



# POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS





# PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

Guía del facilitador

# MICROCICLO

# 1

## MITOS Y REALIDADES

Brindar asesoría técnica sobre los mitos y verdades entorno a la ansiedad y la depresión, brindando datos estadísticos y aclarando las características de estas enfermedades de la mente.

# CASOS DE ÉXITO

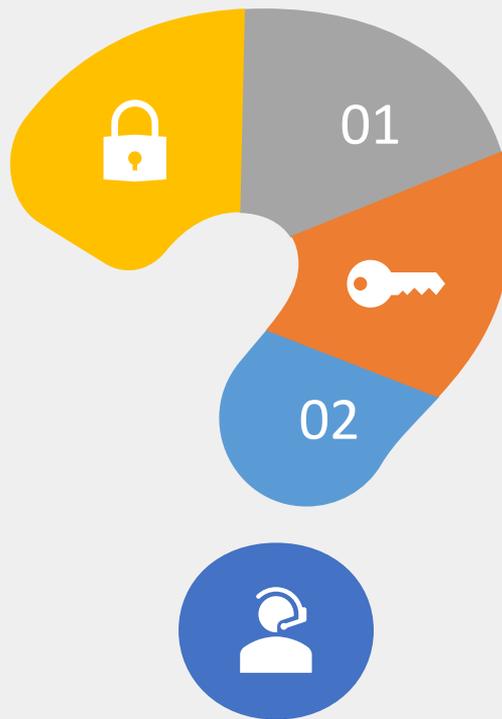
## JUANES:

- "Sentirme vulnerable me hace más fuerte. Poder hablar de mis problemas y mis inseguridades abiertamente no me hace un cobarde ni un débil", comienza escribiendo el músico, asegurando que abrirse de esta manera le está ayudando a "sanar desde el alma" y "ser más humano".
- "Todos podemos sufrir depresión, y hablar de ello es una buena manera de empezar a combatir una enfermedad silenciosa y poderosa que puede acabar con vidas", reitera, "No dudes en buscar ayuda si la necesitas. Tú también puedes. ¡Ánimo!".



# PHILLIP 6X6 MITOS Y REALIDADES

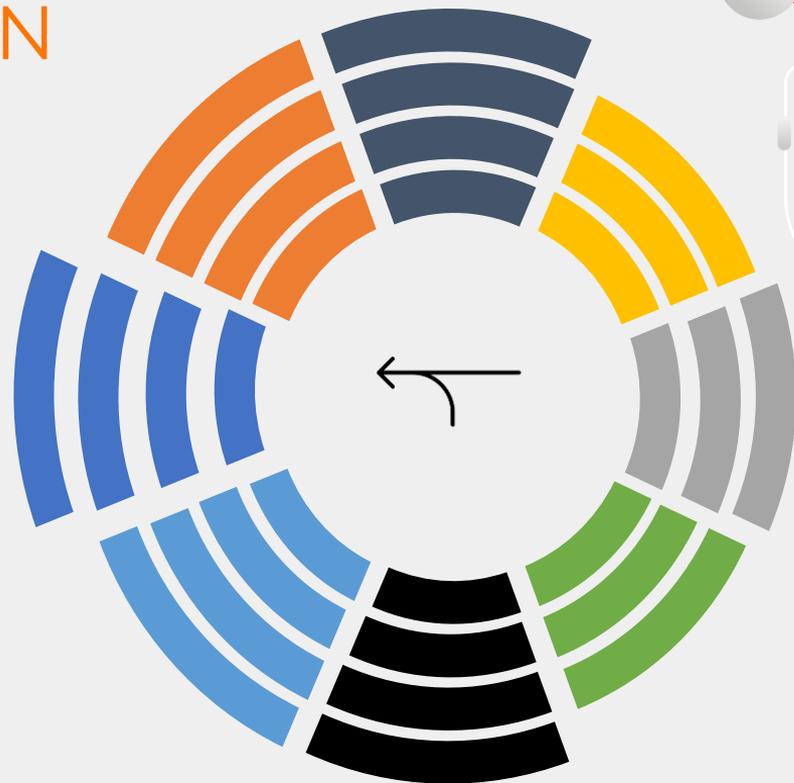
- ¿Crees que las personas con ansiedad y/o depresión son débiles?
- ¿Crees que las personas con ansiedad y depresión no pueden superar la enfermedad?



- ¿Cómo se ve físicamente una persona con ansiedad y depresión, cuáles son sus gestos, su postura corporal, su forma de caminar?

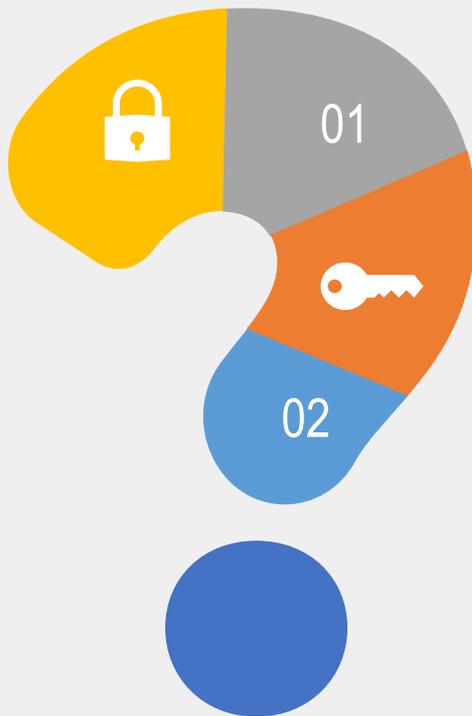
# DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.



# SINTOMAS DE LA DEPRESIÓN

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día.
- Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades
- Pensamientos de muerte o suicidio
  - Aislamiento Social
  - Problemas de Sueño



- Agitación o lentitud psicomotora
- Dificultad para concentrarse
- Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso
- Sentimientos de culpa o inutilidad
- Fatiga y falta de energía

# MITOS SOBRE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

MITO	VERDAD
"La depresión no es algo real", "Es su imaginación", "Es pereza"	La depresión es una enfermedad del cerebro. Los entendidos creen que determinadas sustancias químicas del cerebro se desequilibran, lo que causa la enfermedad. No hay una sola causa de esto. Muchas cosas, incluyendo sus genes, acontecimientos estresantes, enfermedades y medicamentos, pueden causar el desequilibrio
"La depresión siempre se va a mejorar por sí sola", "El tratamiento no es realmente eficaz", "Generalmente puede esperar hasta que pases"	Unas pocas personas superan la depresión por sí mismas, pero la mayoría de las personas necesitan tratamiento. La mayoría de las personas con depresión pueden tratarse y volver a su rutina laboral. Sin tratamiento, la depresión puede durar meses o incluso años
"Los niños no tienen depresión"	La depresión puede presentarse en cualquier grupo de edad, grupo étnico, clase social y sexo

# MITOS SOBRE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

MITO	VERDAD
<p>"La depresion solamente ocurre si le pasa algo malo. Por ejemplo, solamente le puede pasar despues de un divorcio dificil o quedarse sin trabajo"</p>	<p>La depresión puede comenzar después de que pasa algo malo, pero otras cosas también pueden provocarla. Los medicamentos, los problemas hormonales, un nacimiento, y el consumo de alcohol y drogas todos pueden causar depresión. A veces ocurre sin una razón clara.</p>
<p>"Si no puede superar la depresion, usted es debil"</p>	<p>La depresión es una enfermedad. Es un problema con los componentes químicos del cerebro, no con su persona, Usted no puede obligarse a superarla mas de lo que puede hacer que desaparezcan el asma o un ataque cardiaco</p>

# MITOS SOBRE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

MITO	VERDAD
"Solamente las personas que estan muy deprimidas o que piensan en el suicidio necesitan medicamantos"	Los medicamentos ayudan a muchas personas con depresión. Los medicamentos pueden aliviar o eliminar los síntomas de la depresión.
"La ansiedad es un problema de debiles"	La ansiedad, para empezar, es una emocion totalmente adaptativa siempre y cuando se encuentre en un rango que la persona pueda asumir y que le resulte motivador para afrontar retos y para defenderse ante posibles situaciones problematicas.
"La ansiedad esta solo en nuestra mente"	Son múltiples las hipótesis y estudios acerca del origen de los trastornos de ansiedad. Se ha hablado de estilos de afrontamiento ineficaces ante los eventos estresantes de la vida, de estilos cognitivos de pensamiento mas o menos adecuados, de factores de predisposición genética.

# MITOS SOBRE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

MITO	VERDAD
"La ansiedad no es un trastorno tan serio"	La ansiedad es una emoción adaptativa que, si se nos trata, puede derivar en un trastorno mental que puede tener distintos gradientes de intensidad y afectación en una persona, desde una menor afectación de alguna de sus áreas vitales, hasta una incapacidad total para desarrollar una vida independiente
"Es posible superar la ansiedad sin tratamiento"	Superar estos síntomas sin la ayuda y el tratamiento adecuado es muy difícil. Las personas que intentan lidiar con ansiedad por su cuenta y sin ayuda profesional, suelen fracasar en el intento y, cuando acuden a consulta, la ansiedad se ha instaurado de manera más profunda y las consecuencias negativas en su calidad de vida, desempeño laboral y relaciones con los demás se han intensificado
"Solo se puede superar la ansiedad con medicación"	Algunas personas necesitan un tratamiento farmacológico para reducir el estado de exaltación y angustia en el que viven.

# AUTO-RETRATO

- 1) Frente a la cabeza (frente), escribe dos ideas que no te dejarías quitar por ningún motivo (algo importante que quiere realizar).
- 2) Frente a la oreja izquierda, la peor noticia que te han dado.
- 3) Frente a la oreja derecha, lo más bonito que te hayan expresado.
- 4) Frente a uno de los ojos, la persona que más te ha llamado la atención o impresionado (no debe ser ningún artista, cantante, etc.)
- 5) Frente a la nariz, el olor que más te agrada.
- 6) Frente al cuello, la persona que te ha apoyado y está contigo en las buenas y en las malas.

# AUTO-RETRATO

- 7) Frente a la boca, escribe una expresión de la que has tenido que arrepentirte en tu vida.
- 8) Frente al corazón, cuáles son los tres amores, tesoros más importantes para ti que nadie te arrancará.
- 9) Frente a las manos, una acción buena e imborrable que has realizado en tu vida.
- 10) Frente al pie derecho, ¿cuál ha sido la peor “metida de pata” o error que has cometido?
- 11) Frente al pie izquierdo, ¿qué vas a hacer de ahora en adelante para ser una mejor persona?
- 12) Por último haz una nube saliendo de tu boca como en las “tirillas cómicas” y dentro de esta expresa algo positivo que te dices a ti mismo/a.

# MICROCICLO

# 2

## ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Identificar y comprender los diferentes estilos de afrontamiento y en esa misma línea, proyectar cambios en función del crecimiento personal y la conservación de la salud emocional. Incorporar prácticas nuevas que promuevan en el trabajador el bienestar psicológico y mayor efectividad en el afrontamiento del conflicto y la crisis

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

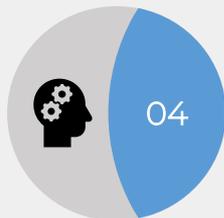
## 1. Solución de problemas

Esta estrategia puede describirse como la secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo.



## 3. Espera:

esta estrategia se define como una estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo.



## 2. Apoyo social

Esta estrategia refiere el apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición del afecto.

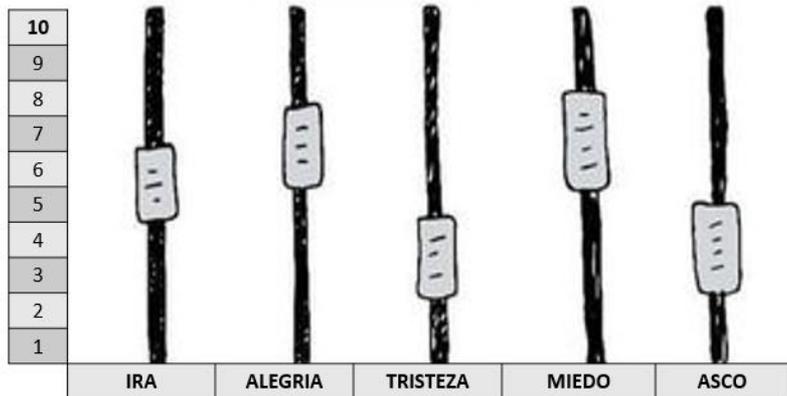


## 4. Religión:

el rezo y la oración se consideran como estrategias para tolerar el problema o para generar soluciones ante el mismo.



# REGULACIÓN EMOCIONAL



1. Realiza en una hoja en blanco un equalizador emocional, similar al de la imagen.
2. Asigna un valor entre 1 y 10 a cada una de las emociones que aparecen en el equalizador.

**IMPORTANTE:** A medida que vas dibujando y asignando valores a tus emociones, trata de recordar que situaciones son las que suscitan esas emociones)

# RE-ESTRUCTURACIÓN ABCDE

**Columna A:** Registra situaciones relacionadas con el miedo, la tristeza y la ira.

**Columna B:** Registra los pensamientos o creencias que tienes con respecto a las situaciones de la columna A.

**Columna C:** Registra las respuestas a nivel emocional y conductual que se producen a causa de las creencias y pensamientos (columna B) que tiene sobre una situación.

<b>A</b> ACONTECIMIENTOS ACTIVADORES	<b>B</b> PENSAMIENTOS Y CREENCIAS SOBRE A	<b>C</b> CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTAS

# MICROCICLO

# 3

## MINDFULNESS Y RELAJACIÓN

Brindar herramientas técnicas para fortalecer y cultivar habilidades mentales de cara a fomentar el autocontrol, la toma de decisiones responsables, gestión emocional, planeación y manejo del estrés

# VIDEO

1. <https://posipedia.com.co/portfolio/patologias-derivadas-del-estres/>

2. [ESTRÉS EXPLICADO POR DISNEY-EXELENTE !!!!! – YouTube](#)

Identifiquemos juntos los componentes ambientales, físicos, cognitivos y conductuales del estrés y sus consecuencias para la salud.



# METODO BUTEYKO

Es una forma de medicina alternativa o terapia física que propone el uso de ejercicios respiratorios como tratamiento para el asma y otras enfermedades. Se basa en la suposición de que numerosas enfermedades, incluida el asma, están causadas por una hiperventilación crónica. Este método trata de reeducar la frecuencia respiratoria para corregir la hiperventilación y reducir la cantidad de aire inhalado. Además, se centra en la respiración nasal, la relajación y la reeducación respiratoria, al introducir y alargar las llamadas “pausas de control” antes de la inhalación. Esta teoría es apoyada por una parte de la comunidad médica debido a las evidencias, tanto en su teoría como en sus aspectos prácticos.



# PASO A PASO DEL MÉTODO BUTEYKO

1. Tome usted la postura correcta en un lugar cómodo y con la espalda erguida.
2. Después de expulsar la primera respiración, tape usted su nariz con los dedos.
3. Active un temporizador y contenga su respiración hasta que sienta el primer impulso de respirar.
4. No debe esforzarse para contener la respiración, sólo déjese llevar.
5. En cuanto sienta el impulso de volver a aspirar, destape la nariz y siga respirando.
6. La profundidad de esta primera respiración tiene que ser igual a la de antes de contenerla y así en repetidas ocasiones.



# RELAJACIÓN PROGRESIVA

**Objetivo:** percibir la presencia de tensiones innecesarias y reducirlas, manteniendo normales los niveles de tensión del resto de músculos.

Los grupos musculares son 4:

1. Mano, antebrazo y bíceps.
2. Cabeza, cara y cuello. Frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua.
3. Tórax, estómago y región lumbar.
4. Muslos, nalgas, pantorrillas y pies



# RELAJACIÓN PROGRESIVA

¿Cómo realizar una sesión de relajación progresiva?

En posición sentado o estirado, cierra los ojos. Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 5 segundos (inspira) y después relaja la zona durante 10 segundos (expira). Practica el ejercicio durante unos minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a tu estado de alerta, conservando la sensación de relajación.





# POSITIVA

COMPañIA DE SEGUROS

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS

 Positiva Compañía de Seguros  @PositivaCol  PositivaColombia  PositivaCol  PositivaSeguros

Adheridos  
al Pacto Global



**Pacto Global**  
Red Colombia



**MINISTERIO DE HACIENDA Y  
CRÉDITO PÚBLICO**