

Appendix 3.1 Printed aids for the provision of talk-based interventions

The following cards were designed by the mental health team to aid MDs in the provision of talk-based interventions during follow-up consultations.

Anticipar momentos difíciles

Útil para pacientes que están por vivir una situación difícil

(ej: pérdida de un ser querido, migración de un familiar, cambio de domicilio, mala época de cosecha...)

Pensamiento

1. Hacer esta primera ronda de preguntas (**Todo o nada**)
 - a. ¿Alguien más puede resolver esta situación?
 - b. ¿Le ha tocado vivir esta misma situación antes?
 - c. ¿Conoce a alguien que le haya tocado vivir la misma situación que usted?
 - d. ¿La situación se puede evitar?
2. Hacer la segunda ronda de preguntas (**Más flexible**)
 - a. ¿Será posible que haya alguien que pueda ayudarlo a enfrentar la situación?
 - b. ¿Le ha tocado vivir una situación algo parecida antes?
 - c. ¿Conoce a alguien que le haya tocado con situaciones parecidas a la suya?
 - d. ¿cree que con el tiempo sea posible que cambie esta situación?

Probablemente respondan más positivamente a la segunda ronda. Evidenciar que hay esperanza. Al principio sí será difícil, pero no estarán solos y con el tiempo va a doler menos.

Yoga



Art by Carol Anne Cooper

Cuerpo

1. Siéntate derecho, y con cada inhalación, levanta los brazos hacia arriba, y en cada exhalación, regresa los brazos hacia abajo. Repetir.
2. En la respiración, levanta un brazo en arco sobre la cabeza. Exhala y suelta el brazo de vuelta. Repite en el otro lado.
3. Siéntate derecho, y en una respiración, levanta los brazos hacia arriba (# 1) y en la exhalación, libéralos hacia abajo, sólo hacia tu punto de comodidad. Repetir.
4. Inhala y siéntate derecho, exhala y gira hacia un lado suavemente mientras miras por encima del hombro. Inhala de vuelta al centro, exhala y gira hacia el otro lado.
5. Inhala y mueve suavemente el hombro en un círculo. Exhala y muévelo hacia la dirección contraria. Repetir con el otro hombro.

Tarjeta recordatorio

Esta tarjeta es útil para recordar formas de lidiar con situaciones y problemas difíciles.

Pedir que la saque cuando comience a tener un **PENSAMIENTO EMOCIÓN o COMPORTAMIENTO** Disfuncional.

Pensamiento

Escribir, junto con el paciente, una tarjeta con enunciados que ayuden a recordar cómo enfrentarán una situación. Pedirle al paciente que la decore, mientras tú terminas de hacer la nota clínica.

Tarjeta recordatorio

Problema: Me enoja fácilmente con mi hijo

1. Si me empiezo a poner irritable, detenerme y pensar si mis pensamientos automáticos son verdad
2. Tratar de pensar en las cualidades que tiene mi hijo
3. Hacer algo para descansar de ese momento, como salir a caminar, ir con la vecina
4. Tratar de platicar con mi hijo y buscar una solución a ese problema

Resolución de problemas

Al vivir con depresión, es aún más difícil resolver problemas.

Comportamiento

1. Elegir un problema, junto con el paciente
2. Guiar a idear soluciones realistas preguntando:
 - ¿Qué **recursos** tiene disponibles?
 - ¿Hay **alguien** que lo pueda ayudar?
 - ¿Qué le **aconsejaría** a alguien con el mismo problema?
3. Anotar, en una tabla, las ventajas y desventajas de cada solución
4. Elegir 1 ó 2 soluciones adecuadas

Descubriendo la verdad en 7 pasos

Cuando se vive con depresión es más común tener pensamientos automáticos negativos. Este ejercicio ayuda a **evaluar evidencia a favor y en contra** de la veracidad de los pensamientos. La mayoría de las veces son falsos.

Pensamiento

Al finalizar estas preguntas, es esperado que la creencia de que los pensamientos son verdad sea menos fuerte.

Este suele ser un ejercicio más complejo, sé paciente.

1. Elegir una emoción negativa	Irritabilidad
2. Identificar pensamientos negativos asociados	Soy una mala madre porque mi hijo se fue a trabajar al Norte
3. ¿Es verdad?	Dejar que el paciente reflexione...
4. ¿Qué tan seguro estás de que es verdad?	Poco, más o menos, mucho, demasiado
5. Dibujar una balanza en un papel y anotar de cada lado: ¿Qué cosas apoyan que este pensamiento es verdad? ¿Qué cosas apoyan que NO es verdad?	
6. Ahora, ¿qué tan seguro estás de que es verdad?	Poco, más o menos, mucho, demasiado
7. Si pudieras hacer desaparecer este pensamiento negativo ¿qué emociones tendrías? ¿qué comportamiento tendrías?	Me sentiría más tranquila. Mi comportamiento sería enfocarme en hacer mis actividades normalmente

Cambiar pensamientos negativos a útiles

Cuando se vive con depresión, la percepción de las situaciones tiende a ser más pesimista, llevando a suposiciones que, muchas veces, son falsas (pensamientos automáticos negativos)

Pensamiento

- 1 Identificar el pensamiento automático que tuvo el paciente

Situación	Pensamiento negativo
Mi madre murió ayer	Estoy solo en el mundo
Todo el cuerpo me duele mucho	El dolor no me deja en paz, no se puede vivir así

2. ¿Este pensamiento automático es útil?
3. Si no es útil, ¿qué pensamiento útil podemos tener en su lugar?

Situación	Pensamiento útil
Mi madre murió ayer	Finalmente descansa en paz, tras haber estado enferma por mucho tiempo
Todo el cuerpo me duele mucho	Aunque me duele mucho, aún puedo caminar y convivir con mis nietos

Activando el comportamiento

La activación del comportamiento ayuda al paciente a identificar qué elementos en su entorno lo acercan o alejan de la depresión. También ayuda a relajarse y tener menos pensamiento y emociones negativas.

Comportamiento

Pedirle al paciente que:

1. Escoja una actividad que lo aleje de pensamientos y emociones negativas
 2. Planear y enlistar qué necesita para hacerlo posible
 3. Elegir días de la semana para hacerlo
- Pedirle al paciente que lo haga de tarea y escriba o dibuje cómo se sintió tras hacerlo.

Imaginería guiada

La imaginería guiada ayuda a relajar al paciente y estimular su creatividad y capacidad de concentración en imágenes más positivas.



Cuerpo

Pedirle al paciente que cierre los ojos y se ponga en una posición cómoda. Narra lo siguiente de forma pausada y con tono de voz suave. Dile que tú también harás el ejercicio con él.

1. Respiremos profundo, meta aire y sáquelo. Ponga atención a la respiración
2. Imagine un lugar que le dé tranquilidad. Puede ser la montaña, el mar, una cascada, tu casa, lo que usted quiera. Los deberes y preocupaciones se olvidan por este momento.
3. Piense ¿cómo es ese lugar? ¿está solo o acompañado? ¿qué colores ve? ¿Qué sonidos se escuchan? ¿qué sensaciones tiene en su cuerpo?
4. Ahora, ponga atención a su cuerpo sentado en la silla. Piense si se siente más relajado.
5. Cuando se sienta listo, puede abrir los ojos

Pedirle al paciente que recuerde este lugar cuando se sienta desesperado o triste.

10 minutos de Entrevista Motivacional

Tomar medicina o seguir un consejo médico puede ser difícil para un paciente.

La EM apoya cuando un paciente está ambivalente al cambio y ayuda a encontrar motivaciones para cambiar y comprometerse

Recuerda:
Escucha activamente
Evita el reflejo corrector
Respetar el sistema de creencias
Hacer eco al discurso del paciente
(por lo que usted dice..)

Comportamiento

Identifica lo que el paciente quiere cambiar. Sigue los pasos.

1. PREGUNTAR Y ESCUCHAR

- OPCIONES: ¿Cuáles son sus opciones? ¿Qué sabe de las pastillas?
- MOTIVACIONES: ¿Qué le hace querer tomarlo? ¿Qué le hace no querer tomarlo?
- PROS Y CONS. ¿Cuáles son las ventajas sobre tomar medicinas? ¿Cuáles son las desventajas?
- PRONÓSTICO: ¿Qué pasar si cambias? ¿Qué pasa si no?

2. INFORMAR

3. HACER UN PLAN DETALLADO

- Preguntar ¿qué tan capaz se siente para hacer un cambio en este momento?

Movilizar la red de apoyo

Significa buscar el apoyo de los familiares y gente cercana para acompañarlo y aliviar la carga de su padecimiento

Comportamiento

Pedirle al paciente que:

1. Piense en 3 personas en las que pueda apoyarse
2. Haga una actividad divertida o diferente en esa semana con uno de ellos.
3. Si quiere y es conveniente, que platique con alguno de ellos sobre lo que le está sucediendo

Lista de cosas buenas

Tendemos a recordar más las cosas negativas que nos suceden, que las positivas, sobre todo cuando se tiene depresión.

Pensamiento

Pedirle al paciente que piense en 5 cosas buenas que le sucedieron esta semana y anotarlas en una hoja.

Recordar:

- ✓ Hacerlo al final de la semana en una libreta.
- ✓ Que estas son las cosas por las que vale la pena seguir luchando.

Autoestima. Lista de cualidades

Explicar que el autoestima es lo que cada quien siente sobre sí mismo.

Cuando se tiene depresión tiende a estar baja y es cuando vale la pena recordar nuestras **cualidades**.

Pensamiento

Guiar en enlistar las cualidades del paciente y el valor que ésta tiene ¿qué le permite hacer?

Cualidad	Valor
Ser amistosa	Permite acercarme a la gente y llevarme bien con ellos.