

# Manejo de la Depresión: Psicoterapia

Cuando alguien es diagnosticado con depresión, es posible que le receten una combinación de medicamentos y psicoterapia, o terapia verbal, para tratar su condición. Para obtener el máximo de la terapia, ayuda si se comprende cómo funciona y lo que va a suceder.

*"Tratamos de regresar a alguien a una vida activa."*

Durante las sesiones de terapia verbal, trabaja con un terapeuta profesional para explorar y comprender pensamientos, sentimientos y comportamientos que pueden estar alimentando su depresión.

*"Mi terapia era de hablar sobre mis problemas y lo que estaba sintiendo o experimentando cada semana. Y de ahí trataríamos de decidir lo que podría hacer para ayudar a mejorar mi auto-estima y confianza en mí mismo."*

Alex Langosch empezó terapia después de ser diagnosticado con depresión cuando estaba en la secundaria. Como la mayoría de las personas, Alex encuentra que la terapia junto con los medicamentos ayudan con sus sentimientos negativos. Para él, los dos juntos funcionan mejor que por separado -pero el plan de tratamiento es distinto para cada persona.

*"Tienes la terapia más tradicional en la que las personas tienen conversaciones sobre lo que hicieron durante la semana, ese tipo de cosas. Y después, estamos hablando de la terapia de comportamiento, es más como un modelo de entrenamiento."*

El tipo más común es la terapia de comportamiento cognitivo, o TCC. Se enfoca en como los pensamientos, sentimientos o comportamientos de una persona, influyen para causar síntomas de depresión. Otros tipos de psicoterapia incluyen la terapia interpersonal o TIP, que se centra en las relaciones que tienen las personas con otros, y la terapia de solución de problemas, ayuda a las personas con depresión a que aprendan habilidades efectivas para resolver problemas. En la terapia de comportamiento cognitivo, los terapeutas ayudan a que los pacientes sean más conscientes de patrones de pensamientos y comportamientos no sanos, para que puedan hacer cambios en sus vidas y mejorar su condición.

*"Así que si está triste o deprimido, vamos a analizar el tipo de pensamientos que generaron la tristeza, y qué comportamiento refuerza este sentimiento y lo prolonga."*

Jim Hill acredita a la TCC por haber logrado encarrilar su vida, cuando la depresión lo llevó a un intento de suicidio en 1993.

*"Fue muy efectiva en ayudarme a navegar por dificultades que se presentan como resultado de cosas que se tienen que limpiar."*

Para Jim eso quiso decir enfrentar el abuso infantil de su padre, quien también sufrió de depresión pero nunca recibió tratamiento. Las sesiones de TCC de Jim ayudaron a que enfrentara el pasado turbulento y comprendiera como lo llevó a los síntomas de su propia depresión, aislamiento y tristeza extrema.

*"Para explorar la naturaleza acutal de estas experiencias y empezar a deshebrarlas para comprender como encajan en un cuadro más grande. Para mí, eso fue de mucho beneficio, una manera distinta de ver las cosas que nunca había usado."*

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**

# Manejo de la Depresión: Psicoterapia

*"La meta final de la TCC no es distinta de cualquier otra forma de terapia o tratamiento, y esta es la reducción significativa de los síntomas. Estas cosas van a interferir en la vida social de alguien, su relación con familiares, en el trabajo o en la escuela, y estamos tratando de regresarlos a un nivel de funcionamiento mucho más alto."*

También aprende habilidades de enfrentamiento en la terapia de comportamiento cognitivo, como ejercicios de relajamiento y técnicas de manejo del estrés. Alex encontró una habilidad de enfrentamiento muy efectiva.

*"Haciendo una lista de las cosas que sé que son buenas mías, y que les gusta a las personas de mí. Y sencillamente reafirma que hay cosas sobre mí que son positivas y que a otras personas también les agrada de mí."*

Asistiendo a la terapia con seres queridos también ayuda a sanar relaciones y proporciona apoyo. A veces son las personas más cercanas las que notan primero los cambios en usted.

*"Habla claro. Si lo notas, preguntale. ¿Te sientes bien? Pareces algo triste. ¿Hay algo que está pasando?"*

Encontrando la terapia adecuada es como encontrar el medicamento correcto - puede requerir algo de prueba y error.

*"Es definitivamente un proceso. Y solo por no haber tenido éxito con un terapeuta, no me permití decepcionarme. Una vez que entontré el que era bueno para mi, me quedé con él."*

*"Puedes volver a tener control de tu vida. No importa cuán oscura o torcida esté, puedes recuperarla. El tratamiento vale la pena."*

Si piensa que necesita ayuda con la depresión, pida ayuda a un profesional médico para que lo asista con el primer paso para el tratamiento.