

BIENVENIDOS

TALLER ITRAPSI – FING 2026



DRA. GABRIELA FERNÁNDEZ, DRA. VALENTINA PAZ, LIC. LEONEL PINAZZO, LIC. CLARA SOSA,
LIC. SANTIAGO RISTA, CAMILA RIVAS & MICAELA PÍRIZ

ÍNDICE DEPRESIÓN

- 1 | ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?
- 2 | SIGNOS Y SÍNTOMAS
- 3 | DIFERENCIACIÓN TRISTEZA – DEPRESIÓN
- 4 | SEÑALES DE RIESGOS
- 5 | IMPACTO SOCIAL Y AFECTIVO
- 6 | TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN
- 7 | PREVENCIÓN



DEPRESIÓN

1

Es un **trastorno del estado de ánimo** caracterizado por:

- Ánimo deprimido persistente
- Pérdida de interés o placer (anhedonia).
- Alteraciones cognitivas y somáticas
- Deterioro funcional significativo



AFECTA A MÁS DE 280 MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO

➤ FÍSICAS

- Alteraciones del sueño
- Cambios en apetito
- Fatiga
- Dolores sin causa médica clara

➤ EMOCIONALES

- Tristeza persistente
- Vacío
- Desesperanza

➤ COGNITIVAS

- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos negativos recurrentes
- Culpa excesiva
- Ideación suicida

DIFERENCIAS CON TRISTEZA

3

TRISTEZA

Emoción

Asociada a causa
concreta

Transitoria

No compromete
funcionamiento

DEPRESIÓN

Trastorno

Puede no tener causa
clara

Persistente

Afecta múltiples áreas

SEÑALES DE RIESGO

- Aislamiento social
- Deterioro del autocuidado
- Conductas evitativas
- Disminución de la participación en actividades
- Enlentecimiento psicomotor

➤ LA DEPRESIÓN TAMBIÉN AFECTA LOS VÍNCULOS SOCIALES:

Quienes la padecen pueden **aislarse**, sentirse incomprendidos o temer ser juzgados.

Reduciendo su vida social y percibiendo poca red de apoyo.



TRATAMIENTO

6

El tratamiento de la depresión **varía según su gravedad**: en casos leves suele indicarse psicoterapia; en los moderados se combina con medicación.

La respuesta no siempre es inmediata, y la falta de motivación, la fatiga o las dificultades cognitivas pueden afectar la adherencia.

Además, **existen barreras de acceso**: falta de recursos económicos y listas de espera en servicios públicos.



PREVENCIÓN

7

La salud mental debe cuidarse como **parte de la vida cotidiana**.

La **prevención** es clave para el bienestar y no requiere “estar mal” para comenzar.



Hábitos como **dormir bien, alimentarse de forma saludable, hacer deporte**, mantener **vínculos sanos, poner límites** y **pedir ayuda** cuando es necesario favorecen a nuestra salud mental.

LA IMPORTANCIA DE HABLAR

7.1



Reconocer el malestar y animarse a hablar es un **gesto de valentía**.

Callar lastima, hablar puede salvar.
Por eso, crear espacios libres de juicios es fundamental para el bienestar colectivo.

El rol de quienes acompañan también es crucial: más que dar consejos, **se trata de escuchar, validar y sostener.**



ÍNDICE ANSIEDAD

- 1 | DEFINICIÓN DE ANSIEDAD
- 2 | DIFERENCIACIÓN ANSIEDAD ADAPTATIVA – ANSIEDAD DESADAPTATIVA
- 3 | SINTOMATOLOGÍA
- 4 | ¿CUÁNDO SE VUELVE UN PROBLEMA?
- 5 | PREVENCIÓN



ANSIEDAD

1

La ansiedad es una **respuesta emocional anticipatoria** ante amenazas reales o percibidas

Cumple **función adaptativa**:

- Activa
- Prepara
- Enfoca

➤ ANSIEDAD ADAPTATIVA

Respuesta **proporcionada ante una amenaza real**.
Ayuda a prepararse, concentrarse y actuar eficazmente.



➤ ANSIEDAD DESADAPTATIVA

Respuesta **excesiva, desproporcionada o sin motivo aparente**.
Interfiere con la vida cotidiana y el bienestar emocional.



➤ FÍSICOS



➤ PSÍQUICOS



➤ COMPORTAMENTALES



¿CUÁNDO SE VUELVE UN PROBLEMA?

4

AUTONOMÍA

El malestar adquiere “vida propia”.
Ya no depende solo de un estímulo real.

INTENSIDAD

El nivel de angustia supera la capacidad de manejo.
La persona se siente desbordada.

DURACIÓN

Los **síntomas persisten** más allá de lo esperable.
No son transitorios ni solo reactivos.

CONDUCTA

Se **deteriora la capacidad de afrontamiento**.
Aparecen **evitación y retraimiento**.
Interfiere con el funcionamiento habitual.

No se trata de eliminarla, sino de **convivir con ella saludablemente.**
Acciones cotidianas pueden mejorar nuestro bienestar.

- Redes de apoyo
- Cuidar el cuerpo
- Técnicas de relajación
- Identificar disparadores
- Buscar ayuda profesional

ATAQUE DE PÁNICO

- 1 | ¿QUÉ ES UN ATAQUE DE PÁNICO?
- 2 | SINTOMATOLOGÍA
- 3 | ¿CÓMO ACTUAR EN UN ATAQUE DE PÁNICO?
- 4 | ¿CÓMO AYUDAR A OTRO EN UN ATAQUE DE PÁNICO?
- 5 | PREVENCIÓN DE FUTURAS CRISIS



¿QUÉ ES UN ATAQUE DE PÁNICO?

1

Episodio repentino de miedo intenso con síntomas físicos muy fuertes sin peligro real.

Puede sentirse como:

- Pérdida de control
- Ataque cardíaco
- “Me voy a morir”

SINTOMATOLOGÍA

2

 Miedo a morir

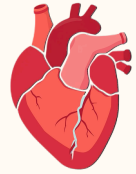
 Sensación de
despersonalización

 Aumento de la
frecuencia cardíaca

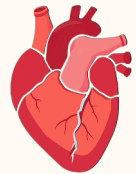
 Dificultad
para respirar



 Dolor torácico

 Sudoración

 Temblores

 Aturdimiento

¿CÓMO ACTUAR EN UN ATAQUE DE PÁNICO?

3

- Mantenerse en un lugar tranquilo y cerrar los ojos
- Distraer la atención; centrándose en algo diferente
- Visualizar la mente en algo que te haga sentir tranquilo/a
- Tener presente que no estamos frente a una situación amenazante
- Tratar de controlar la respiración
- Relajar los músculos

¿CÓMO AYUDAR A OTRO EN UN ATAQUE DE PÁNICO?

4

- Permanezca con la persona y **transmita calma**.
- Recuérdele que **está a salvo** y podrá superarlo.
- Ayúdela/o a **regular la respiración** contando juntos.
- Trasládense a un **lugar tranquilo**.
- Evite generar presión adicional.



TÉCNICA DE FOCALIZACIÓN

4.1

1 Preparación (20–30 s)



Postura cómoda,
espalda recta;
2–3 respiraciones lentas.

2 Elegir objeto



3 Mirada nueva



4 Exploración sensorial (1–2 min)

- Vista: color, forma, brillo, sombras, detalles.
- Tacto: textura, temperatura, peso, bordes.
- Olor/Sonido (si aplica)

5 Anclaje atencional



5 Anclaje atencional

- Si la mente se distrae, volver suavemente al objeto y a un detalle nuevo.

6 Descripción interna



7 Notar el cuerpo (30 s)

- Respiración, tensión, pulso, emoción actual.



8 Notar el cuerpo (30 s)

- Respiración, tensión, pulso, emoción actual.



A Uso sugerido: 2–5 minutos

- Soltar el objeto, una respiración profunda; comparar inicio vs. ahora.

✓ Uso sugerido: 2–5 minutos

PREVENCIÓN DE FUTURAS CRISIS

5



PRÁCTICA REGULAR

Ejercicios de respiración y relajación.



EDUCACIÓN Y REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Identificar y desafiar pensamientos catastróficos.



CUIDADO PERSONAL

Evitar el estrés excesivo, mantener hábitos saludables.

¡MUCHAS GRACIAS!



**DRA. GABRIELA FERNÁNDEZ, DRA. VALENTINA PAZ, LIC. LEONEL PINAZZO, LIC. CLARA SOSA,
LIC. SANTIAGO RISTA, CAMILA RIVAS & MICAELA PÍRIZ**