayor desde El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM). Este manual intenta buscar unificar criterios para ponerle un nombre a eso que le acontece a una persona en un momento determinado de su vida.

Se toma en cuenta a la hora de diagnosticar ciertos síntomas presentes, por un periodo de dos semanas, como pueden ser un estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, anhedonia, cambios en el sueño, perdida de energía, disminución de la capacidad de concentración, entre otros bien puntuados en dicho manual.

Los síntomas pueden variar de persona a persona, y las conductas que acompañan al diagnostico pueden ayudar a agravar el malestar, por ejemplo abandonar actividades que en algún momento fueron satisfactorias y placenteras. Esto es algo de lo que se trabaja y se pone foco sobre todo en los tratamientos basados en Activación conductual.

Las personas pueden tener una predisposición genética a la depresión, o también puede que se presente ligada a situaciones vitales dolorosas como duelos o situaciones financieras dificultosas por ejemplo. Muchas veces las causas no son del todo claras, y el cuadro se manifiesta silencioso y sin previo aviso.

Muchas personas experimentan por lo menos un episodio de depresión mayor a lo largo de su vida, y no discrimina edad, cultura, identidad de género, nivel educativo alcanzado o estado civil.

Mas allá de la duración, le depresión puede generar dificultades significativas en el funcionamiento de la propia vida. También se ha comprobado que se pueden presentar problemas médicos asociados a dicho cuadro

Pero mas allá de los tecnicismos diagnósticos y tipos de tratamiento eficaces y efectivos, la depresión no es tristeza, no es angustia, no es una emoción y ya. Es mucho más complejo y difícil que eso. Nosotros, los profesionales de la salud mental, lo podemos describir desde tecnicismos o hasta de vivencias propias, pero lo que sucede del lado de quien lo vive es singular pero con muchos puntos que se tocan

Deseo compartirles un texto que una consultante escribió, que me permitió publicar. Escrito de una forma muy sensible, muy real y conmovedora, de como se ve desde sus ojos esto que la viene acompañando hace un tiempo, que a veces aparece con mas fuerza y otras no tanto. Una palabra tras otra describiendo con amor y sabiduría vivencial un poco de lo que transita en su cotidianeidad y lo que transitamos juntas en las sesiones, tratando desde mi lado de ayudarla a que sea menos doloroso y sea posible de ser transitado

I*maginemos un pequeño bichito, aparentemente inofensivo. No asusta, ni es repulsivo, al contrario, resulta simpático. Su piel es muy flexible, ya que puede multiplicar su tamaño infinitamente. También su cuerpo se amolda a la superficie sobre la que reposa.*

Ese bichito duerme en mi hombro hace varios años. A veces, como hace poco, se despierta y empieza a susurrarme ideas al oído. Al principio no le daba mucha importancia, en la vorágine de la rutina pocas veces me detengo a pensar. Pero este bichito es persistente, entonces cada vez era más frecuente escucharlo. Cuando algo salía mal, cuando me sentía sola, cuando me enojaba.

Un día, se paró en mi pecho y presionó y presionó hasta que logró abrir un abismo ahí. No sé bien cómo sucedió, pero de repente pude sentir como el aire pasaba a través de mi, y estaba frío, lastimaba. Sólo así consiguió llamar mi atención. Entonces me resigné a escucharlo. No me atrevo a reproducir sus ideas, no quisiera que nadie más se viera perjudicado por este ser. Pero todo lo que me decía tenía sentido, no había otra salida.

Cuanto más lo escuchaba, más grande se hacía. Cada mañana sentía como descargaba su peso sobre mi. Me aplastaba, no me dejaba levantar. Ahora mismo lo está haciendo, se parece mucho a un Snorlax -googleenlo, es un Pokémon gigante-. Solo se recuesta sobre mí y hace que mi cuerpo se sienta pesado, cansado, desganado. Hace que los párpados me pesen y me resulte muy sencillo dormir. Está callado, pero está ahí. Entonces necesito ayuda, necesito que otros seres que emanan luz, calor y contención me ayuden a levantarme. Cuando consigo hacerlo, el tamaño de este bichito gigante vuelve a reducirse. Es paciente, aguarda al momento preciso en que estoy vulnerable para comenzar a lanzar sus ideas nuevamente. Y acá estamos, conviviendo.
Autora: L. V.

En estas líneas, escritas de forma tan sensible y tan bella pero a la vez retratando algo que suele doler y pesar mucho, podemos encontrar un poco de luz en tanta oscuridad. Puede estar ahí, uno aprende a convivir, aprender a encontrar la forma de que sea mas chico e invada menos. Y es tarea de nosotros, los terapeutas ayudar y acompañar con presencia real a nuestros consultantes a encontrar esa luz cuando todo se pone tan oscuro. Y recalco lo de presencia real porque es necesariamente importante no olvidarnos de lo humano, de estar ahí con compasión para poder hacerlo. No trabajar solo desde un diagnostico, desde un librito, desde solo técnicas, sino ESTANDO en ese espacio que se genera con ese otro que esta frente a nosotros.

CLAVES PARA POTENCIAR TU CREATIVIDAD

POR PSIQ. LAURA FLYNN

Creatividad es la capacidad de inventar algo nuevo como asociaciones entre conceptos ya existentes o nuevas ideas. Esta capacidad, entre otras, es la que no ha permitido crear y construir la humanidad tal como la conocemos hoy en día.

El proceso creativo no es privativo de algún área o disciplina sino que puede estar en todas las actividades de la vida. Se puede ser creativo en el arte al inventar un nuevo estilo de pintura, como también en acciones de la vida cotidiana como por ejemplo en la cocina la hora de combinar ingredientes y crear una nueva receta.

Todos valoramos la creatividad sin embargo nuestro estilo de vida en los tiempos que corren se transforman en una barrera para el libre desarrollo de esta capacidad. Algunas de las barreras para el desarrollo del proceso creativo son la hiperactividad y el exceso de trabajo.

La creatividad se dificulta por no dedicar tiempo al OCIO en nuestras vidas. Es sabido que las nuevas ideas necesitas tiempo de reflexión ya que surgen en la etapa de "incubación". La mayoría de los genios creativos desarrollaron su obra fuera de sus trabajos, en su tiempo de ocio.

Necesitamos de vez en cuando salir de la rutina para dar paso a la imaginación. Una de las claves para el desarrollo de la creatividad es darnos tiempo para "soñar despiertos", permitirnos imaginar otros mundos posibles. Esto no será posible si estamos las 24 horas del día trabajando sin cesar.

¿Qué podemos hacer para ser más creativos?
Según Graham Walls el proceso creativo se puede dividir en 5 pasos. La clave está en conocer este proceso y saber cómo transitarlo para la creación de lo nuevo. Pasos del proceso creativo:

Preparación
Es el momento en el que la persona comienza a analizar posibles formas de resolver el problema. Para poder llevar adelante este proceso es fundamental dar rienda suelta a la imaginación y permitirse soñar despierto

Incubación
Esta instancia es interna e inconsciente, implica que uno se desconecte del problema. El consejo es relajarse, dejarse fluir y que el inconsciente trabaje en este momento, acá no hay censuras ni tiene lugar la mente racional con lo cual todas las asociaciones de ideas son posibles.

Iluminación
Cuando aparece la tan ansiada respuesta. Es un momento de alegría y euforia ya que las ideas se ordenan y aparece la solución al problema.

Evaluación
Las ideas son evaluadas y verificadas. En esta instancia se decide si seguirá su curso para la ejecución o si por el contrario, serán desechadas

Ejecución
En esta instancia las ideas se materializan en acciones. Probablemente la etapa más larga de todo el proceso.

Tres tips para desarrollar la creatividad

1. **Soñar despierto:** dedicar algunos minutos del día a soñar despierto. Según algunas investigaciones esta acción es fundamental para potenciar la creatividad ya que en el estado de ensueño podemos visualizar distintas perspectivas sobre un problema o unir ideas que parecen opuestas.

1. **Evite el entretenimiento pasivo:** Intentar no llenar su tiempo libre con el uso de su teléfono, revisando las redes sociales, mirando la tv, ya que estas acciones entorpecen nuestra habilidad para crear ideas nuevas y creativas

1. **Cuaderno de notas:** Tener a mano un cuaderno de notas, es muy útil para registrar todas las ideas que se nos van ocurriendo. El pensamiento creativo no es lineal con lo cual es importante volcar todas las ideas, aunque puedan parecer absurdas ya que más tarde podrán unirse dando lugar a lo nuevo y creativo.

Centro de Capacitación Online

WWW.CURSOSDEPSICOLOGIA.COM.AR

Cursos creados por profesionales de Habilidades Para el Cambio, organización que brinda servicios de salud mental y formación en terapias psicológicas basadas en la evidencia. Se caracteriza por su orientación en Terapia Cognitivo Conductual y Terapias Contextuales

¿CUAL ES TU ESTILO DE COMPORTAMIENTO PREPONDERANTE?

POR LIC. DANIEL PELLERITO

Cuando interactuamos con otras personas podemos tener uno de estos comportamientos:

1) Estar más atentos a las necesidades de los demás y dejar de lado las propias
2) Satisfacer nuestras necesidades sin importar lo que le suceda a los demás
3) Satisfacer nuestros deseos o necesidades pero respetando las de los demás

La primera opción se corresponde con el estilo de comportamiento inseguro: en este tipo de comportamiento la persona deja de lado sus necesidades y deseos para satisfacer las de los demás, por temor al conflicto. Cuando una persona es insegura, coloca las necesidades y deseos de los demás por encima de los suyos. Permite a los demás que elijan por ella y se aprovechen.

La segunda opción corresponde al comportamiento agresivo: es una forma de comportarse en la que la persona satisface

sus necesidades pero de manera hostil o agresiva, sin importar lo que le suceda a los demás. El objetivo de este comportamiento es obtener control o poder.

La tercera opción corresponde con el comportamiento asertivo: es una forma de comportarse en la que se satisfacen las necesidades propias pero de una manera pacífica y sin avasallar los derechos de los demás. El objetivo del comportamiento asertivo es resolver conflictos de un modo satisfactorio para uno y para los otros. Cuando uno es asertivo, expresa los problemas, sentimientos, necesidades y deseos de una manera que satisface a la vez a uno mismo y a los demás.

En el estilo inseguro, la persona al quedarse callada, puede cargar con tareas que realmente no desea realizar y luego enojarse consigo misma por haber aceptado eso.

El estilo agresivo puede llegar a lograr sus objetivos en un corto plazo, pero en un largo plazo sus vínculos pueden llegar a verse deteriorados por el uso de la agresividad.

La persona que se comporta asertivamente puede decir "no" a aquello que no desea realizar, hacer pedidos, contestar a las críticas, expresar deseos y necesidades; todo esto de una manera tranquila y pacífica.

A veces podemos ser asertivos en algunas áreas de nuestra vida (por ejemplo con amigos) pero inseguros en otras (por ejemplo en el trabajo). Algunas creencias pueden generar inseguridad, como la creencia de que no tenemos derecho a reclamar por un trato injusto, o creer que es ser irrespetuoso hacer algún pedido, o que sería un egoísta si me niego a realizar algo que no deseo.

Aprendiendo más sobre creencias y comportamientos asertivos, podemos generar beneficios tanto para nosotros mismos como para nuestro entorno.

Busqueda laboral: psicólogo/as con formación TCC con posibilidad de atención presencial para Salta capital; y para San Martín de los Andes - Nqn (excluyente)

Enviar CV a:
rrhh@habilidadesparaelcambio.com.ar

"A MENUDO SUFRIMOS MÁS EN NUESTRA IMAGINACIÓN QUE EN LA REALIDAD" SÉNECA

POR LIC. PABLO BENITEZ

Si existiesen criterios objetivos que nos permitieran separar la fantasía de la realidad ¿Tendríamos asegurada la felicidad o al menos la tranquilidad? ¿Existe hoy por hoy, para la psicología, un criterio objetivo semejante? Por otro lado, ¿Existe la realidad objetiva como tal? ¿O cada uno construye interpretaciones según sus determinaciones?

Vamos a considerar dos posiciones filosóficas que nos permitan pensar con mayor claridad esta cuestión. El realismo y el constructivismo. Para el primero, la realidad existe independientemente de nosotros, estructurada según diferentes niveles de complejidad que llegamos a conocer de manera gradual, conforme avanza el conocimiento científico-técnico

El realismo dio origen a una teoría de la mente como reflejo de la realidad material, nuestra mente se puede formar una idea bastante aproximada de las cosas, por lo que, desde este punto de vista, sería posible hablar de distorsiones cognitivas. Algunos ejemplos de teorías realistas de la mente pueden ser la noción de Isomorfismo Funcional de Hilary Putam (1975), quien sostenía que dos sistemas pueden llevar a cabo un cabo la misma tarea, independiente de sus soportes físicos o materiales. Con posterioridad Jerry Fodor (1981), entendió la mente como un sistema capaz de realizar procesos computacionales y operar con símbolos, (representaciones mentales). Nuestra mente, guiada por un propósito, se plantea posibles escenarios y en función de ello,

determina el curso de acción a seguir. Si bien, podemos construir representaciones hipotecas de la realidad, Fodor parte del supuesto de queexiste la realidad fuera de la mente.

El constructivismo, que provocó una ruptura epistemológica, sostiene que nuestra visión de la realidad es producto de la interacción con el ambiente. Pone el acento en el sujeto cognoscente, por lo que n o existe una mirada única e imparcial sobre un hecho, ya que cada individuo tiene una experiencia distinta y por consecuencia una mirada diferente.

Ernst Von Glasersfeld (1984), utiliza la siguiente metáfora: La realidad es como una cerradura y nuestra acción sobre ella, como una llave.Nuestra experiencia es como probar distintas llaves hasta abrir la puerta, de hecho, pueden existir distintas llaves para abrir la puerta, pero eso no implica que conozcamos con exactitud la cerradura. Este autor sostiene que la realidad es como una «caja negra» a la que jamás tendremos acceso. A lo sumo, podremos calzar la llave. Resolver un problema no es una evidencia sobre el mundo real, sino sobre la superación de un obstáculo en el camino hacia los objetivos del sujeto. Glasersfeld (1998)

Entonces, desde esta perspectiva, sin la certeza de la existencia de una realidad absoluta o al menos, ante nuestra imposibilidad de conocerla: ¿Tendría sentido hablar de distorsiones de la realidad?

Un estudio reciente, publicado en la revista Nature nos ayuda a conciliar estas dos posiciones, plantea que un área de la corteza visual proyecta la realidad relacionando, a toda velocidad, lo que percibimos, con imágenes visuales, recuerdos, etc., según el estudio de la Universidad Johns Hopkins, existe un doble mecanismo cerebral responsable de la construcción de la realidad. Por un lado, nuestro cerebro capta la información del y el teléfono en contexto, permitir recuperar información valiosa para colocar dicha información dentro de un sistema de símbolos estrechamente relacionados . Por ejemplo, la palabra mesa, evoca inmediatamente, silla, platos, cubiertos, etc. Pero además, existe un mecanismo que suprime las relaciones de tiempo y espacio, permitiéndonos establecer relaciones con situaciones previas, recuerdos, expectativas futuras, vivencias, emociones, etc. Este último, es el responsable de teñir a nuestra percepción de una interpretación personal subjetiva.

Las distorsiones cognitivas, tienen más que ver con este último, se definen como una manera errónea de interpretar la realidad. Una interpretación más ligada a nuestro "mundo interno" que a lo que percibimos.

La terapia cognitivo conductual, se centra en identificarlas, y sustituirlas por creencias más «equilibradas». O bien, en un nivel de mayor profundidad, busca identificar las creencias nucleares, que dan origen a las distorsiones. Pero ¿Son patológicas las distorsiones? ¿Todos distorsionamos la realidad? Si es así: ¿Cómo se determina el límite entre lo normal y lo patológico? Lo que sucede es que todas las personas distorsionamos de alguna manera la realidad, ya que no tenemos otra manera de interpretar los acontecimientos sobre los que no tenemos información acabada, más que esbozando hipótesis. A su vez, estas hipótesis, están tamizadas por el color de la emoción que en ese momento nos ocupa, el contexto, nuestro estilo atribucional, nuestros aprendizajes, etc. Pero entonces, si todos distorsionamos la realidad, ¿Qué hace que algunas personas padezcan depresión o ansiedad como producto de estas, y otras no?Para esta pregunta existen algunas respuestas. Por una parte, si bien todos distorsionamos la realidad, de acuerdo con las investigaciones, existen dos niveles en la manera en que procesamos la información, un nivel cognitivo, dentro del cual se ubicarían los pensamientos y sus

distorsiones, y un nivel metacognitivo, que tendrá que ver con procesos que monitorizan las cogniciones.

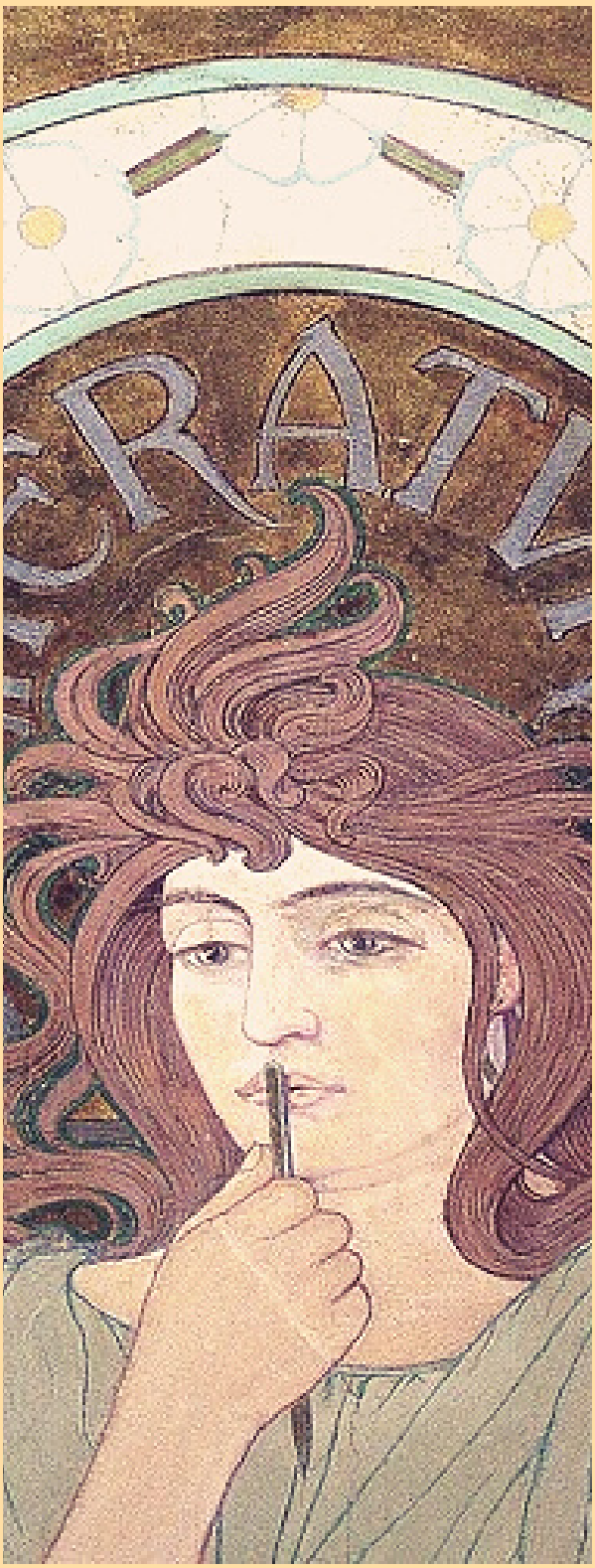
La teoría metacognitiva llama Síndrome Cognitivo Atencional, a la manera en que las personas regulan sus propios pensamientos de manera inadecuada. Wells (2009) La terapia metacognitiva trabaja, a grandes rasgos, en el entrenamiento atencional, con la finalidad de redirigirlo y / o fortalecerlo, no siendo necesario así, actuar a nivel de los pensamientos. Por ende, a diferencia de la TCC estándar, no opera sobre los pensamientos distorsionados, sino sobre los procesos que monitorizan dichos pensamientos. Podríamos concluir que, si bien todos distorsionamos a menudo la «realidad», quienes padecen ansiedad o depresión, dirigen su atención más a menudo, hacia dichos pensamientos y dedican bastante tiempo en alimentarlos.

Sede CÓRDOBA

Profesionales especializadas en terapias contextuales y terapia cognitivo conductual. Zona céntrica. Modalidad online y presencial

TRISTEZA DEPRESIÓN Y FALTA DE GANAS

POR LIC. ANABELLA LEJZUROWICZ



Todxs alguna vez escuchamos hablar de «depresión», ya sea porque conocimos a alguien que la padece, la padeció, la tuvimos, la tenemos o alguna vez creímos tenerla (mal usando el término o confundiéndola con la tristeza).

Pero … ¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental muy frecuente, se calcula que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo. Su presencia provoca una gran insatisfacción personal, angustia, desesperanza y sentimientos de vacío, generando gran sufrimiento, agotamiento físico y / o mental.

Si bien cada persona es diferente y la depresión se expresa de manera singular, el cuadro se caracteriza por la persistencia de estado de ánimo deprimido, pérdida de interés o placer, visión negativa de si mismx, del mundo, del futuro, desesperanza y/o sentimientos de culpa. Son frecuentes también las variaciones en el peso, el apetito, trastornos del sueño, sensación de cansancio, fatiga y falta de concentración (sostenido por un mínimo de 2 semanas). En casos severos, se presentan acompañados de pensamientos de muerte recurrentes, ideación y / o intentos de suicidio.

Entonces … **¿Cuál es la diferencia con la tristeza?**

Estar triste, no es sinónimo de estar deprimido. Una persona con depresión generalmente manifiesta una gran tristeza, pero una persona que está triste, no necesariamente tiene depresión. La tristeza es una emoción transitoria y esperable que suele aparecer ante la percepción de una pérdida real o imaginada, como la muerte de un ser querido, el fin de una relación, separaciones, noticias de enfermedades graves en alguien cercano, cambios de roles, de trabajos, etc.

La tristeza nos lleva a generar menos movimiento físico ya sentirnos con mayor apatía o cansancio. Suele estar acompañada de comportamientos como el distanciamiento social y la inactividad, de manera temporal, para poder recuperar la energía y recomponernos. La tristeza también suele estar asociada a la reflexión sobre lo ocurrido y la introspección, ayudando a reorganizarnos, aceptar y reorientar un cambio planes. Esta emoción, aunque sea desagradable y prefiramos no sentirla, es sumamente adaptativa y puede ser fuente de motivación para pedir ayuda y aumentar nuestros recursos de afrontamientos y aprendizaje.

¿Qué sucede para que la tristeza se "convierta" en depresión?

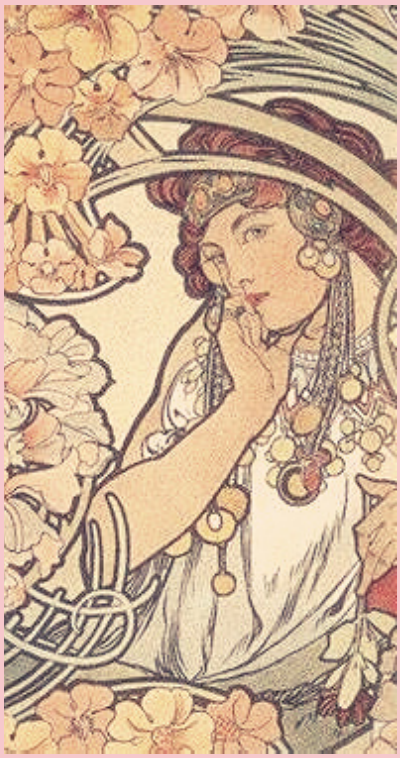
La depresión es distinta a las variaciones habituales del estado de ánimo, una emoción pasajera o las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. En la depresión, la tristeza aparece de manera desregulada y según su duración e intensidad dificulta el desempeño en diversas áreas vitales causando sufrimiento y deterioro en la calidad de vida. El mayor problema no es la sensación de tristeza en sí, sino lo que hacemos y como solemos responder a ella.

Los esfuerzos y comportamientos que las personas con depresión realizan para salir de ese estado deprimido, lejos de liberarlo sostienen el dolor y el padecimiento del cual se intenta escapar. Es común pasar las horas en la cama, realizar actividades poco importantes, reducir el contacto con redes de apoyo, pensar en exceso, comenzar a limitar los pequeños momentos de bienestar y actividades de agrado, mantener así un circuito que acrecienta el sufrimiento y genera mayor aislamiento y pasividad

¿De qué forma se puede salir de ese circuito y mejorar el cuadro depresivo?

Uno de los focos principales en el tratamiento psicológico, es comenzar de manera gradual sistemática y deliberada a planificar e incluir actividades valoradas y de agrado a la vida cotidiana. Favoreciendo la interrupción del circuito que mantiene el problema y también acotando la rumiacion y la inacción. Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de los afectados en todo el mundo (y más del 90% en muchos países) no recibe esos tratamientos. Dentro de los tratamientos psicológicos eficaces, pueden encontrarse con la activación conductual, la terapia cognitiva conductual y la psicoterapia interpersonal.

Es fundamental tener presente que "No hay que esperar a sentirse mejor o tener ganas para hacer las cosas que realmente valoramos y nos hacen bien. El propósito consta de tomar el camino inverso, comenzar a hacer esas cosas sin ganas, buscar la motivación hasta encontrarla e ir construyendo activamente el camino para acercarse a vivir una vida, que a pesar del malestar, valga la pena ser vivida



¿ELECCIÓN O DECISIÓN VOCACIONAL?

MANDATOS, REGLAS, Y LA PERSPECTIVA ACT

POR LIC. ARIANA MARTINEZ

Elegir siempre implica descartar un montón de opciones, y por eso puede ser tan difícil. Para los adolescentes que estén terminando el secundario quizás parezca una tarea compleja tener que decidirse antes de los 18 por una carrera profesional, trabajo u oficio descartando así muchísimas posibilidades a temprana edad. Al momento de elegir un camino en la vida, probablemente aparecerán diferentes temores: lógicos si consideramos que están eligiendo el trabajo que tal vez vayan a desempeñar toda su vida.

El contexto de pandemia no ayuda mucho a la tarea de proyectarse y construir planes a futuro. La angustia que nos produce la incertidumbre es difícil de transitar, no es para nada agradable, pero al mismo tiempo es normal y esperable experimentarla.

A la hora de tomar una decisión, hay muchos factores que van a influir. Uno de ellos puede tener que ver con los mandatos y las reglas. La sociedad constantemente nos está bombardeando con reglas sobre cómo tienen que hacerse las cosas.

Los pensamientos que empiezan con “tengo que”, “debería hacer/decir/sentir x cosa”, “tendría que ser de x manera” están relacionados con reglas implícitas sobre cómo funciona el mundo, cómo son o deberían ser las personas, qué cosas están bien o mal, qué es lindo o feo, qué es el éxito, qué es la felicidad, etc.

Estas reglas muchas veces tienen que ver con mandatos sociales que incorporamos desde muy pequeños y quizás nunca llegamos a cuestionar. Gran parte de nuestro sufrimiento está ligado a nuestros “tengo que” que nos imponemos diariamente y muchas veces no somos conscientes de ello.

Ahora imaginen como influyen todas estas reglas a la hora de elegir una profesión u oficio. Ideas sobre qué es el éxito, qué tan importante es el reconocimiento, qué tan importante es un buen pasar económico… ¿Qué pasaría si basamos nuestra elección en mandatos y reglas?

En la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT de aquí en adelante), a este tipo de reglas se le llama PLIANCE. Las conductas gobernadas por las reglas pliance, están sostenidas por refuerzos sociales. Esto quiere decir que la regla se sigue no por su consecuencia intrínseca, sino por la aprobación social (prestigio, reconocimiento, reputación, aceptación, etc.). Analizando como ejemplo la siguiente frase: “Si no estudias una carrera universitaria hoy día no sos nadie”. En este caso, si seguimos la regla y nos aferramos a ella, estudiar una carrera va a estar reforzado por el simple hecho de seguirla y recibir la aprobación de los demás, por “ser alguien”, y no por sus consecuencias como puede ser ejercer determinada profesión u oficio y la satisfacción que se desprenda de lo particular de esa tarea.

La familia muchas veces es cuna de muchos mandatos: “Mi hijo va a ser ingeniero como su papá”, “Mi hija tiene que casarse y tener hijos”. También existen mandatos biológicos, donde las características físicas con las que nacemos terminan determinando nuestras decisiones. Esto se ve cuando creemos que, por ejemplo, una persona alta tiene que jugar al básquet, nació para eso y no hay otro destino posible.

A veces, de manera más personal también nos auto imponemos reglas, y muchas de ellas tienen que ver con el concepto de “talento”, o más bien “talento innato”. Suele suceder que nos vemos un poco forzados a seguir estos talentos solo para sentirnos más seguros, a estudiar lo que se nos da más fácil simplemente para no experimentar desafíos. El problema acá sería terminar eligiendo lo que nos sale fácil y no lo que realmente nos gusta. No se trata solamente de saber para qué somos buenos, sino de buscar y encontrar para qué cosas quisiéramos ser buenos.

Muchos pensamientos negativos también pueden terminar funcionando como mandatos si les creemos al pie de la letra: “no me va a dar la cabeza para estudiar esto”, “para qué intentar estudiar algo tan difícil si seguro fracaso, mejor voy a lo fácil”, “me encanta el arte, pero no voy a poder vivir de eso, no soy tan bueno/a”.

Más allá de cómo surjan los mandatos, el problema es el grado de fijeza con el que nos adherimos a estas reglas sin tener en cuenta el contexto, y a veces sin intentar siquiera cuestionar las ideas que tenemos naturalizadas. Tampoco se trata de ir a contramano solo por ir a contramano: seguir reglas a veces puede ser útil, sino no habríamos aprendido de chicos a no meter los dedos en el enchufe. La clave es poder distinguir cuando necesitamos ponerlas en tela de juicio, evaluar su arbitrariedad y poder flexibilizarlas.

- En relación a todo esto, desde ACT se

plantean dos conceptos importantes: ELECCIÓN Y DECISIÓN. La distinción de estos dos conceptos es muy importante para poder actuar en dirección a valores.

Una decisión es una selección entre alternativas que se hace por razones. Son juicios que hacemos a partir de encontrar razones analizadas. Las decisiones se explican, justifican, relacionan y orientan mediante procesos verbales de toma de decisiones tales como predecir, comparar, evaluar o sopesar pros y contras. Implica acciones "guiadas" por justificaciones lógicas, mentales.

Por otro lado, tenemos el concepto de elección: elegimos cuando tomamos un camino simplemente porque nos nace, nos gusta, y a veces cuesta explicar de manera lógica. Las elecciones se basan en nuestras preferencias, en nuestros gustos personales, y tienen finalidad en sí mismas, son esas cosas que hacemos "porque sí". Es una selección entre alternativas que se puede hacer con razones, pero no por razones. ¿Qué quiere decir esto? Que podemos tener en cuenta todos los pros y los contras y analizar una situación y aun así elegir lo que más nos motiva o nos llama, porque lo sentimos más importante, aunque no sea siempre el camino más beneficioso, sencillo o lógico. Elegimos con esas razones en mente, pero no son lo que finalmente nos lleva a elegir.

Para clarificar todo esto se me ocurre el siguiente ejemplo: una cosa es decidir a quien vamos a votar en las próximas elecciones a presidente, y otra es elegir el sabor de helado que vamos a pedir el fin de semana para acompañar la peli. En la primera situación podemos dar mil justificaciones y razones lógicas en coherencia con nuestra ideología política, en la segunda… ¡simplemente nos gustan esos sabores! Es una reacción ante estímulos. De la misma manera, no necesitamos motivos para explicar por qué nos gusta más el mar o la montaña, o el tipo de música que preferimos escuchar. Nos gusta y punto.

Desde una perspectiva ACT, se podría decir que la elección vocacional es eso: más que decisión, una elección, o al menos la intención que la moviliza. No siempre podemos explicar de manera 100% lógica por qué elegimos, por ejemplo, una carrera como psicología que tiene la intención de ayudar a las personas. Si bien no se trata de algo azaroso, y seguramente esté relacionado con nuestra historia contextual personal, no necesitamos defender con justificaciones por qué lo elegimos, simplemente sentimos que eso es lo que queremos, lo que deseamos hacer, que es nuestra misión en el mundo. Más allá de las reglas y mandatos que mencionábamos antes.

Además de la intención primordial que nos impulsa a elegir carrera, también puede que haya asuntos que se tendrán que decidir de manera más lógica, factores que tendremos que contemplar más allá de los gustos. Existen circunstancias externas que condicionan nuestro proceso: allí entran en consideración la economía, las distancias, las ofertas educativas, etc. Las decisiones también hablan de nuestros valores, pero en otro nivel. En este punto tendremos que evaluar posibilidades y encontrar alternativas dentro de lo que está a nuestro alcance material real, sin dejar de lado nuestras intenciones, preferencias, elecciones.

Resulta significativo en este proceso poder desactivar el modo mental de resolución de problemas, donde nos enredamos racionalizando todo en exceso, y así correr el eje desde la decisión hacia la elección, clarificando valores personales y entendiendo que se puede elegir "porque sí", porque uno quiere, sin necesidad de argumentar tanto, sólo porque algo ahí te hace feliz o te conecta con emociones profundas.

Existe un modelo de Orientación

Vocacional Ocupacional basado en ACT, y se llama Orientación en Propósitos Personales, propuesto por David Settembrino y Giancarlo Quadrizzi Leccese. Cuentan con un libro llamado "Orientación al Talento Personal" (nombre anterior del modelo), el cual me sirvió de base para inscribir este artículo. El objetivo principal de este protocolo basado en ACT es facilitar la elaboración de intenciones y propósitos en las personas para luego acompañar en la decisión respecto a la profesión que mejor los vehiculice. Para esto, es necesario que los participantes puedan reconocer qué valoran y aprendan a caminar en esa dirección.

Es importante que cada adolescente pueda construir y producir por sí mismo el sentido valioso de su propia vida, erigiendo un camino de libertad personal y evolución permanente, desatándose de a poco de los mandatos y haciendo consciente las reglas que los limitan y condicionan a la hora de elegir el camino más acorde a valores.

APROVECHÁ
ESTA
OPORTUNIDAD

20% off

Virtual

Si decís que te inscribís de parte de Habilidades para el Cambio

Www.CursosPsicoTucuman.com

¿CUÁNDO EL PERFECCIONISMO SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA?

POR LIC MARCOS MAGGI

La sociedad actual otorga un lugar especial y preponderante al valor que posee la propia búsqueda de libertad, felicidad y realización personal, así como también la búsqueda de perfección y el alto rendimiento. Desde temprana edad se aprende que para lograr la aprobación de los demás hay que cumplir con ciertos estándares. Además de las presiones externas, muchas personas también sienten la presión interna de rendir a un cierto nivel para lograr las metas personales.

Por otro lado, la educación en sentido amplio aplica de manera sistemática premios y castigos a los logros personales. Además, es frecuente que los padres corrijan a sus hijos cuando están aprendiendo a hablar o propicien la búsqueda de buenas calificaciones en la escuela.

En este contexto crear expectativas de alto rendimiento parece ser una respuesta posible y cada vez más común en la sociedad contemporánea. En algunos casos puede ocurrir que estas expectativas de desempeño se tornen estándares imposibles de lograr, lo que conlleva a evaluarse a uno mismo o a los demás de una manera implacablemente crítica.

Una primera definición de perfeccionismo la encontramos en el diccionario: tendencia a intentar perfeccionar o mejorar lo que se está haciendo. En términos clínicos hay autores que lo definen como la

tendencia a establecer altos estándares de desempeño, a realizar una evaluación crítica de los mismos y como la preocupación por cometer errores (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990).

Querer incrementar el rendimiento o alcanzar elevados estándares de calidad no es lo mismo que ser perfeccionista. Es este persistente deseo de superar ciertas metas el que ayuda a rendir de manera efectiva en su entorno (M. Antony 2004). Teniendo en cuenta esto, se pueden diferenciar dos tipos de perfeccionismo, uno más adaptativo, en el cual, si bien hay estándares altos, la persona cuenta con confianza en sus propios recursos y en su capacidad para dar respuesta acorde a las demandas mediante un afrontamiento activo (Hampchek 1978); y otro más desadaptativo, donde se cuenta con los estándares son elevados, pero hay una gran discrepancia entre los estándares de desempeño y los logros percibidos. Por lo tanto, el miedo a fallar es más intenso y la autoevaluación dependerá exclusivamente del cumplimiento o no de dichos estándares (Hampchek 1978).

Según los autores canadienses Hewitt y Gordon, se pueden describir tres dimensiones del perfeccionismo, los cuales describen en una serie de artículos sobre este tema (Hewitt y Flett 1990; 1991a, 1991b); ellos son: el perfeccionismo asociado a uno mismo, el perfeccionismo asociado a los demás, y el perfeccionismo prescrito socialmente.

Perfeccionismo orientado a uno mismo: Es la tendencia a autoimponerse estándares imposibles de lograr. Están vinculados a un alto nivel de criticismo que se basa en el cumplimiento o no de estos logros. La excesiva preocupación por cometer errores está asociada a una elevada ansiedad social y un temor a ser juzgado por otras personas. Suele ser un factor predisponente para la depresión. Conductualmente suele manifestarse en conductas de evitación que permite eludir la autocrítica.

Perfeccionismo asociado a los demás: Este tipo de perfeccionismo define la tendencia a exigir a los otros que cumplan con altos e imposibles estándares. A este tipo de perfeccionistas a menudo les resulta difícil confiar en la capacidad de los demás para realizar las tareas. Suelen tener problemas con el manejo de la ira y dificultades interpersonales.
Perfeccionismo prescrito socialmente: Este tipo de perfeccionistas se basan en la creencia de que los demás tienen altas expectativas sobre ellos que son imposibles de cumplir y que la aprobación social gira en torno al cumplimiento o no de estos estándares. Puede asociarse a sentimientos de ira, depresión o ansiedad social (Hewitt y Flett 1990).

Pasando en limpio, ser perfeccionista no es negativo cuando puede ayudar a hacer las cosas de una manera más que aceptable, y ser el motor de gratificación y autorrealización. Se convierte en un problema cuando el miedo al error y la posterior experiencia de autocrítica o evaluación negativa de otros son abordados en términos absolutos.

FORMACIONES ANUALES ONLINE

¡Últimos cupos!

¿TENÉS ALGUNA CONSULTA?

consultas@habilidadesparaelcambio.com.ar

www.habilidadesparaelcambio.com.ar
www.cursosdepsicologia.com.ar
www.instagram.com/habilidades.para.el.cambio
www.facebook.com/habilidades.para.el.cambio