

Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia



Las depresiones

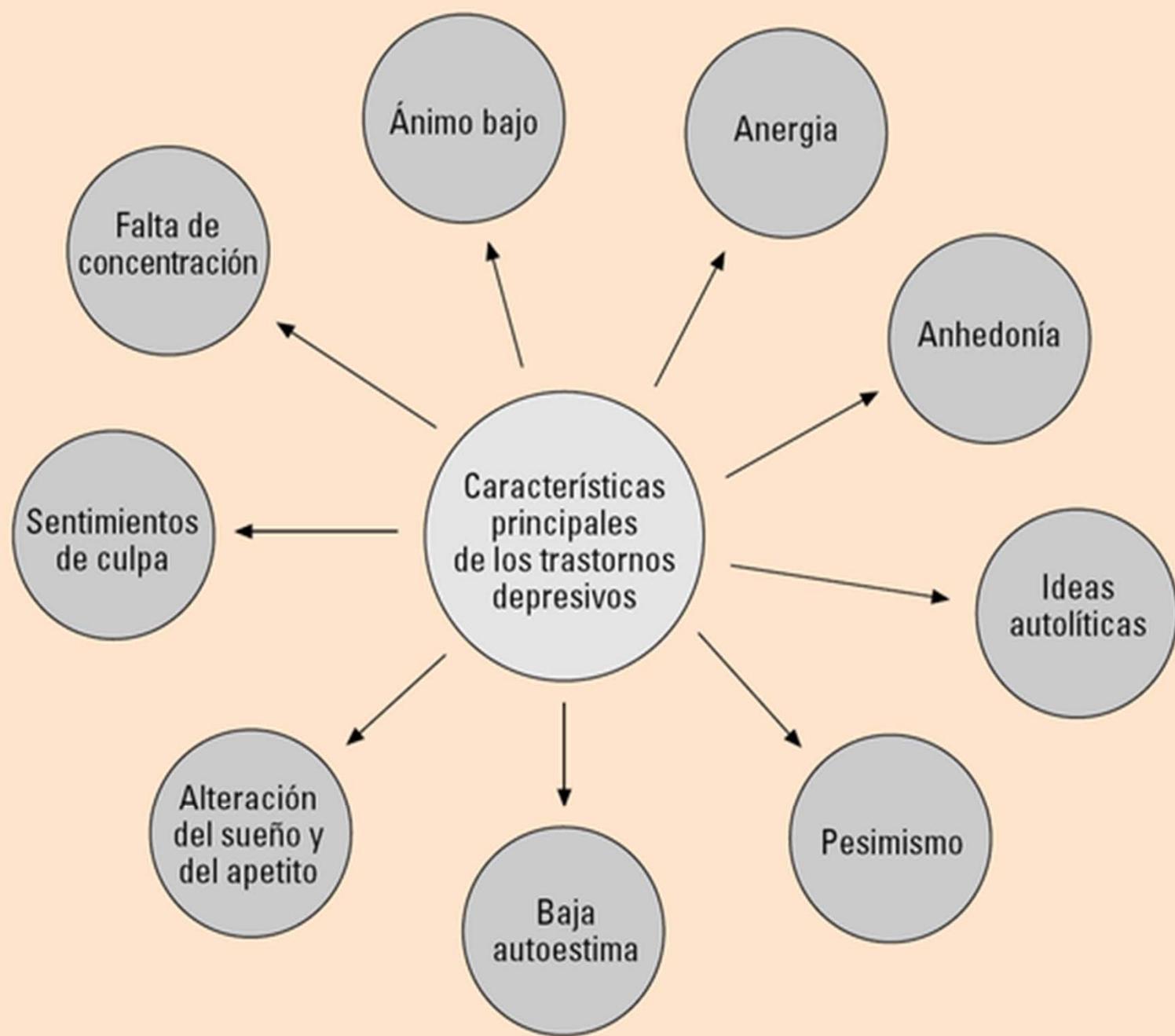
José L. Marín

www.psicociencias.com

6 de mayo de 2017

“Las depresiones”

- ▶ Población general: 6 - 15 %
- ▶ Enfermos generales: 20 - 30 %
- ▶ Enfermos psíquicos: 50 %
- ▶ Expectativa vida: 7 % h., 18 % m.
- ▶ Bipolar/unipolar: 8 – 92 %
- ▶ Sin tratamiento adecuado: 80 %



Clasificación DSM-5 (2013)

Trastornos depresivos:

- ▶ Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo
- ▶ Trastorno de depresión mayor
- ▶ Trastorno depresivo persistente (distimia)
- ▶ Trastorno disfórico premenstrual
- ▶ Trastorno depresivo inducido por sustancias o medicamentos
- ▶ Trastorno depresivo debido a otra afección médica

▶ Otro trastorno depresivo especificado.

Algunos ejemplos:

- Depresión breve recurrente
- Episodio depresivo de corta duración
- Episodio depresivo con síntomas insuficientes

▶ Otro trastorno depresivo no especificado.

Especificadores:

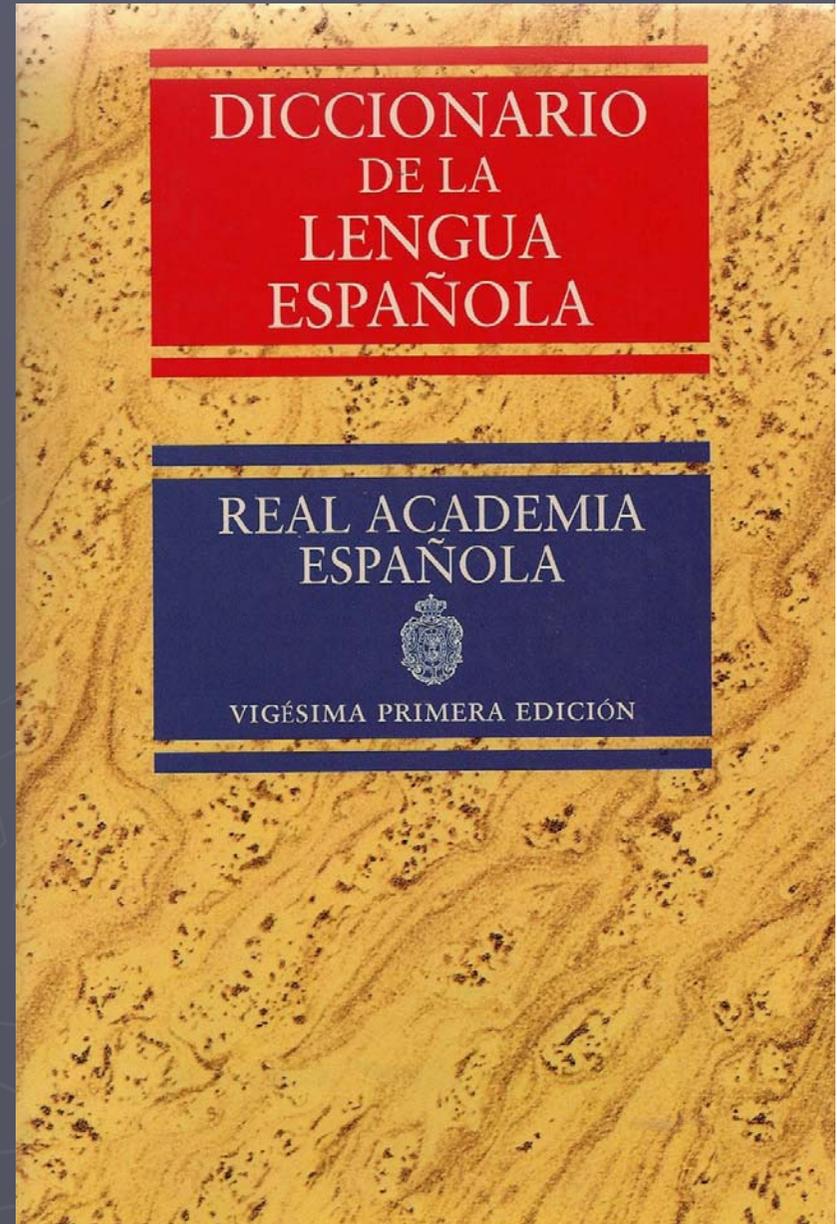
- Con ansiedad
- Con características mixtas
- Con características melancólicas
- Con características atípicas
- Con patrón estacional

¿Depresión?...¿qué depresión?



Depresión

4. f. *Psicol.* Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.

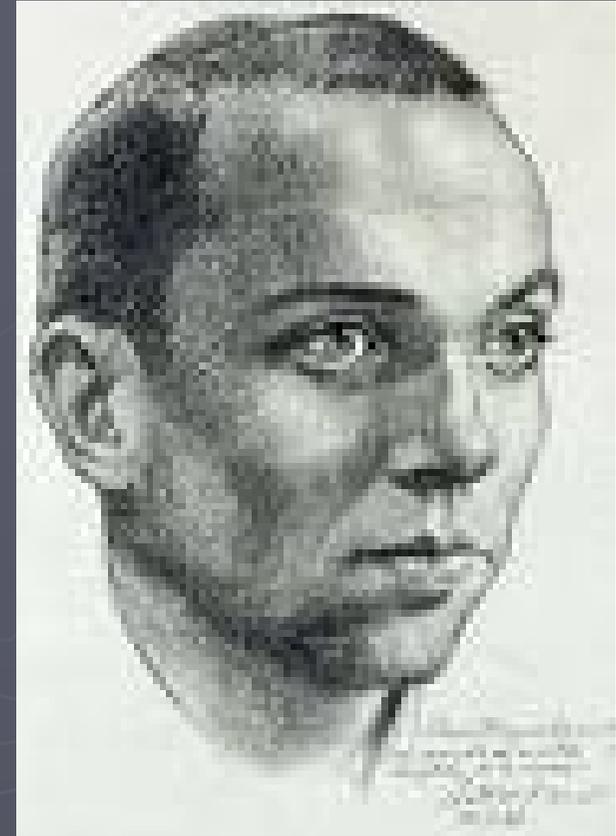


Umbrío por la pena, casi bruno,
porque la pena tizna cuando estalla,
donde yo no me hallo no se halla
hombre más apenado que ninguno.

Pena con pena y pena desayuno,
pena es mi paz y pena mi batalla,
perro que ni me deja ni se calla,
siempre a su dueño fiel, pero importuno.

Cardos, penas, me ponen su corona,
cardos, penas, me azuzan sus leopardos
y no me dejan bueno hueso alguno.

No podrá con la pena mi persona
circundada de penas y de cardos...
¡cuánto penar para morirse uno!

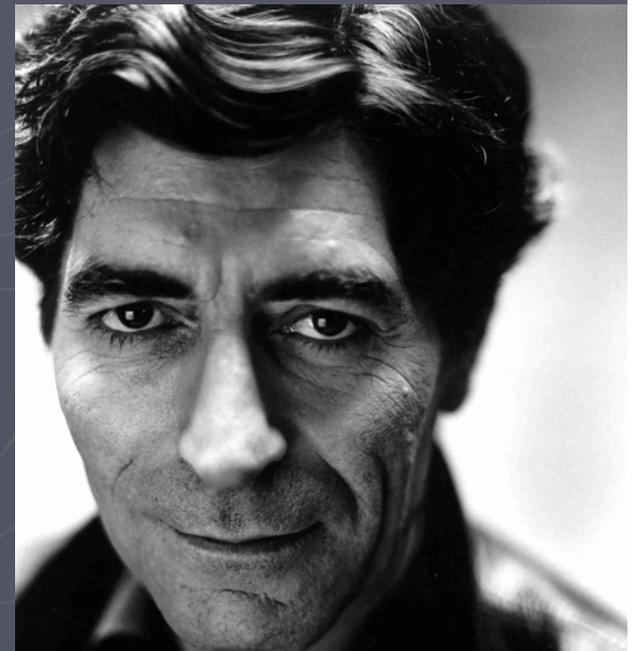


Miguel Hernández, 1937

... Cuando siento piedad por sentir lo que siento,
cuando no sopla el viento en ninguna ciudad,
cuando ya no se ama ni lo que se celebra,
cuando la nube negra se acomoda en mi cama,

cuando despierto y voto por el miedo de hoy,
cuando soy lo que soy en un espejo roto,
cuando cierro la casa porque me siento herido,
cuando es tiempo perdido preguntarme qué pasa...

**Luis G^a
Montero**

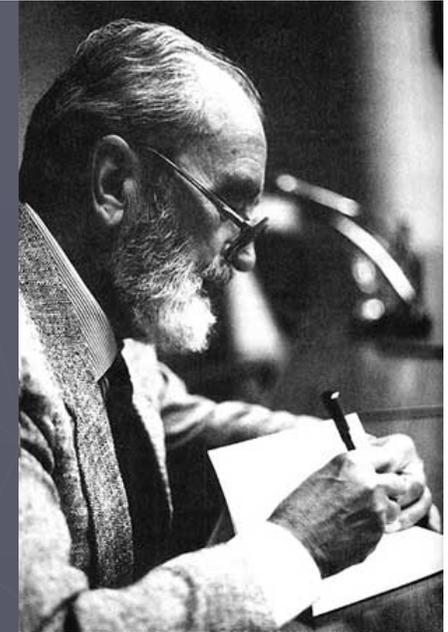


- ▶ Me he quedado sin pulso y sin aliento separado de ti. Cuando respiro, el aire se me vuelve en un suspiro y en polvo el corazón de desaliento.

No es que sienta tu ausencia el sentimiento.
Es que la siente el cuerpo. No te miro.
No te puedo tocar por más que estiro
los brazos como un ciego contra el viento.

Todo estaba detrás de tu figura.
Ausente tú, detrás todo de nada,
borroso yermo en el que desespero.

Ya no tiene paisaje mi amargura.
Prendida de tu ausencia mi mirada,
contra todo me doy, ciego me hiero.



¿Qué es una “depresión”?

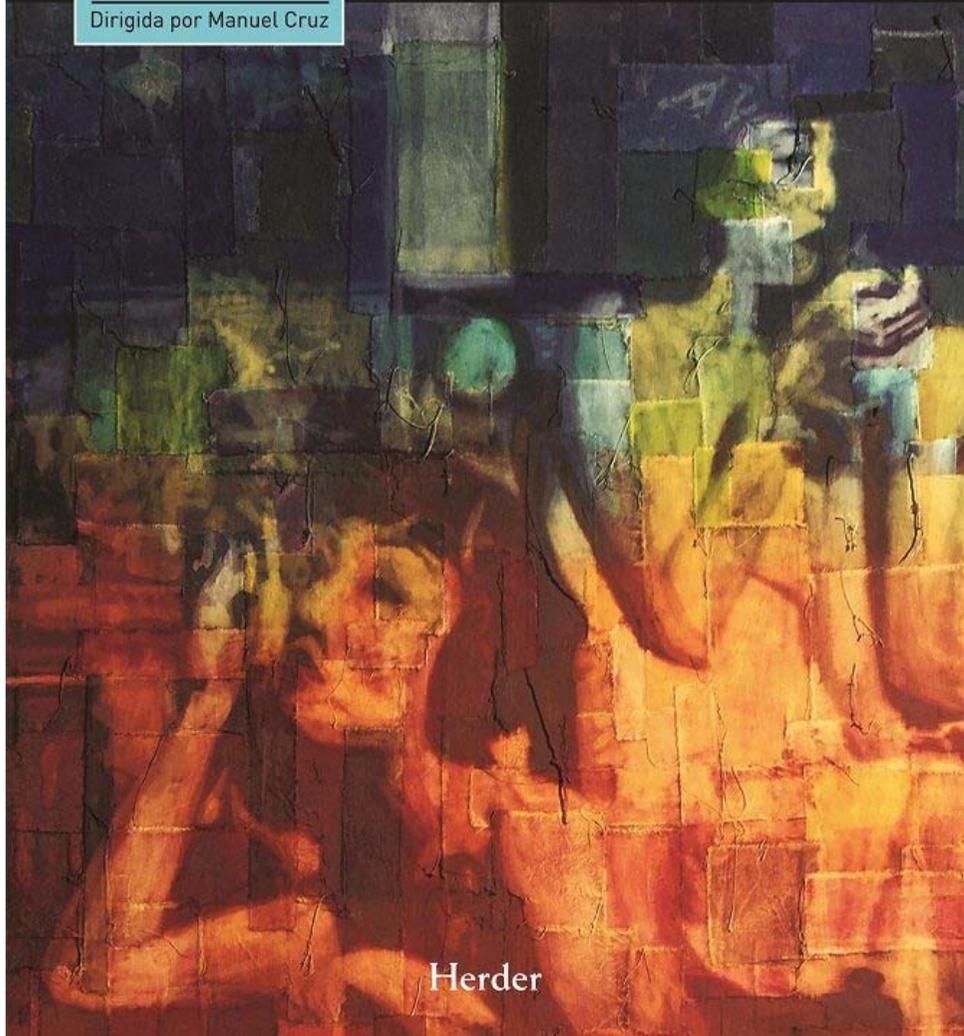
- ▶ Un trastorno del estado de ánimo
- ▶ Una forma de ser (personalidad melancólica)
- ▶ Una forma de estar (y de mostrarse): identificación y defensa
- ▶ Una respuesta mal tratada: una etiqueta
- ▶ La psiquiatrización de la tristeza

Ni tristes ni deprimidos, solo cansados

- ▶ La psiquiatrización de la vida cotidiana...
- ▶ Byung-Chul Han sostiene, en “La sociedad del cansancio”, que el costo que debemos pagar por vivir en una sociedad de rendimiento caracterizada por la sobreabundancia de estímulos es un exceso de positividad.

Byung-Chul Han
La sociedad del cansancio

PENSAMIENTO HERDER
Dirigida por Manuel Cruz



Seul, 1959



- ▶ Así, cuadros como la depresión, el déficit atencional, el síndrome de burnout o los trastornos de la personalidad serían representantes de esta violencia de lo positivo.
- ▶ En la actualidad “lo que enferma no es el exceso de responsabilidad e iniciativa sino el imperativo de rendimiento”.
- ▶ Es por eso que, desde un punto de vista sociológico, la depresión sería más bien la constatación de un fracaso ante la imposibilidad de cumplir con las desmesuradas expectativas (personales y colectivas) que han surgido como consecuencia de los procesos de globalización.

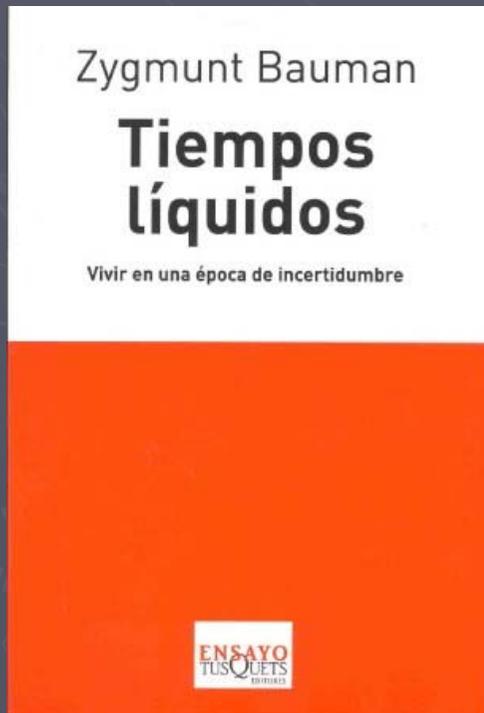
Tu mente extiende
cheques que tu cuerpo no
puede pagar **Óscar Aibar**



DEBATE

Zygmunt Bauman (Polonia, 1925)

- ▶ Premio Príncipe de Asturias, 2010
- ▶ *“En el mundo actual todas las ideas de felicidad acaban en una tienda”*



El malestar que producen los problemas de la vida (A. Ortiz, 2013)

- ▶ Se ha calculado que el 24,4% de las personas que acuden derivadas desde AP a los Centros de SM no presentan un trastorno mental diagnosticable.
- ▶ Esta cifra da una idea de la extraordinaria relevancia de este problema en AP, pues cabe pensar que se deriva a salud mental únicamente a una minoría de estas demandas.

- ▶ Otro dato importante es que la mitad de estos pacientes llegan a los servicios de salud mental con psicofármacos pautados, y los antidepresivos suponen el 42% de los tratamientos.
- ▶ Esto significa que una de las respuestas que se da a estas demandas en AP, en gran medida, es la prescripción de medicamentos.

Colección salud
mental colectiva



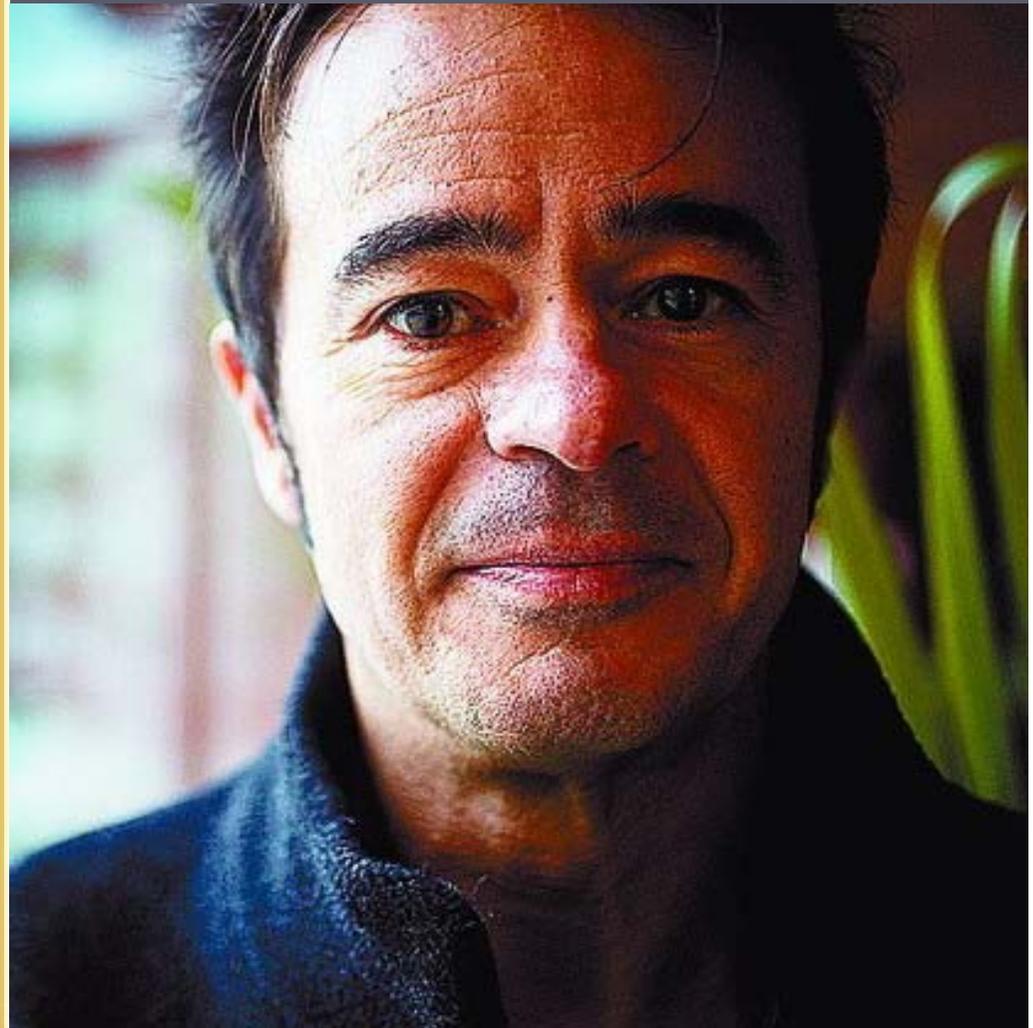
HACIA UNA PSIQUIATRÍA CRÍTICA

Alberto Ortiz Lobo



Alberto Ortíz

Hospital U. de
la Princesa



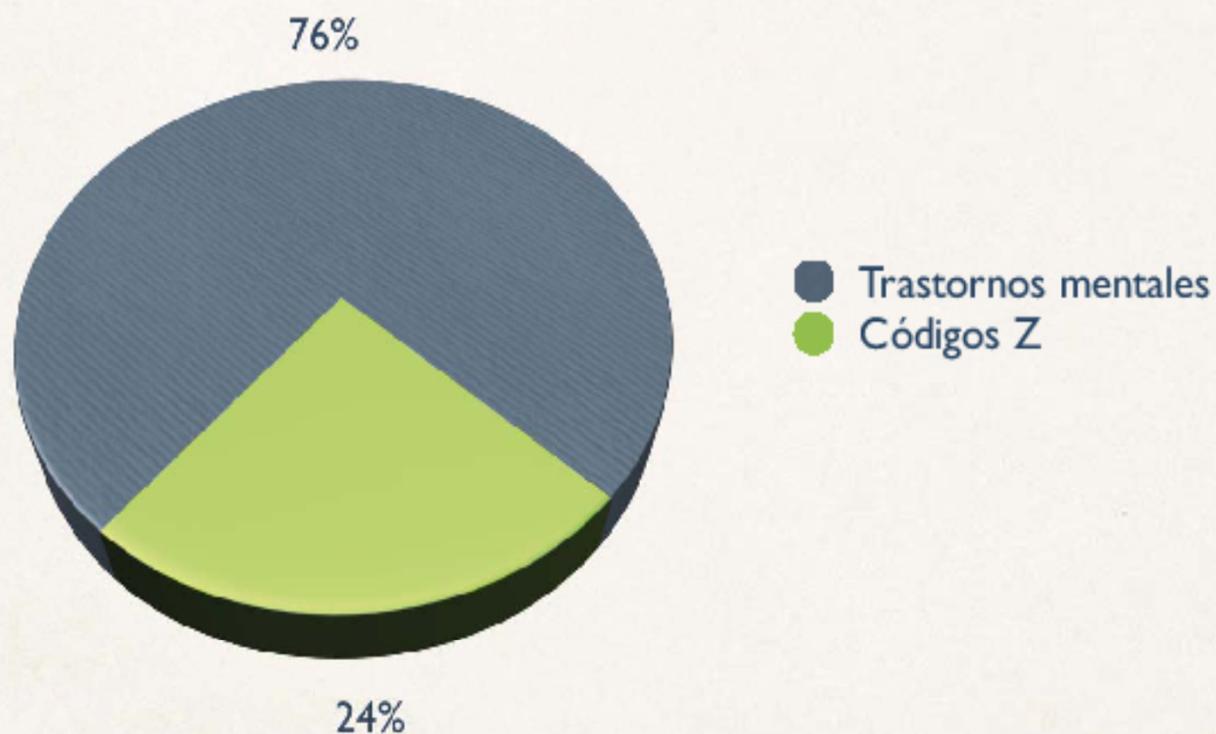
Códigos Z

- ▶ Capítulo XXI de la CIE-10
- ▶ Factores que influyen en el estado de salud y el contacto con los servicios de salud.
 - Z56. Problemas relacionados con el empleo y el desempleo
 - Z59. con la vivienda y condiciones €
 - Z60. con el ambiente social

Códigos Z

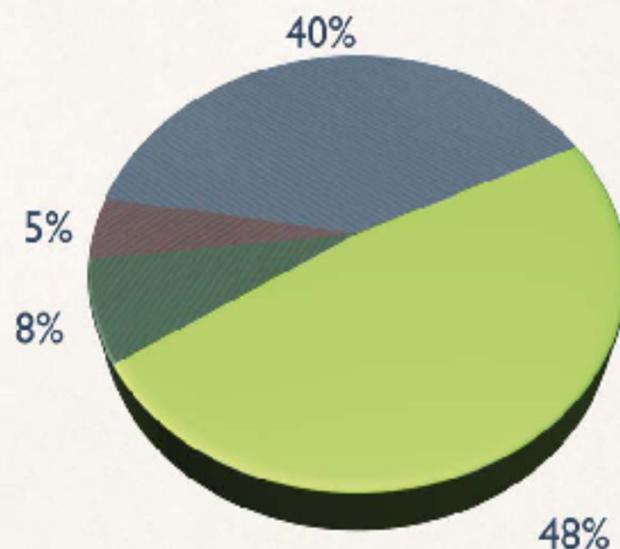
- Z61. con hechos negativos en la niñez
- Z62. negligencia parental
- Z63. con el grupo de apoyo, incluidas la separación o el divorcio
- Z64. Embarazo no deseado
- Z70. Orientación sexual
- Z72. con el estilo de vida
- Z91. Historia personal de trauma psicológico

Incidencia de códigos Z en un CSM



Ortiz Lobo A, González González R, Rodríguez Salvanés F. La derivación a salud mental de pacientes sin un trastorno psíquico diagnosticable. Aten Primaria. 2006;38(10):563-9

¿Quién hace la demanda?



● Profesionales sanitarios

● A petición propia

● Familia

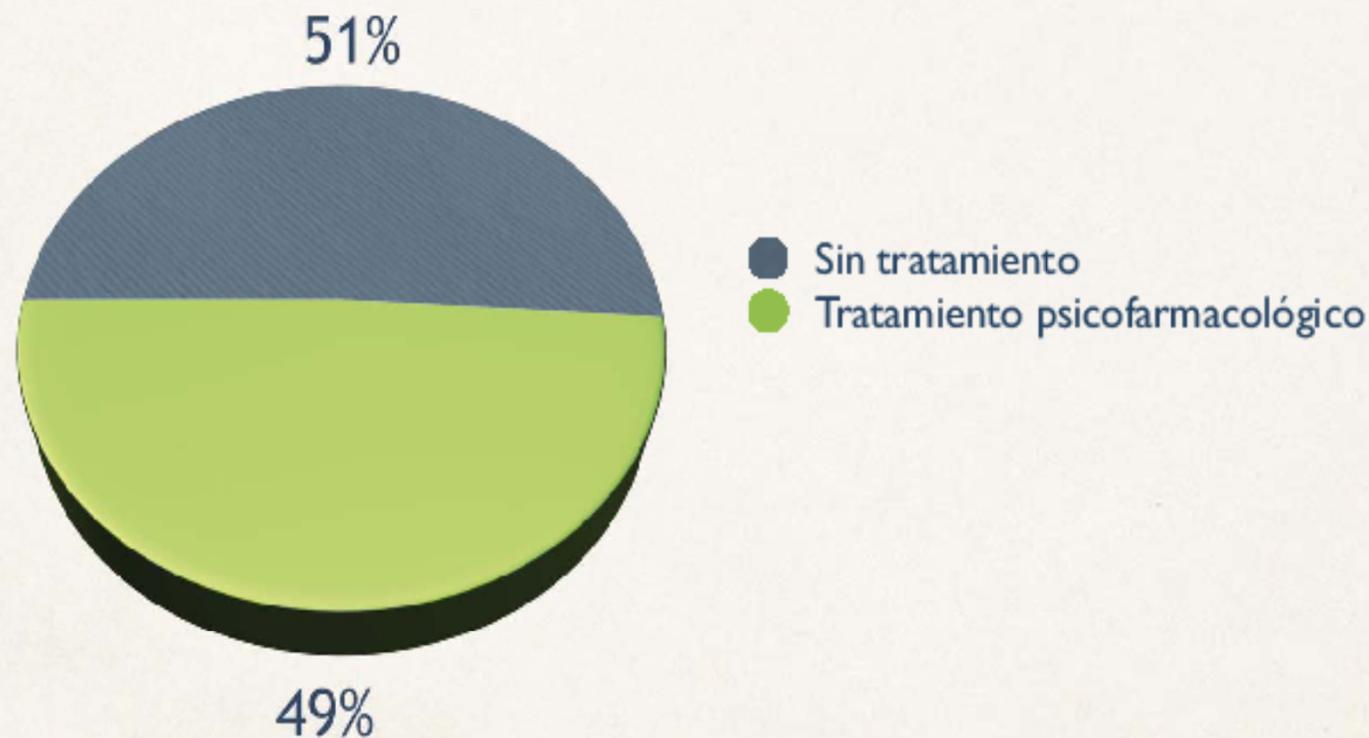
● Otros

Ortiz Lobo A, González González R, Rodríguez Salvanés F. La derivación a salud mental de pacientes sin un trastorno psíquico diagnosticable. Aten Primaria. 2006;38(10):563-9

Diagnóstico de los códigos Z

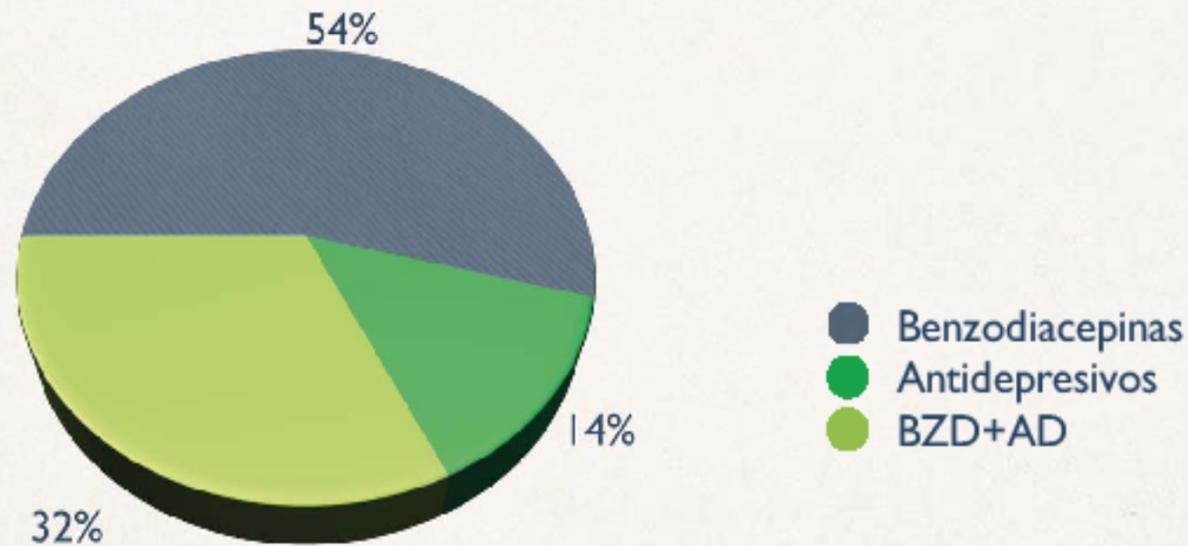
Problemas de relación con el grupo de apoyo	<ul style="list-style-type: none">✦ Relación de pareja 20,1%✦ Muerte de un familiar 8,6%✦ Ruptura familiar por divorcio 4,5%✦ Familia política 4,1% 46,7%
Problemas relacionados con el empleo y desempleo	18,4%
Problemas relacionados con el manejo de dificultades de la vida	9,4%
Problemas de relación con el ambiente social	8,6%
Exámenes y evaluaciones	4,0%

Tratamiento psicofarmacológico de los códigos Z



Ortiz Lobo A, González González R, Rodríguez Salvanés F. La derivación a salud mental de pacientes sin un trastorno psíquico diagnosticable. *Aten Primaria*. 2006;38(10):563-9

Tratamiento psicofarmacológico inicial



Ortiz Lobo A, González González R, Rodríguez Salvanés F. La derivación a salud mental de pacientes sin un trastorno psíquico diagnosticable. Aten Primaria. 2006;38(10):563-9

La medicalización de la vida cotidiana

- ▶ *"La clave para la prosperidad económica consiste en la creación organizada de un sentimiento de insatisfacción"*

Charles F. Kettering, vicepresidente de General Motors, 1929.

- ▶ Big-pharma
- ▶ DSM-5: cómo convertir emociones en enfermedades.



Invención de trastornos: algunos ejemplos en psiquiatría

- ▶ Fobia social
- ▶ TDAH
- ▶ T. bipolar infantil
- ▶ Epidemia de la depresión
- ▶ Duelo
- ▶ T. disfórico premenstrual
- ▶ T. adaptativo
- ▶ T. de desregulación disruptiva del E.A.

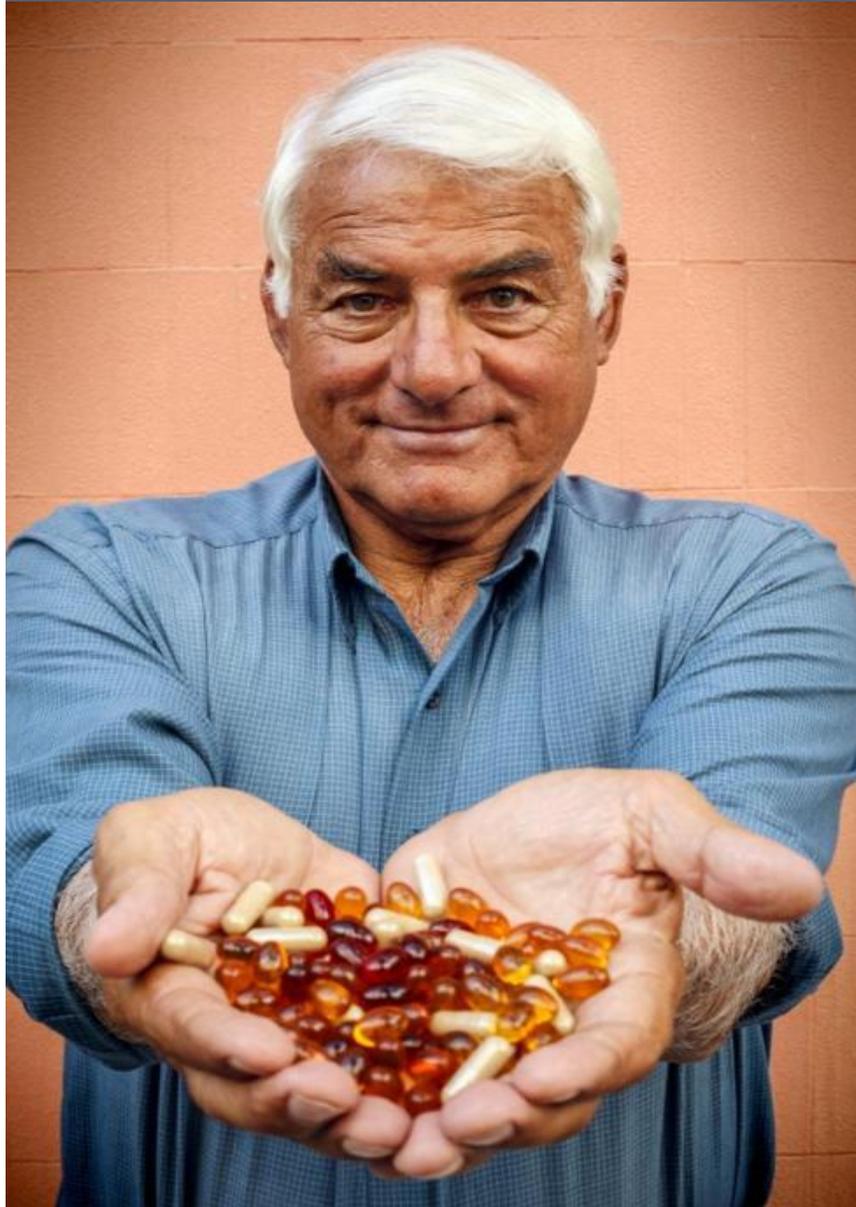
¿Cómo lo hacen?

- ▶ “Inventando” enfermedades (“*disease mongering*”): medicalización.
- ▶ Creando necesidades
- ▶ Sobornando instituciones
- ▶ Corrompiendo profesionales
- ▶ Alentando asociaciones de afectados
- ▶ Haciendo “ciencia”: el sesgo de publicación

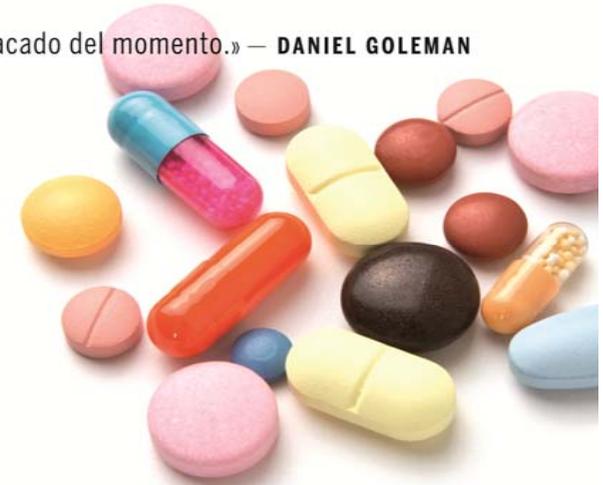
El sesgo de publicación

- ▶ El **sesgo de publicación** es un tipo de manipulación de la información científica, que aparece, entre otros campos de investigación, en la literatura médica y psicológica, perjudicando a los pacientes (y confundiendo a los clínicos).
- ▶ Consiste en la publicación o no de los datos obtenidos en un estudio de investigación científica o ensayo clínico, dependiendo de la naturaleza y dirección de los resultados

Allen Frances



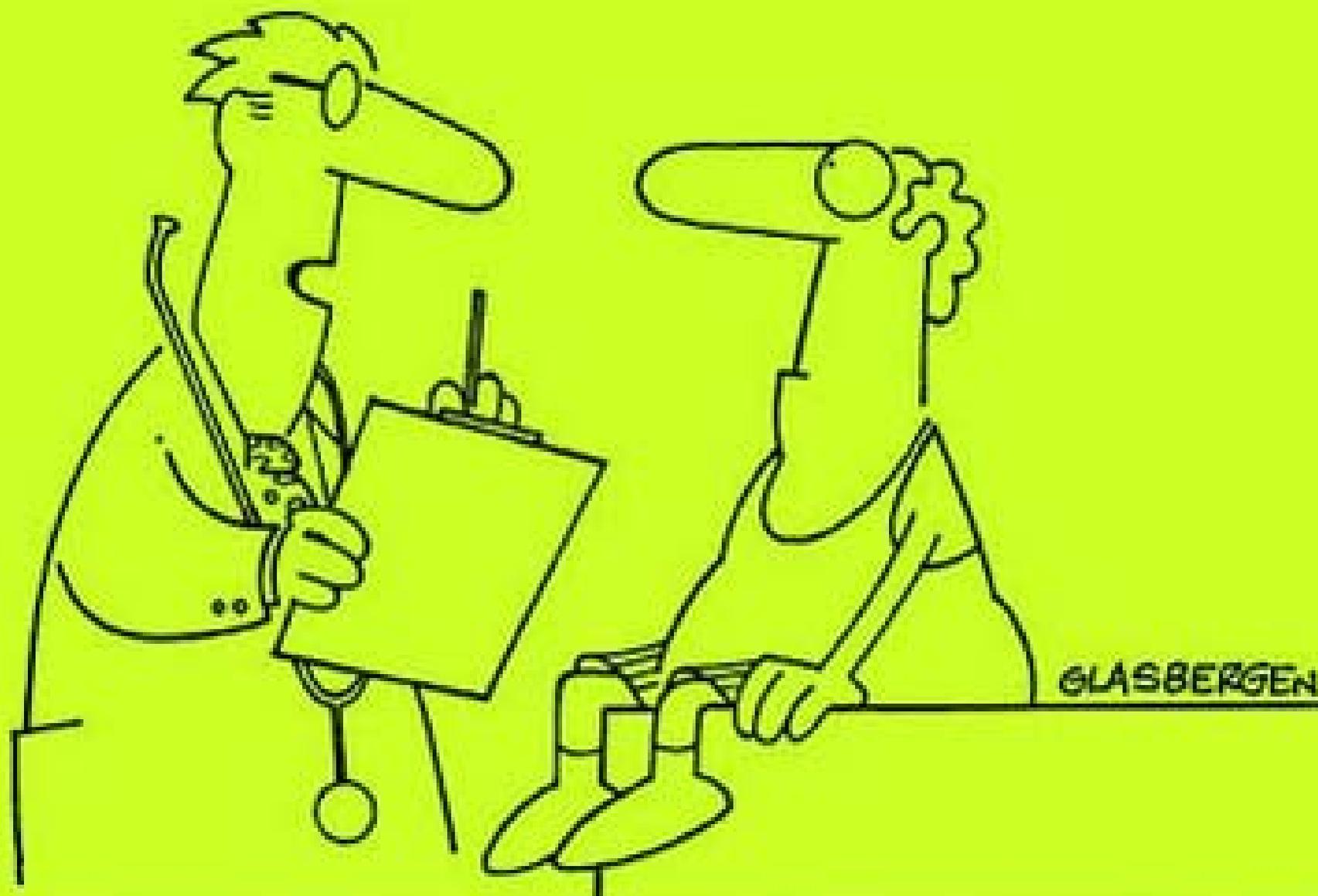
«El psiquiatra más destacado del momento.» — DANIEL GOLEMAN



ALLEN FRANCES ¿Somos todos enfermos mentales?

Manifiesto contra los abusos de la Psiquiatría

Ariel

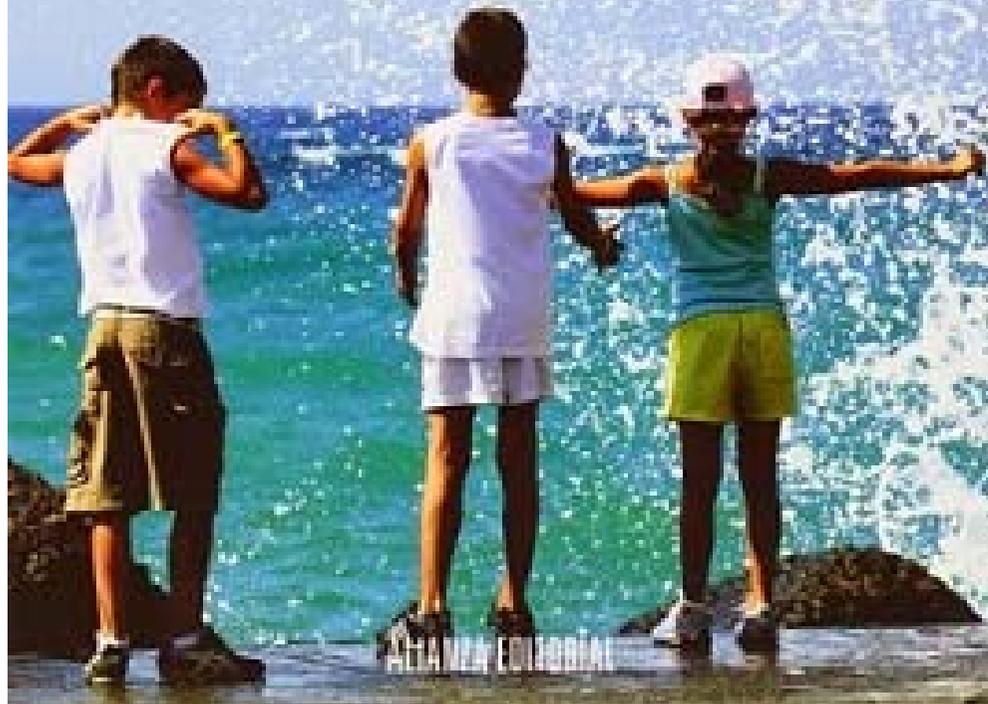


No encontramos nada anormal en Ud. así que iniciaremos un tratamiento para el Síndrome de Déficit de Síntomas que Ud. padece

FERNANDO GARCÍA DE VINUESA · HÉCTOR GONZÁLEZ PARDO
MARINO PÉREZ ÁLVAREZ

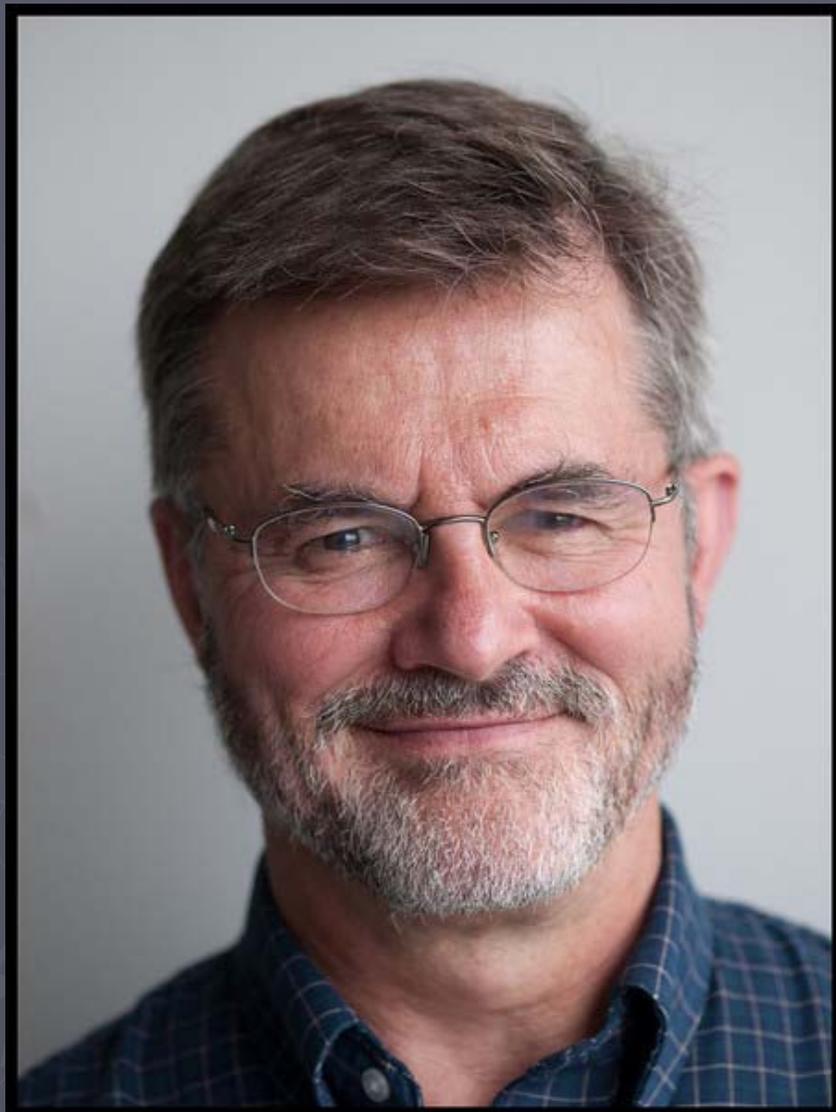
VOLVIENDO A LA NORMALIDAD

La invención del TDAH
y del trastorno bipolar infantil



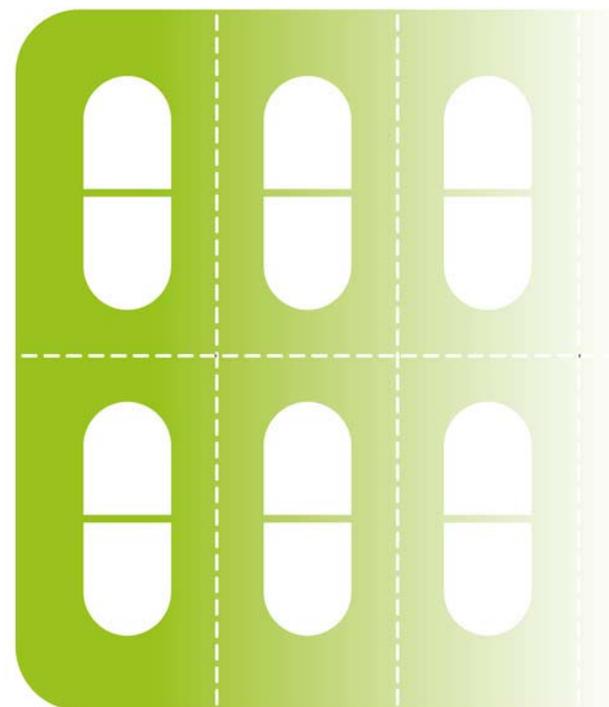
F. García de
Vinuesa et al,
Universidad de
Oviedo

Alianza Editorial



Anatomía de una
EpidemiaTM 450 págs

Medicamentos psiquiátricos y el asombroso
aumento de las enfermedades mentales



Traducción de
J. Manuel Álvarez

Capitán Swing 

ROBERT WHITTAKER

Cómo la psiquiatría y la
industria farmacéutica han
convertido emociones
cotidianas en enfermedad

La timidez

Christopher Lane

- ★ Seleccionado por la Asociación Americana de Editoriales Universitarias para bibliotecas de instituto
- ★ Elegido por la revista *Choice* como libro académico sobresaliente de 2008
- ★ Recomendado para el Premio al Libro Médico (Salud Mental) por la Asociación Médica Británica



Ch. Lane,
catedrático de la
North Western
University,
Chicago



Richard P. Bentall,
profesor de Psicología
Clínica de la Universidad de
Bangor, North Wales (U.K.)



PETER C. GØTZSCHE

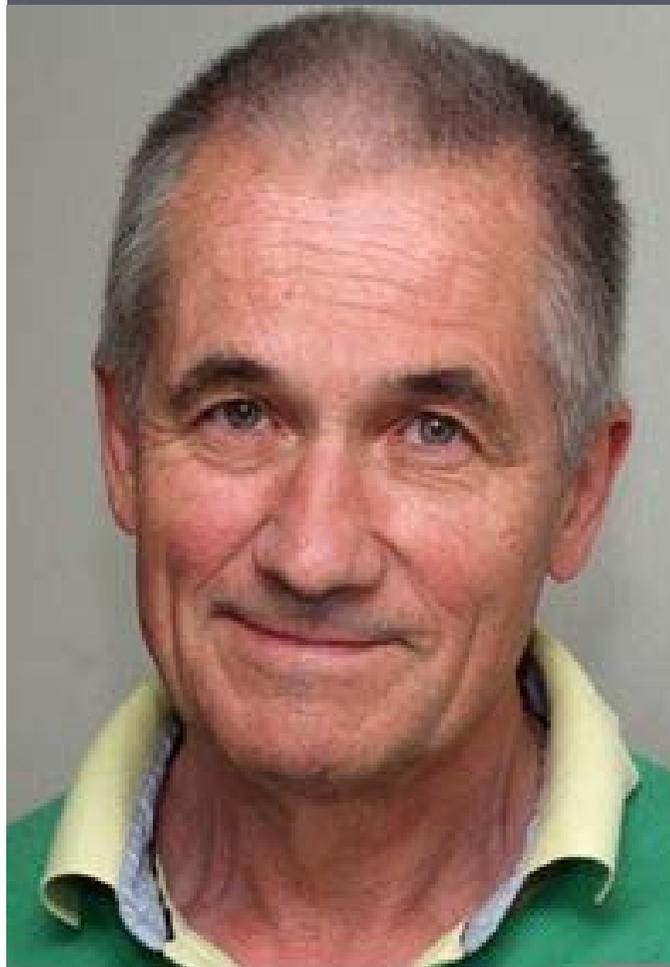


MEDICAMENTOS QUE MATAN Y CRIMEN ORGANIZADO

CÓMO LAS GRANDES FARMACÉUTICAS
HAN CORROMPIDO EL SISTEMA DE SALUD

«Lean este libro. [...] Se lo recomiendo».
Joan-Ramon Laporte

Peter. C Gotzsche,
profesor de farmacología
clínica de la universidad de
Copenhague



*Deadly Psychiatry
and Organised
Denial*

Sin fronteras

PETER C. GØTSZCHE



**PSICOFÁRMACOS
QUE MATAN
Y DENEGACIÓN
ORGANIZADA**

«Recomiendo a todos los que practican seriamente la psiquiatría
que lean este libro.» *Dr. Stuart Shipko, psiquiatra* (www.madinamerica.com)

 los libros del lince

**DESAMOR
EXAMEN
RESFRIADO**

**ANTIDEPRESIVOS
ANSIOLÍTICOS
ANTIBIÓTICOS**

**Es la vida,
NO UNA ENFERMEDAD**



No medicalices cualquier situación

Consejería de
Salud y Política Social

GOBIERNO DE EXTREMADURA

**DESAMOR
EXAMEN
RESFRIADO**

**ANTIDEPRESIVOS
ANSIOLÍTICOS
ANTIBIÓTICOS**

**Es la vida,
NO UNA ENFERMEDAD**



No medicalices cualquier situación

La medicación no tiene como objetivo cubrir determinados momentos de nuestra vida que no deben formar parte del ámbito de la salud pública.

Somos humanos y tanto lo positivo como lo negativo forma parte de la maravillosa experiencia de la vida.



Consejería de
Sanidad y Dependencia

JUNTA DE EXTREMADURA

Existe el sufrimiento pero, ¿tantos “trastornos depresivos”?

- ▶ Psiquiatrización de la tristeza y del miedo
- ▶ Doble vínculo: se genera un estado de insatisfacción crónica y se limita la expresión de la misma.
- ▶ En un modelo cultural que no soporta la manifestación emocional
- ▶ Se etiquetan, se estigmatizan y se “doman”

Los principales problemas de salud



El malestar que producen los problemas de la vida

Alberto Ortiz Lobo

Psiquiatra. Centro de Salud Mental de Salamanca. Hospital Universitario de La Princesa. Madrid.

Ana María Sobrado de Vicente-Tutor

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. EAP. CS de la Alameda de Osuna. Madrid.

- ▶ Podemos reducir el sufrimiento y empoderar al paciente
- ▶ En Psicoterapia Breve, casi siempre es útil la psicointervención:
 - De cambio
 - De contención

Centro Clínico de la SEMPyP

- ▶ Revisamos las 200 últimas derivaciones.
- ▶ De ellas, 148 (74 %) venían con el diagnóstico de “Depresión” (y habían sido tratadas como tales).
- ▶ Tras nuestro proceso de evaluación (OPD-2), sólo 29 casos (19,59 %) correspondían con un T.E.A. (DSM-5).

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

LA TERAPIA DEL SECADOR

DEL

Prof. LIU ZHENG

Si tienes un secador de pelo en casa dispones de una cómoda y poderosa herramienta terapéutica. Sigue las indicaciones de la Medicina China y los puntos de Acupuntura y estimulando ciertas zonas del cuerpo con el secador eliminarás algunas de esas molestias de la vida cotidiana.

LUNES, 13 DE MARZO DE 2017
19.30 HORAS



www.fnac.es

Calle Preciados, 28
Madrid



OBERON

LA TERAPIA DEL SECADOR



Un ejemplo

María:

- ▶ Psicóloga. 44 años. Varios años de evolución con sintomatología "estandar". "*Tienes una depresión de caballo*" Tratada con varios antidepresivos, TCC, *Mindfulness* y varios meses de terapia psicoanalítica.
- ▶ Este último verano (2016) "ataques de pánico" en Tenerife, que precisan atención urgente y reafirman el diagnóstico y... aumentan las dosis
- ▶ Consulta en septiembre, por "depresión resistente".
- ▶ Situación actual e historia familiar....
- ▶ En resumen: sufre mucho, pero no está deprimida

¿Psicoterapia, o psicoterapeuta?

- ▶ La psicoterapia no cura (¿libros de autoayuda?): curan los psicoterapeutas.
- ▶ La psicoterapia como “experiencia emocional correctora”.
- ▶ Con los datos actuales de la investigación, toda psicoterapia debería suponer una forma de “reparación del apego”.
- ▶ Las técnicas... secundarias, las herramientas del artesano.
- ▶ Incluir al psicoterapeuta en la relación y en el proceso.
- ▶ Los fracasos terapéuticos: fracasos en la relación.



JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

PRESENTACIÓN DEL MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOTERAPIA BREVE



- **17:00:** **Marín, José L.:** El proceso de convertirse en psicoterapeuta.
- **17:30:** **González, José:** La Psicología 3.0 aplicada a la psicoterapia.
- **18:00:** **FAQ's Café.** Te invitamos a merendar para intercambiar experiencias y resolver dudas con profesores del Máster y antiguos alumnos.

Imprescindible reservar plaza acreditando estudios en Medicina o Psicología. Contacta con nuestra **Secretaría** en el teléfono **91 518 51 98** o en psicosomatica@psicociencias.com



La posición del psicoterapeuta

- ▶ Definir el papel profesional: aprender a “sentirse” psicoterapeuta
- ▶ Saber “ver” al paciente: el valor del síntoma (escúchalo, no traduzcas)
- ▶ Entender la visión sistémica: no hay terapia individual
- ▶ Reconocer los conflictos básicos: no hay psicoterapia del diagnóstico

- ▶ Manejar las claves de una vinculación terapéutica
- ▶ Reconocer el trauma complejo: ver la línea de vida
- ▶ Distribuir equitativamente las ansiedades: lo tuyo, lo suyo y lo mío
- ▶ "*Primum non nocere*", reconocer los efectos secundarios
- ▶ No psiquiatrizar
- ▶ Hacer el duelo por la pérdida de la omnipotencia ("*furor curandi*")

- ▶ Encontrar las respuestas a:
 - ¿Qué?
 - ¿Por qué?
 - ¿Para qué?
 - ¿Por qué ahora?
- ▶ Estudiar... sin parar. Sistemas de Acreditación Continuada.
- ▶ En resumen, ofrecer un modelo coherente para trabajar en la clínica (E.C.R.O.)
- ▶ Y bueno, ya que estamos... manejar herramientas

Herramientas para psicoterapia



**DROGUERIA
UTENSILIOS
DOMESTICOS**

**TORNILLERIA
HERRAMIENTAS
CERRAJERIA**

**FERRERIA
BAFOLS
S.A**



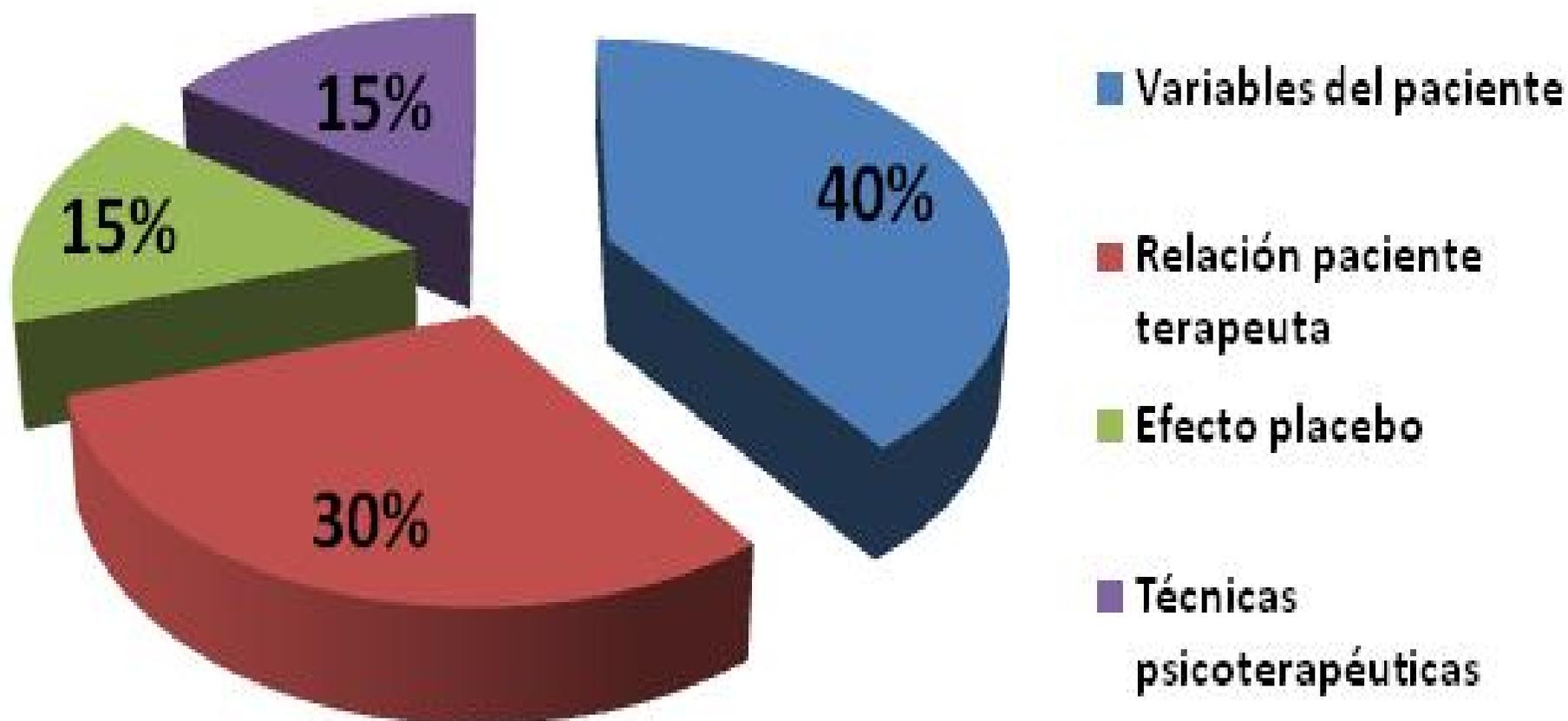




La herramienta perfecta

- ▶ La investigación demuestra que la herramienta más eficaz (y eficiente) en psicoterapia es el terapeuta, la “alianza de trabajo”.
- ▶ Además, la integración de recursos terapéuticos se ha demostrado más útil que el uso de dichos recursos por separado.

Factores que explican la mejoría experimentada con la psicoterapia



¿Psicólogos o tarotistas?

Alejandro Parra y Claudia Sciacca,
Univ. Abierta Interamericana, Argentina.

- ▶ Revista de Psicoterapia. Vol. 28, marzo 2017
- ▶ Evalúan el grado de empatía con el cliente y el pensamiento mágico.
- ▶ Se reconocen los cambios positivos en la intervención “tarotista”
- ▶ Los psicólogos no priorizaron la empatía con sus clientes.

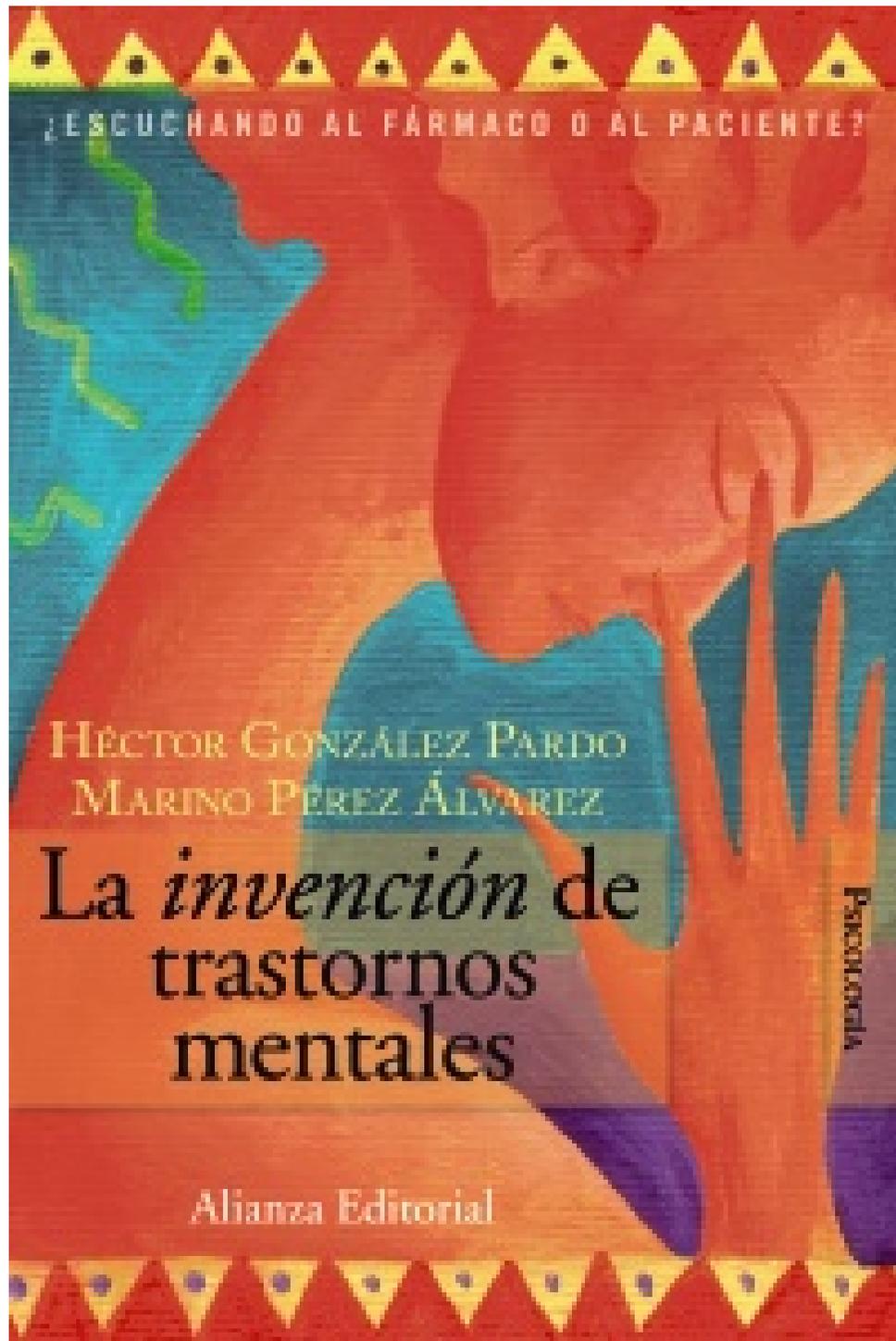
Relaciones terapéuticas basadas en la evidencia: hallazgos

(Anatomía de la Psicoterapia. M. Pérez Álvarez, 2013)

- ▶ La relación terapéutica contribuye consistente y sustancialmente al éxito del paciente en todo tipo de psicoterapias (psicodinámica, humanista, cognitivo-conductual, sistémica, integradora).
- ▶ La relación terapéutica da cuenta de por qué mejoran los pacientes (o no) tanto como el método de tratamiento particular.

- ▶ La guías de práctica y tratamiento deberían abordar la cualidades y conductas del terapeuta que promueven la relación de la terapia.
- ▶ Los clínicos deberían monitorizar rutinariamente las respuestas de los pacientes a la relación terapéutica y curso del tratamiento.

- ▶ Los esfuerzos por promover mejores prácticas **sin incluir la relación, son incompletas y potencialmente erróneas.**
- ▶ La relación actúa en concierto con los métodos de tratamiento, características del paciente y cualidades del clínico en determinar el resultado.
- ▶ La adaptación de la relación a las características del paciente incrementa la efectividad.



H. González y M. Pérez Álvarez

Universidad de Oviedo



Begoña Aznárez

“Lo que cura es el vínculo”



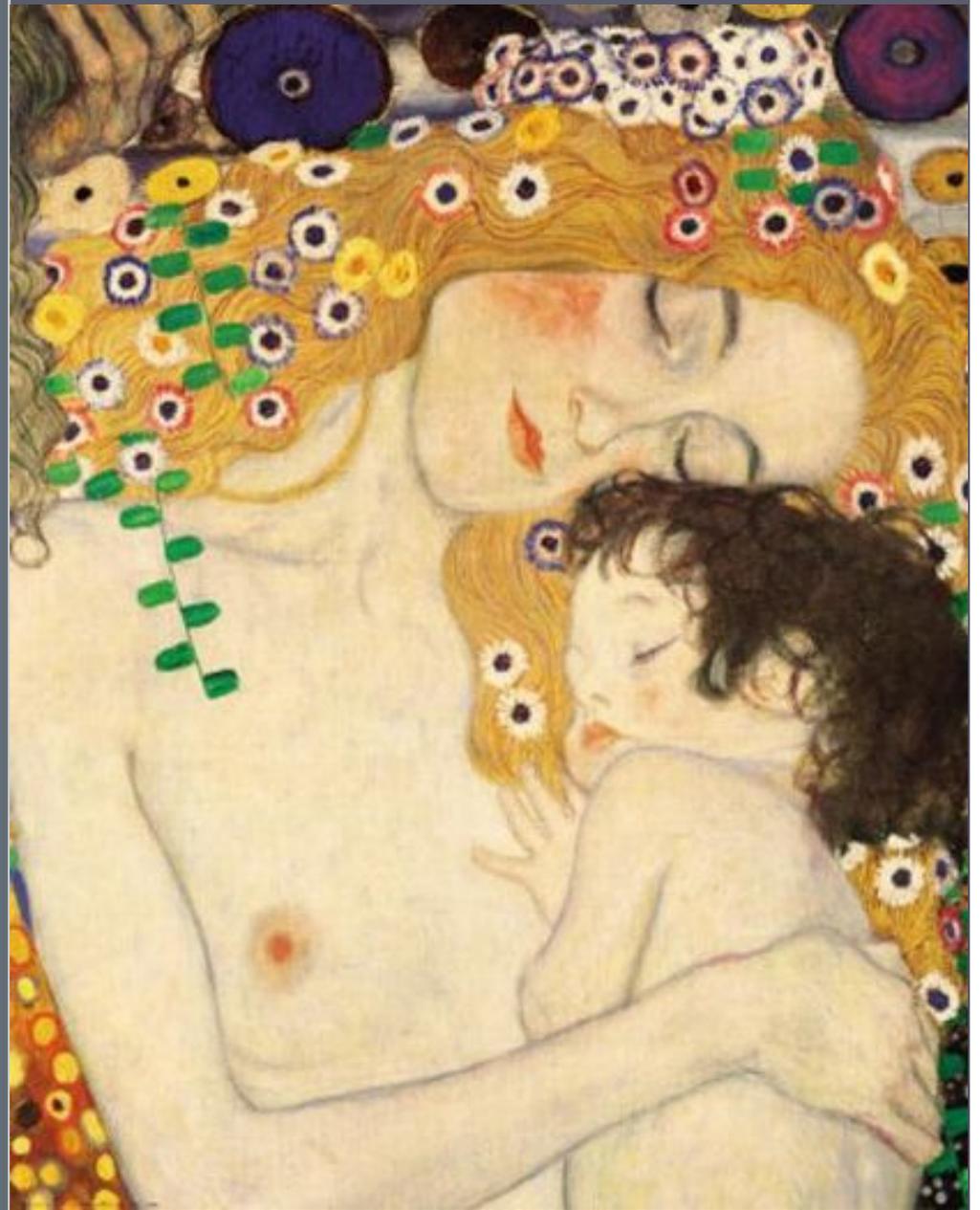
A SECURE BASE

*Parent-Child Attachment and
Healthy Human Development*



John Bowlby

author of Attachment, Separation, and Loss



Datos de la investigación

(José L. Martorell, UNED)

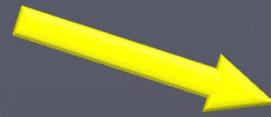
- ▶ La alianza es un elemento esencial del éxito en todas la terapias estudiadas
- ▶ Los terapeutas deberían ser entrenados en la monitorización de la alianza
- ▶ Las propuestas que no incluyan este factor son incompletas y equivocadas
- ▶ Alianza, método, características del paciente y del terapeuta confluyen en la efectividad

Iatrogenia de la psicoterapia

- ▶ Entre un 5 y un 15 % de los pacientes empeoran tras realizar un tratamiento psicoterapéutico:
 - Empeoramiento de los síntomas
 - Aparición de otros síntomas
 - Aumento de la preocupación sobre los síntomas existentes
 - Generando una excesiva dependencia del terapeuta
 - Produciendo reticencia a buscar tratamiento en el futuro
 - Alteraciones en el funcionamiento del individuo
 - Daños a terceros (familiares o amigos del paciente)
 - ...

Etiología de las "depresiones"

Factores genéticos



Factores fisiopatológicos



Factores psíquicos



Factores socio-culturales



Temperamento
depresivo

¿Retraumatización?



DEPRESIÓN

Etiología, 2

▶ Factores genéticos:

- Descritos marcadores en cromosoma 6, 9 y 16 (depresiones melancólicas).
- Epigenética.

▶ Factores socio-culturales:

- Marginación familiar, social
- Emigración
- Estrés y frustración laboral
- Exigencias vs. capacidades
- Acontecimientos vitales estresantes

▶ Factores fisiopatológicos:

- Tratamientos farmacológicos
- Enfermedades médicas
- Estados carenciales y tóxicos
- Dieta inadecuada
- Agotamiento físico por sedentarismo
- Alteración del ritmo sueño-vigilia: cronodisrupción
- Atención al SAOS

► Factores psíquicos:

- Pérdidas, abandonos
- Desvalimiento, indefensión
- Recursos de afrontamiento escasos
- Agotamiento, estrés mantenido
- Frustración crónica
- Temperamento depresivo
- **Trauma complejo**

**Trauma
relacional
temprano**



**Alteraciones
cerebrales**

Cuerpo

Disociación

Indefensión

Desconfianza

Autoconcepto

Culpa

Miedo

**Manifestaciones
depresivas**

Tristeza



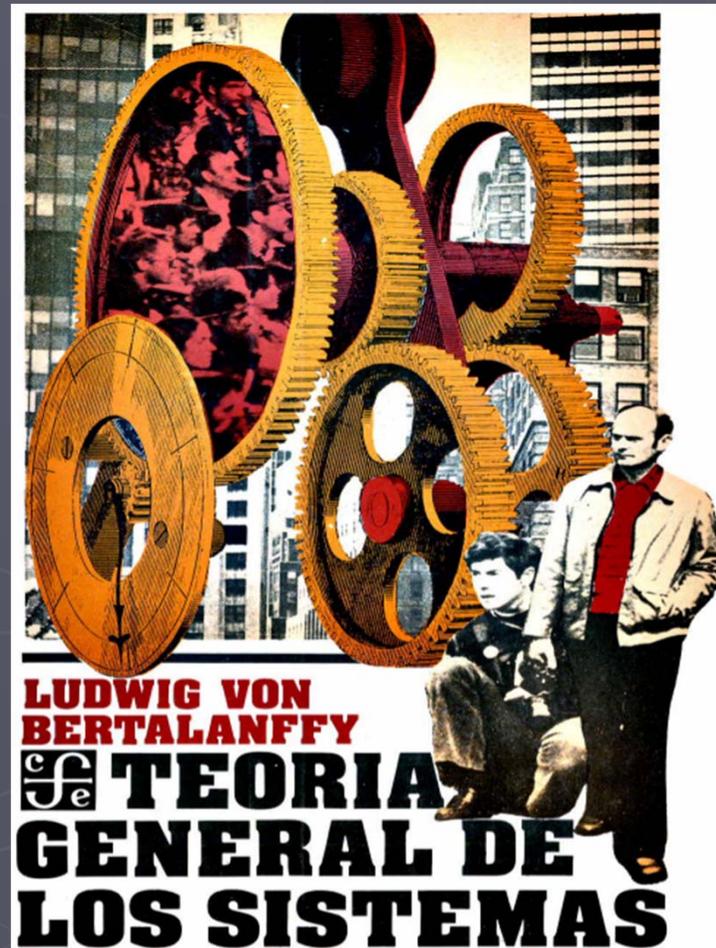
¿Causalidad lineal?



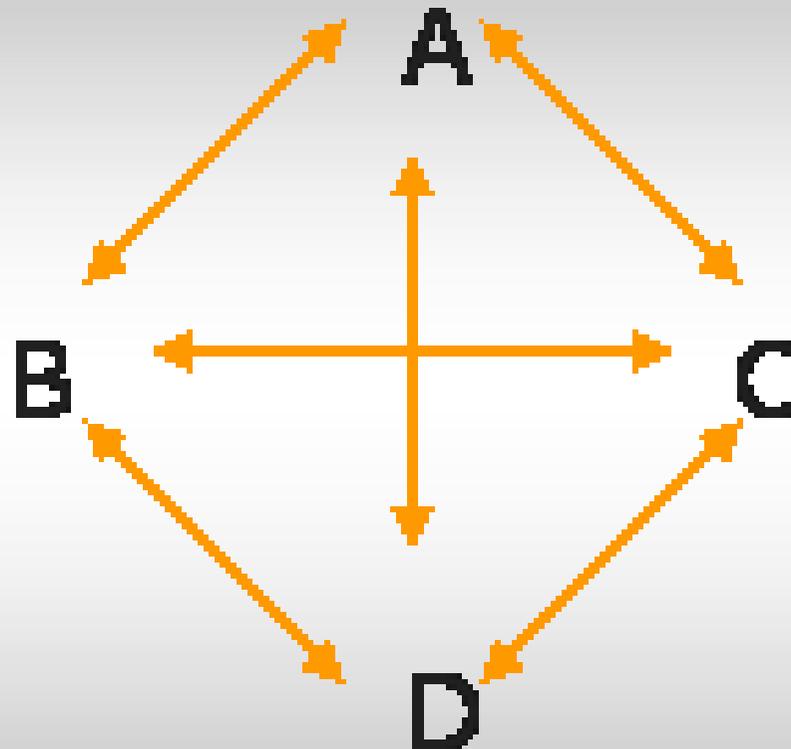


**L. von Bertalanffy,
1901-1972**

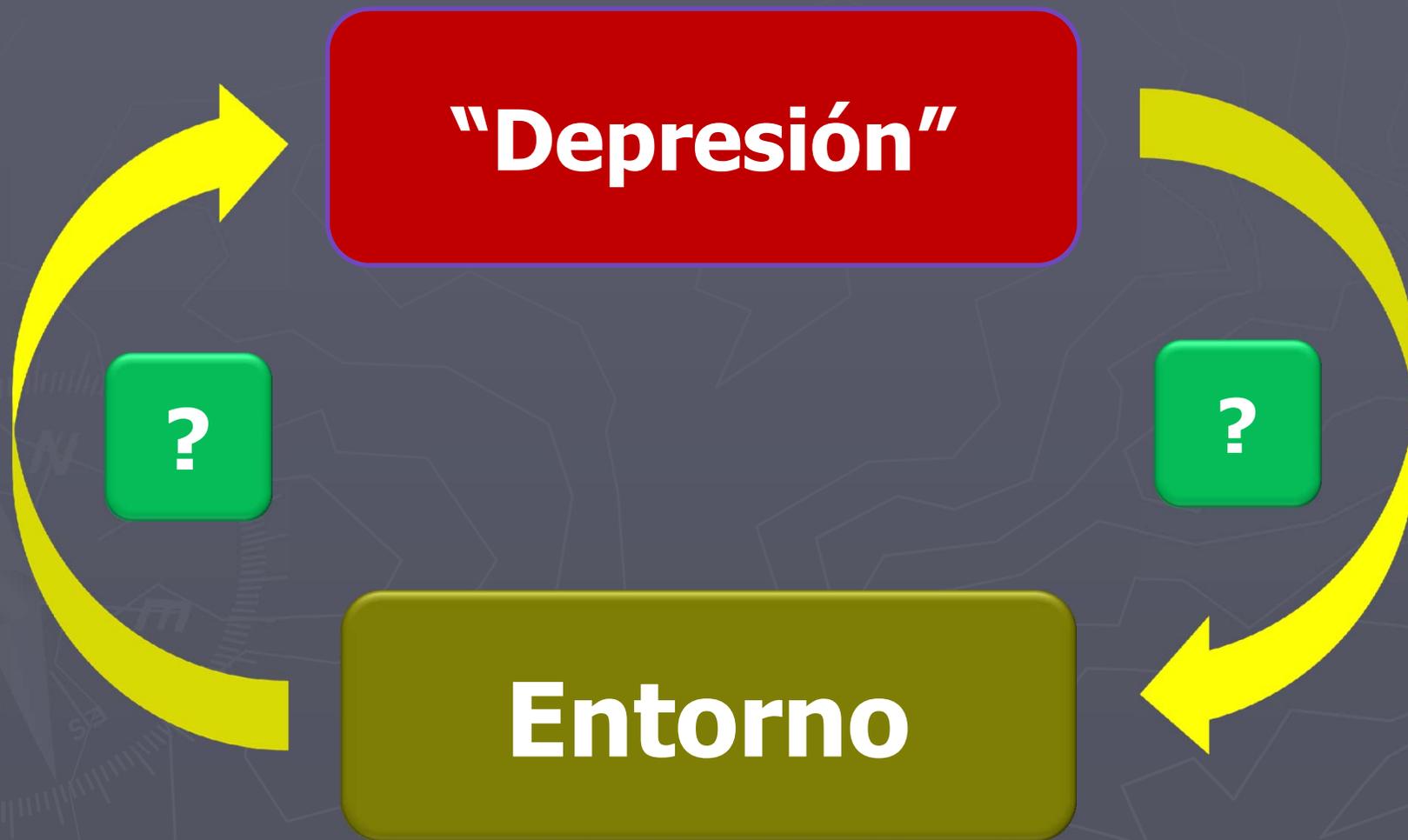
El paradigma sistémico:
complejo de elementos
interactuantes



Causalidad circular



La depresión y los sistemas



El “trauma relacional temprano”

- ▶ “Por tanto, el trauma relacional temprano es el que viene causado por una madre o un padre (o cuidador primario) atemorizado, atemorizante, negligente o incapaz de ofrecer protección a su hijo. Es decir, por la ausencia de la disponibilidad emocional de los progenitores.
- ▶ No es sólo el abuso y la violencia lo que puede truncar el desarrollo normal del bebé; el trauma temprano viene provocado por los sentimientos de miedo, desprotección y, por supuesto, de destrucción en el niño; sentimientos que provienen de la persona que debía ofrecerle protección y amor”.

Allan Schore

Allan N. Schore, UCLA



“Children being resilient to trauma is a fallacy”

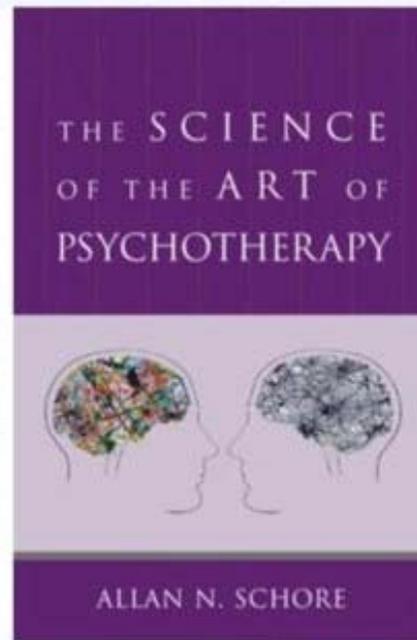
Dr Allan Schore
Clinical Faculty of the Department
of Psychiatry & Biobehavioural
Sciences, UCLA

 prosody blog
childhoodtrauma.org.au

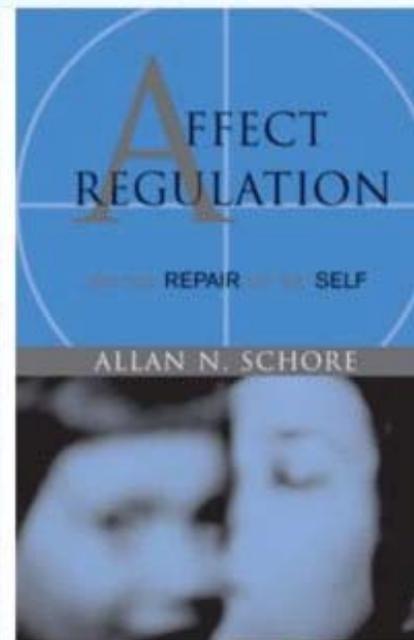
Dr. Allan N. Schore

[Home](#) | [Calendar](#) | [Biography](#) | [Curriculum Vitae](#) | [Books & Tapes](#) | [Publications](#) | [Links](#) | [Contact](#)

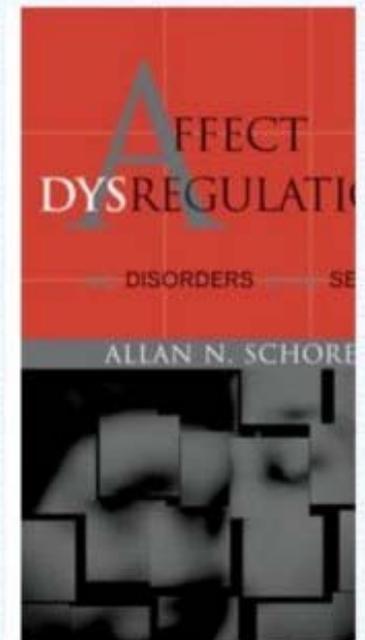
Books & Tapes



[more...](#)

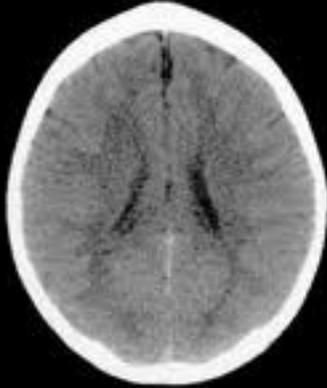


[more...](#)



[more...](#)

3 Year Old Children



Normal

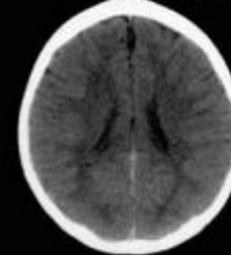


Extreme Neglect

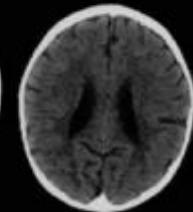
Early Intervention: The Next Steps

An Independent Report to Her Majesty's Government
Graham Allen MP

3 Year Old Children



Normal



Extreme Neglect

January 2011

HM Government

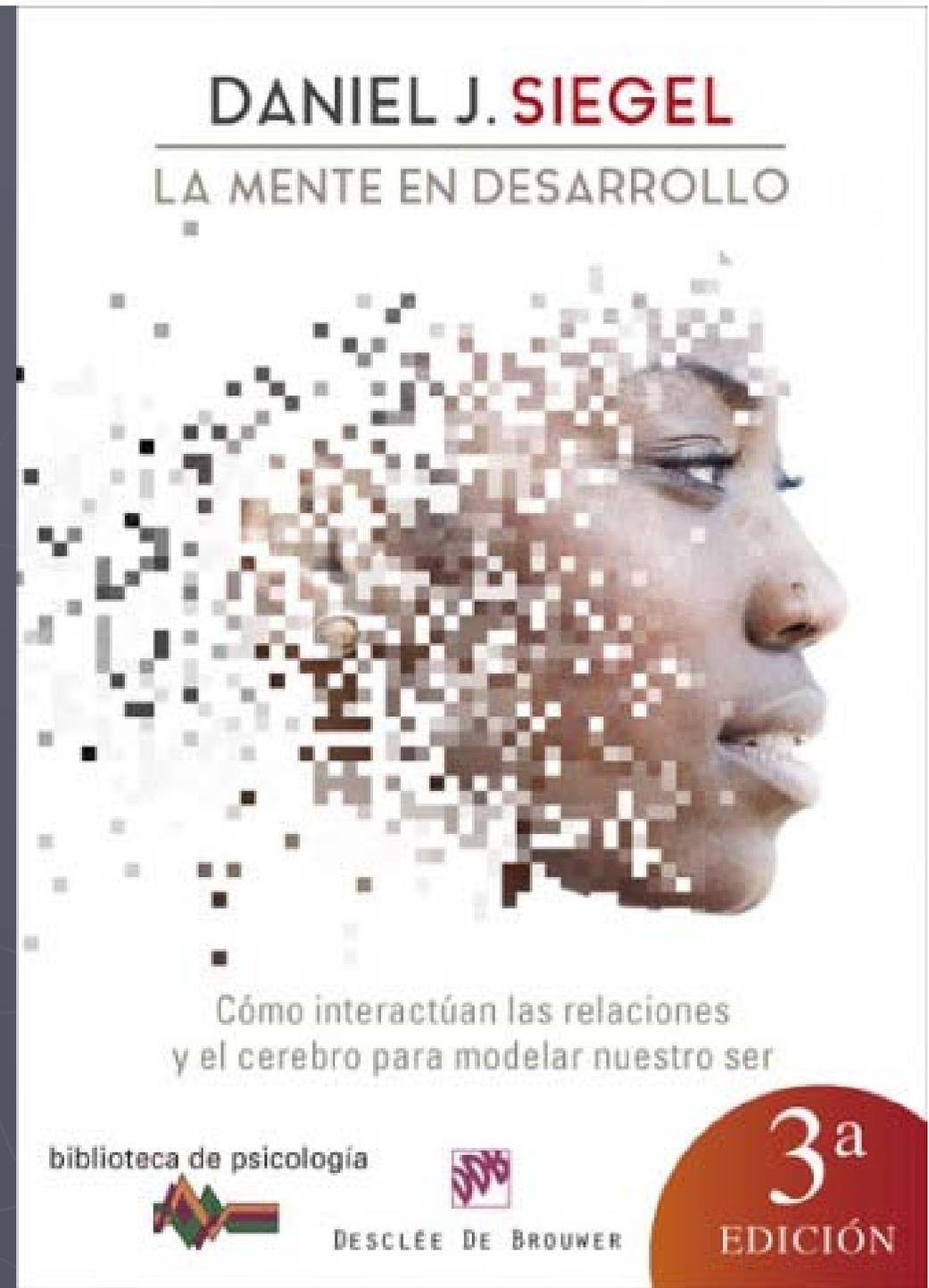
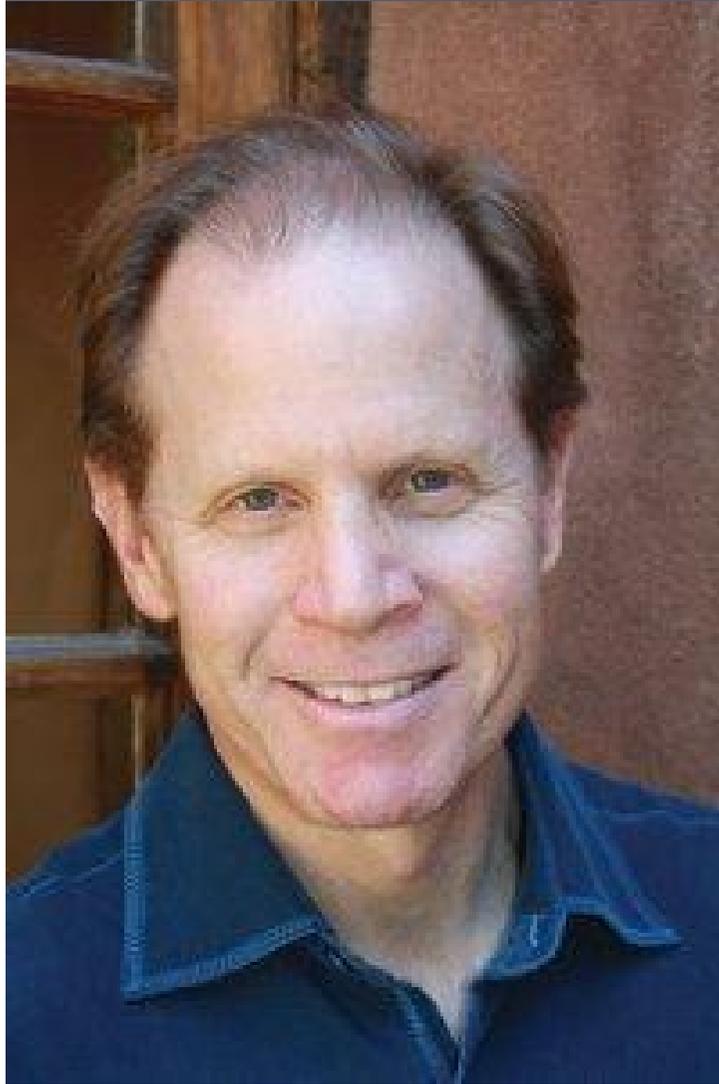


THE NEUROPSYCHOLOGY OF THE UNCONSCIOUS

INTEGRATING BRAIN AND MIND IN
PSYCHOTHERAPY

EFRAT GINOT

Daniel Siegel, UCLA



Guía de bolsillo de
**NEUROBIOLOGÍA
INTERPERSONAL**

Un manual integrativo de la mente

Daniel J. Siegel, M.D.



El cerebro
del niño

12 estrategias revolucionarias
para cultivar la mente en
desarrollo de tu hijo

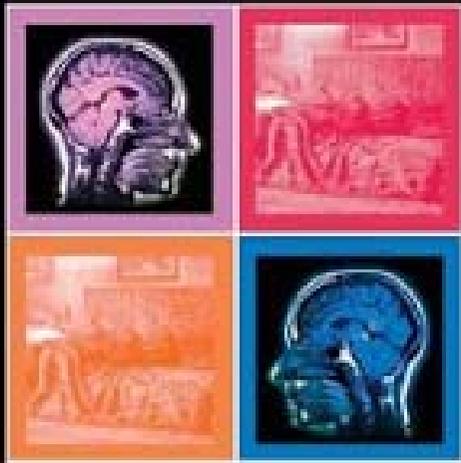
Daniel J. Siegel
Tina Payne Bryson

Sobrevivir
al reto de ser
padres y ayudar
a la familia a
progresar

cegal

Neurobiología de la psicoterapia

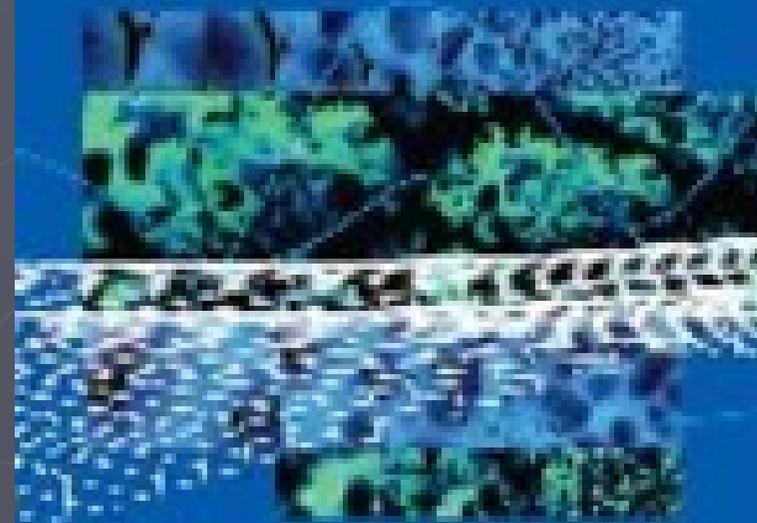
PSYCHIATRY,
PSYCHOANALYSIS,
and the
NEW BIOLOGY of MIND



ERIC R. KANDEL

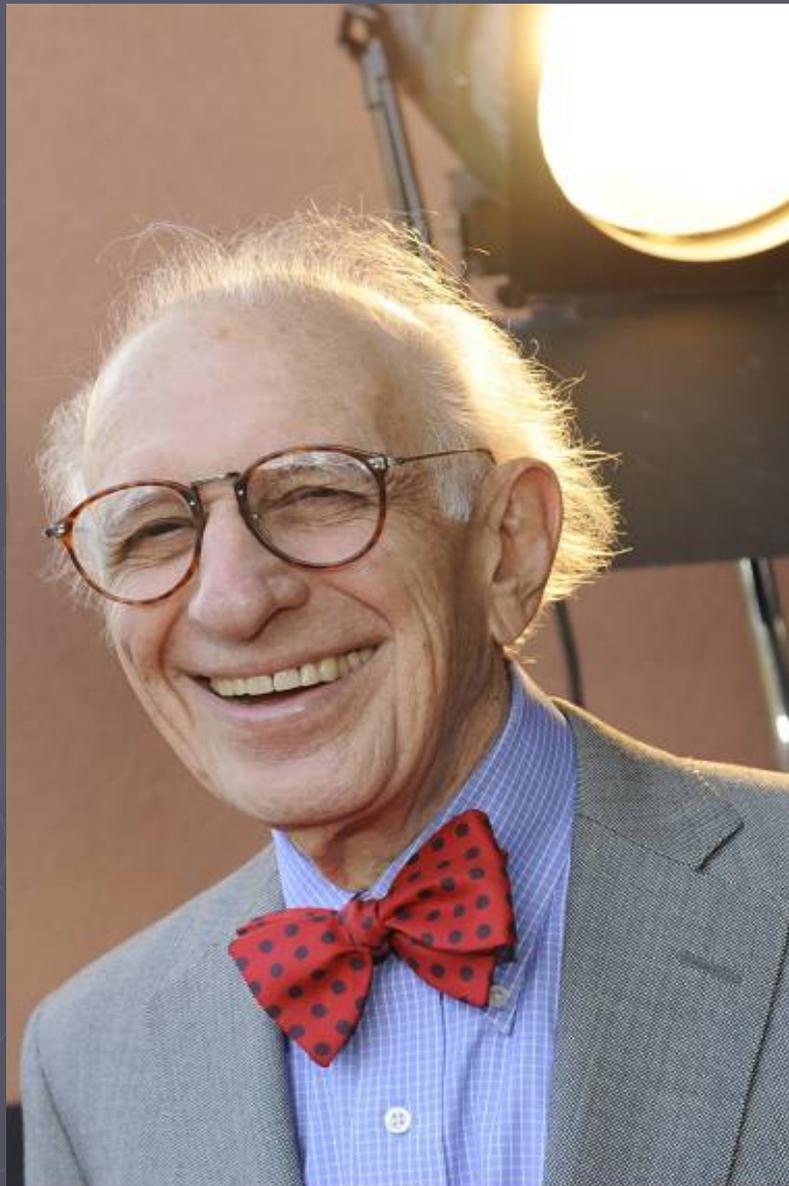
ERIC R. KANDEL

PSIQUIATRÍA,
PSICOANÁLISIS,
Y LA NUEVA
BIOLOGÍA
DE LA MENTE



Springer

Erik Kandel
Viena, 1929



RELACIONES, VIVENCIAS Y PSICOPATOLOGÍA

LAS BASES RELACIONALES
DEL SUFRIMIENTO MENTAL EXCESIVO

ANTONI TALARN
FRANCESC SÁINZ
ANNA RIGAT



Herder

Council of Europe campaign
to stop sexual violence
against children



Campagne du Conseil de l'Europe
contre la violence sexuelle
à l'égard des enfants

one in five
un sur cinq

¿Se trata realmente de UNO de cada CINCO niños?

La Campaña "UNO de cada CINCO" se dirige a la prevención de la violencia sexual contra niños, niñas y adolescentes. La violencia sexual incluye diversas conductas, entre las que se encuentra el abuso sexual infantil y adolescente y sus distintas tipologías, como pueden ser la violación, los tocamientos inadecuados o el exhibicionismo. Junto a estas, la violencia sexual contra personas menores de edad incluye el uso de niños, niñas y adolescentes en la producción de material pornográfico, la prostitución infantil y la trata de personas menores de edad con fines de explotación sexual o el turismo sexual.

La cifra estimada de UNO de cada CINCO resulta de una combinación de resultados de diversos estudios realizados por equipos de investigación en Europa, y coincide con las estadísticas presentadas por diversas organizaciones, entre las que cabe citar a UNICEF, la Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud. Al final del presente documento se presentan algunas referencias a estudios editados al respecto por el Consejo de Europa.

UNO de cada CINCO es una cifra que se aplica a toda Europa, pero no excluye diferencias de frecuencia de un país a otro. Los estudios realizados en países no europeos, como Estados Unidos y Canadá, muestran un nivel similar de frecuencia.

En la actualidad, es difícil hacerse una idea precisa de la situación real debido a los siguientes motivos:

- ▶ un gran número de casos de violencia sexual siguen sin denunciarse;
- ▶ los estudios realizados tienen objetivos diferentes y utilizan distintos métodos y definiciones;

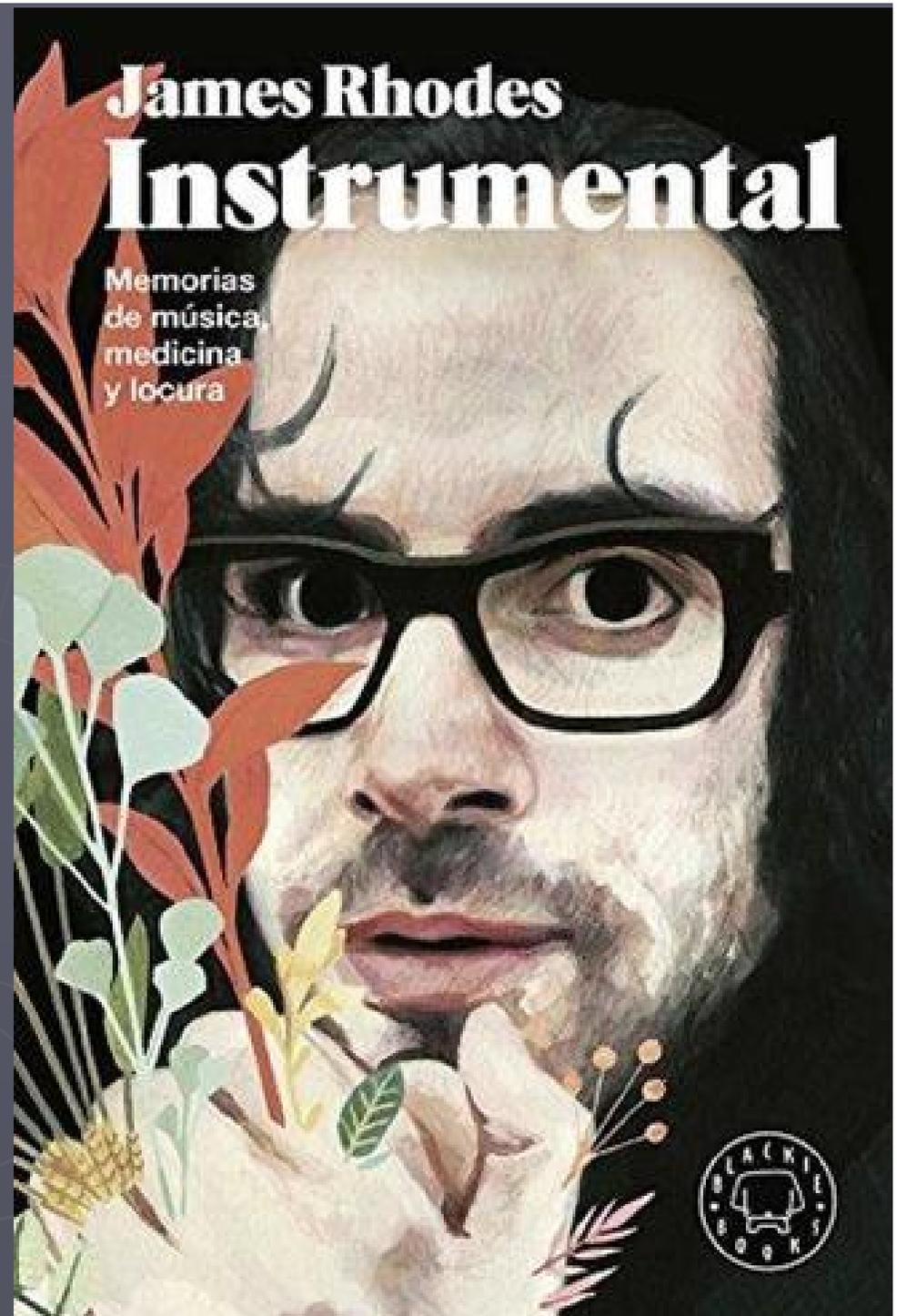


one in five
un sur cinq

Council of Europe ONE in FIVE
campaign to stop sexual violence
against children

Contribution of the **Congress of Local
and Regional Authorities**

*A memoir of madness,
medication and music*





LLUÍS
HOMAR

MICHELLE
JENNER

BELEN
RUEDA

NO TENGAS MIEDO

UNA PELÍCULA DE
MONTXO ARMENDÁRIZ

Nuria Gago Cristina Plazas + Rubén Ochandiano con la colaboración especial de Javier Pereira

Trancho Ferro / Irene Cervantes / Anibal Quintana / Mader Salas
Tomas del Estal / Anibal Cantero / Adella Cova / Ramón Pujol / Beatriz Murcia / Virginia Cervera
Canchales Ana Maestro Juan Ayres Dirección Carlos Dres Compañía Producción Ana Roba Jefe de Cámaras Miguel Ángel Gargallo
Vestuario Mercedes Bonmati Asesor Leira & Serrano Peluquería Fermín Galán Maquillaje Carlos Hernández Música Marc Orts Montaje Sonia Peláyo Galérriz
Sonido Directo Carlos Bonatti Dirección artística Julia Torrecilla Construcción Construcciones Leache Dirección Producción Puy Oriu Montaje Fernando Franco
Director Fotografía Alex Catalán A.E.C. Argumento María Laura Gargallo-Montxo Armendáriz Producción Ejecutiva Puy Oriu Guion y Dirección Montxo Armendáriz
www.orialfines.es www.orialfines.com www.no tengasmiedo pelicula.com













MO'NIQUE PAULA PATTON MARIAH CAREY LENNY KRAVITZ AND INTRODUCING GABOUREY SIDIBE

WINNER!
SUNDANCE
FILM FESTIVAL
SPECIAL JURY PRIZE FOR ACTING
MO'NIQUE
2009

WINNER!
SUNDANCE
FILM FESTIVAL
GRAND JURY PRIZE
2009

WINNER!
SUNDANCE
FILM FESTIVAL
AUDIENCE AWARD
2009



OPRAH WINFREY AND TYLER PERRY PRESENT
A LEE DANIELS FILM

PRECIOUS

BASED ON THE NOVEL 'PUSH' BY SAPPHIRE

LIONSGATE IN ASSOCIATION WITH OPRAH WINFREY AND TYLER PERRY PRESENT A LEE DANIELS ENTERTAINMENT / SMOKEWOOD ENTERTAINMENT GROUP PRODUCTION
A FILM BY LEE DANIELS "PRECIOUS: BASED ON THE NOVEL 'PUSH' BY SAPPHIRE" MO'NIQUE PAULA PATTON MARIAH CAREY SHERRI SHEPHERD LENNY KRAVITZ
AND INTRODUCING GABOUREY SIDIBE COSTUME DESIGNER BILLY HOPKINS AND JESSICA KELLY EXECUTIVE PRODUCERS MARINA DRAGHICI PRODUCED BY ROSHELLE BERLINER EDITOR LYNN FAINCHTEIN
EXECUTIVE PRODUCERS MARIO GRIGOROV EXECUTIVE PRODUCERS JOE KLOTZ EXECUTIVE PRODUCERS ANDREW DUNN, B.S.C. EXECUTIVE PRODUCERS ASGER HUSSAIN EXECUTIVE PRODUCERS MARK G. MATHIS EXECUTIVE PRODUCERS SIMONE SHEFFIELD
CASTING BY OPRAH WINFREY TYLER PERRY LISA CORTES TOM HELLER EXECUTIVE PRODUCERS LEE DANIELS SARAH SIEGEL-MAGNESS GARY MAGNESS EXECUTIVE PRODUCERS
EXECUTIVE PRODUCERS GEOFFREY FLETCHER COMING SOON DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY LEE DANIELS



LIONSGATE

BRUCE PERRY & MAIA SZALAVITZ

EL CHICO
A QUIEN CRIARON
COMO PERRO



Capitán Swing®

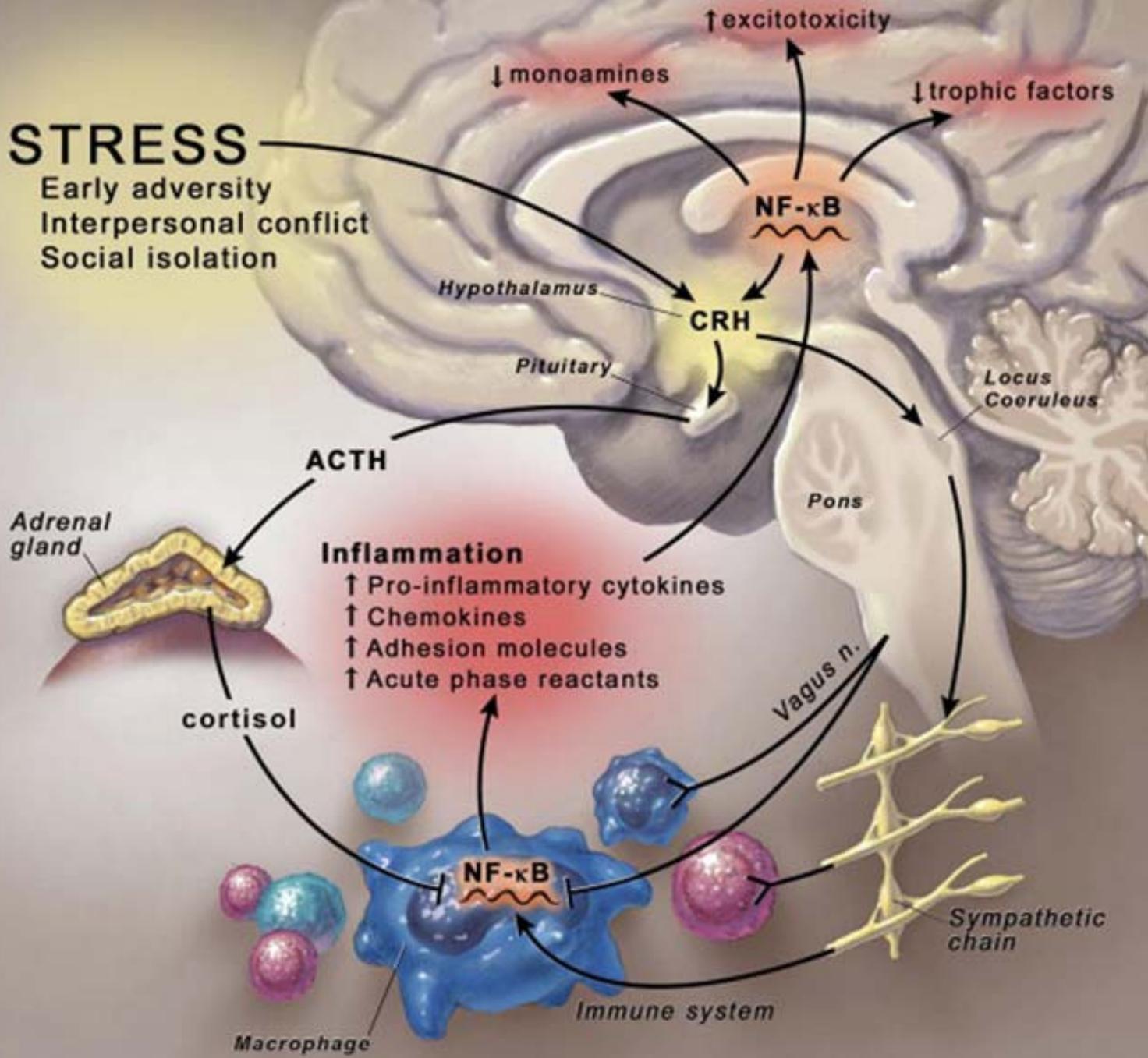
Y otras historias del cuaderno
de un psiquiatra infantil

“Nueva” fisiopatología de la depresión

- ▶ La depresión con frecuencia acompaña a muchas enfermedades inflamatorias.
- ▶ El aumento de los biomarcadores inflamatorios se asocia con el trastorno de depresión mayor
- ▶ La exposición a agentes inmunomoduladores puede aumentar el riesgo de sufrir depresión.
- ▶ El estrés activa las vías proinflamatorias.
- ▶ Los antidepresivos disminuyen la respuesta inflamatoria.
- ▶ La inhibición de las vías inflamatorias puede mejorar el estado de ánimo.

STRESS

Early adversity
Interpersonal conflict
Social isolation

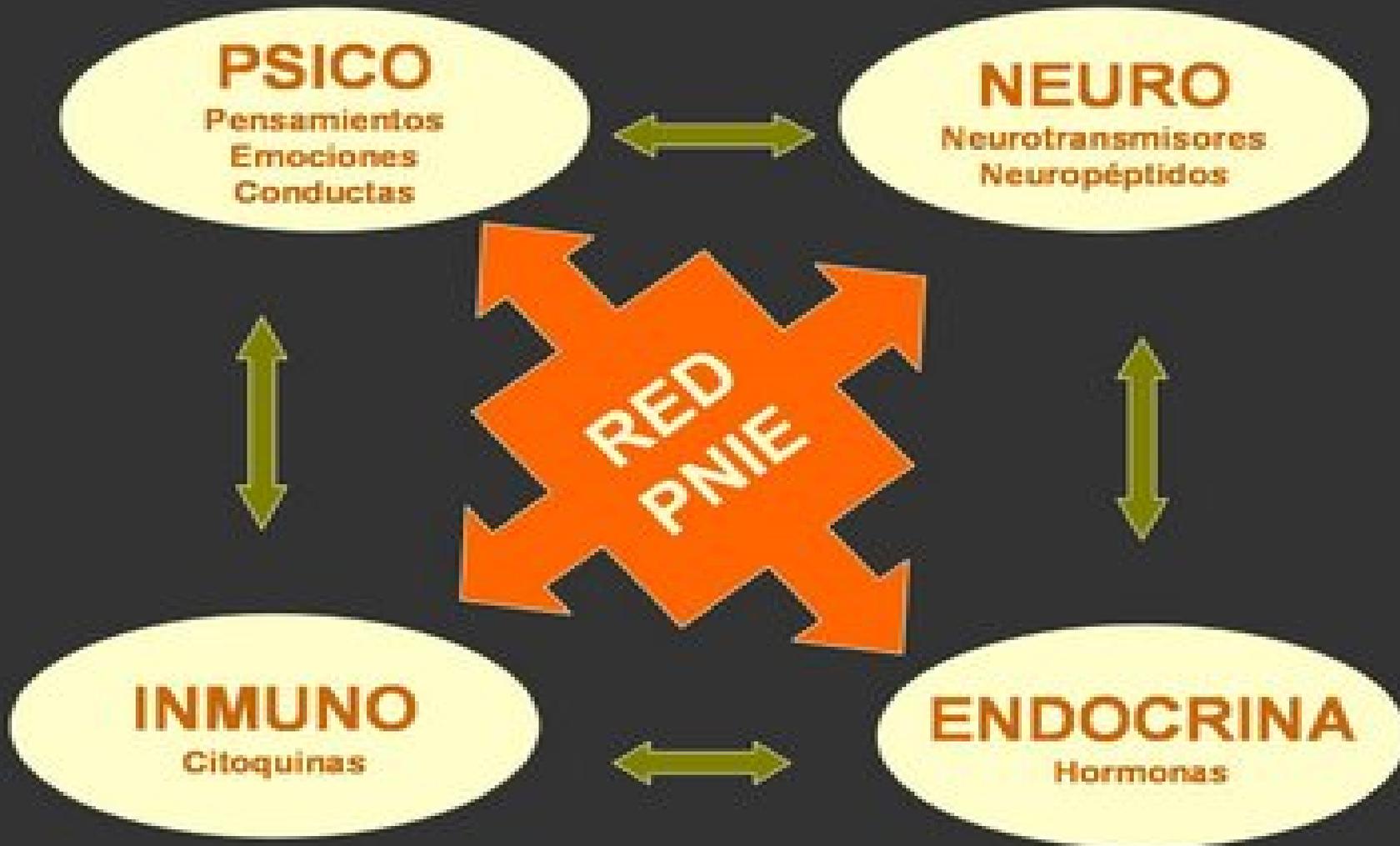


Apego, cortisol y estrés

E. Reguera, Rev. AEN, 2014

- ▶ Marcada conexión entre la disregulación del eje HHA y situaciones de negligencia, abuso, maltrato o abandono por parte de las figuras de apego.
- ▶ Hiporreactividad: fallas en el cuidado, incapacidad para responder adecuadamente a las necesidades del niño.
- ▶ Hiperreactividad (sensibilización del eje HHA) en maltrato y otras situaciones traumáticas.

Psiconeuroinmunoendocrinología



Mauro
García Toro
UIB

UIB
de
SÍNTESIS

Estilo de vida y depresión

Mauro García-Toro (coord.)



Psicología
& Neurociencia



Tratamiento de las depresiones, 1

- ▶ Urgente
- ▶ Combinado: biológico, psicológico, social (integrador)
- ▶ Medio / largo plazo

Tratamiento de las depresiones, 2

- ▶ **Psicológico**: todas las formas de psicoterapia se han demostrado eficaces. Ninguna más que otra.
- ▶ **Social**: familiar, laboral, escolar. Psicoeducación.

Tratamiento de las depresiones, 3

► Biológico:

- Psicofármacos antidepresivos
- Dietoterapia
- Ajuste ritmo sueño-vigilia
- Ejercicio físico
- Terapia electro-convulsivante (TEC)
- Estimulación magnética transcraneal
- Estimulación cerebral profunda
- Luminoterapia

Tratamiento biológico de las depresiones: prescripciones generales

- ▶ Revisar tratamientos médicos y hábitos tóxicos (alcohol, tabaco, TV...)
- ▶ Modificar inmediatamente la dieta
- ▶ Exigir actividad física adecuada
- ▶ Aumentar la exposición luminosa
- ▶ Regular ciclo sueño vigilia
- ▶ Antidepresivos



EL BOTIQUIN

Con creceungelin porfa 150 mg
crecepelux
Dr. Kalvin
Composición:
Riegasesperin 250 mg
Nodessperin 500 mg
Nolodessperin 350 mg
ATENCIÓN:
El efecto puede variar de un problema CAPILAR a uno asociado de CICLAR

VAGINALOKA
Con climax total 500 mg
Composición:
Cremetran 250 mg
Chachachin 500 mg
Almofadin 100 mg
Colosifin 200 mg
ADVERTENCIA:
Evitar el uso prolongado y evitar el uso de otros medicamentos que contengan alcohol.
ASULETA

VAGINALOKA
Con climax total 500 mg
Composición:

PENERECTUS REX
CON EMPALMAZOL TOTAL 500 MG
COMPOSICIÓN:
PICHADURIN 200 MG
NINFOMATRON 250 MG
FOLLACONTENT 200 MG
ADVERTENCIA:
Su uso prolongado puede provocar un serio problema de BULFO

BARRIGAFORAX
con abdominol 500 (Reacciones)
Composición:
Apjatasin 250 mg
Verdurasin 500 mg
Mundocacohol 1000 mg
Me K-Gondier 350 mg
IMPORTANTE:
Si el proceso se le hace pesado, 2 o 3 veces de abdominol y 500 FLEKONE SP

SUERTEPAMI
Con potrazol
500 mg
Composición:
Cherramicina 250 mg
Hoymetoc 500 mg
Mierdapat 350 mg
IMPORTANTE:
Tomar con refrigeración y evitar como la fuente de la compañía orgánica

Orgasmatrón
Orgasmatrón maximun
100% CORRETEFOR SIN COM
COMPOSICIÓN:
MEDISTALPANTON 250 mg
CORRETEFOR 500 mg
TERRALPANTON 300 mg
SILICOPANTON 200 mg
Con orgasmatrón maximun de fabricación propia total a lo de la pareja se resaca

Crecetetas sincomplex
CON SILICONAMINA PEZONAL 1g
Crecetetas sincomplex
CON SILICONAMINA PEZONAL 1g
COMPOSICIÓN:
GOZALPOTAR 100 MG
MIGAFEZON 250 MG
SILICOPANTON 850 MG

Phollatrón Complex
Con espermicina seminal 500 mg
COMPOSICIÓN:
Fajadurin 200 mg
Serrapapad 300 mg
Ergometin 300 mg
Agomaxipol 300 mg
COMPOSICIÓN:
Fajadurin 200 mg
Serrapapad 300 mg
Ergometin 300 mg
Agomaxipol 300 mg

touch me

Luminoterapia

- ▶ Exposición a luz blanca de amplio espectro 10.000 lux (mínimo, 2.500).
- ▶ Exposición: 30 min. (15-60 min.).
- ▶ Con luz azul, mitad de tiempo.
- ▶ Distancia a los ojos, 30-50 cms.
- ▶ Proyección indirecta.

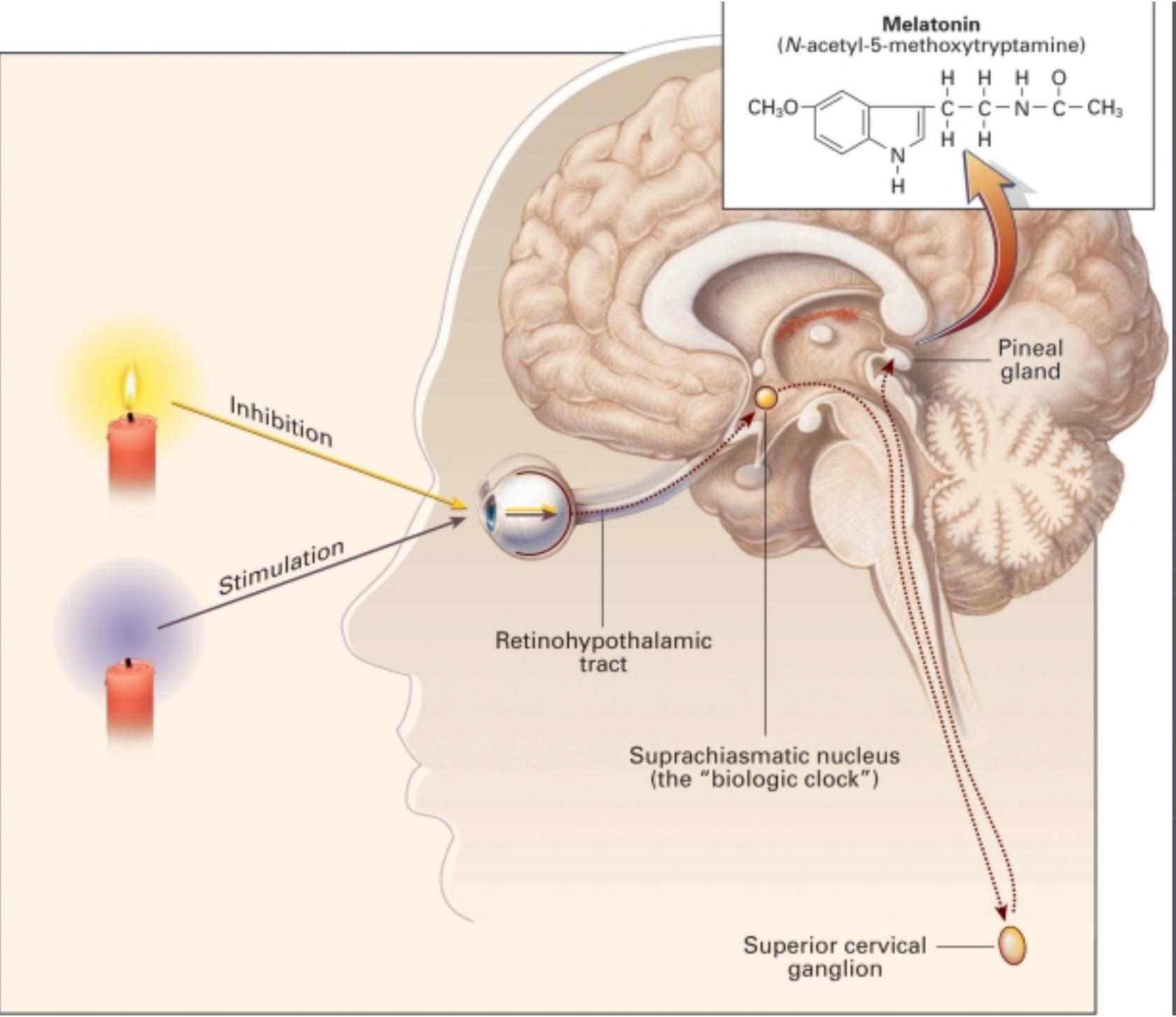
Luminoterapia, 2

- ▶ Igual a luz solar pero filtrando los nocivos rayos ultravioletas.
- ▶ Beneficios energéticos del sol sobre el sistema nervioso central, el sistema endocrinológico, el sistema inmune, el sistema óseo y el metabolismo.
- ▶ Aplicación:
 - Matutina (6:00 h.): adelanta ritmos
 - Vespertina (18:00-20:00 h.): retrasa ritmos

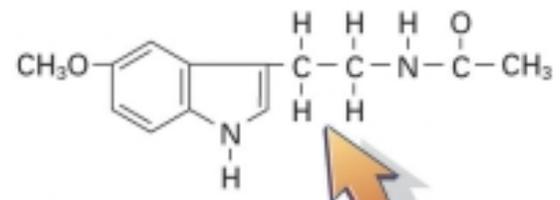
Luminoterapia







Melatonin
(N-acetyl-5-methoxytryptamine)



Pineal gland

Retinohypothalamic tract

Suprachiasmatic nucleus
(the "biologic clock")

Superior cervical ganglion

Inhibition

Stimulation

Dieta y depresión



Dieta y depresión

- ▶ Ácidos grasos omega-3 y omega-6
- ▶ Aminoácidos y neurotransmisores:
 - Triptofano (Serotonina)
 - Fenil-alanina (Noradrenalina, Dopamina)
- ▶ Conservantes y colorantes
- ▶ El azúcar como droga de abuso (FDA)

Los mejores alimentos para el cerebro



Nueces:

Contienen polifenoles, bioactivos con propiedades que favorecen la comunicación entre las neuronas.



Café:

20 a 30 miligramos de cafeína (menos de una taza), aumenta la capacidad mental.



Salmón:

Su contenido de omega 3 contribuye al buen funcionamiento del cerebro.



Espinacas:

Contienen magnesio que aumenta el flujo de sangre al cerebro.



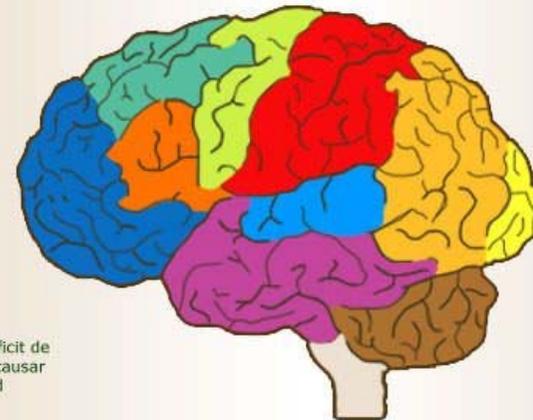
Almejas:

Aportan vitamina B12 que contribuye al buen funcionamiento de las células del cerebro.



Yogurt:

Provee calcio. Un déficit de este mineral puede causar mal humor, ansiedad y letargo.



Chocolate oscuro:

Contiene flavonoides, favorables para el proceso cognitivo. Se debe comer lo más puro posible.



Espárragos:

Evitan la depresión por su alto contenido de ácido fólico.



Menta:

Su sabor y olor estimulan la agudeza mental y la memoria.



Naranjas:

Aportan vitamina C. Un déficit de esta vitamina genera el deterioro de algunas células cerebrales.



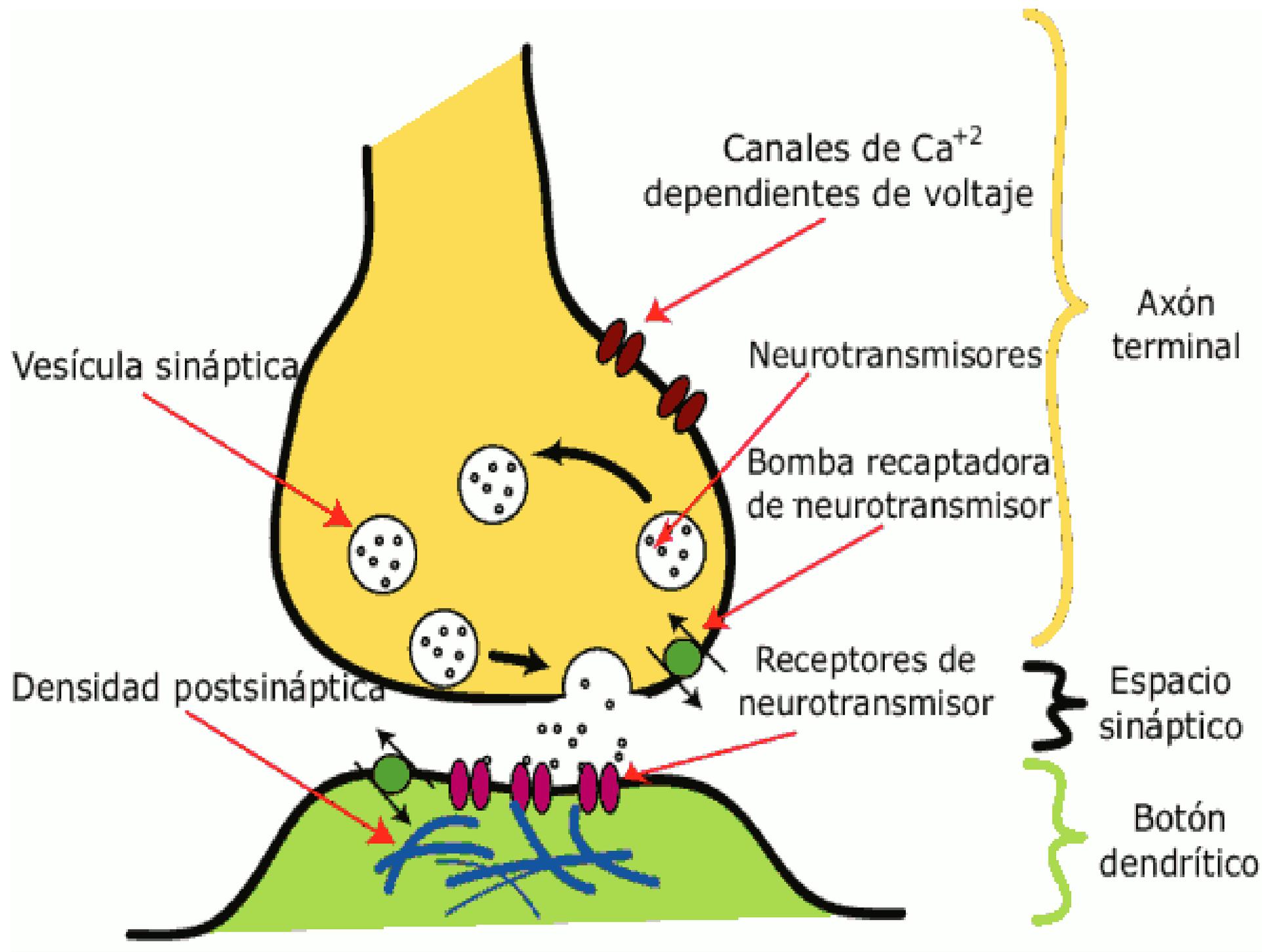
Fresas y moras:

Sus propiedades anti-inflamatorias y aporte de flavonoides, reducen el riesgo del mal de Parkinson.



Cambur:

Interviene en la síntesis de la dopamina, neurotransmisor que influye en la memoria y el buen humor.



DIETA PARA LA DEPRESIÓN

© WWW.BOTANICAL-ONLINE.COM

- Alimentos ricos en vitamina C : Limón, naranja, pomelo, kumquat, fresas, piña, papaya, etc.
- Ácido fólico : Brócoli, col, acelgas, espinacas, espárragos, etc. (verduras de color verde oscuro)
- Alimentos ricos en triptófano: legumbres, cereales, frutos secos, lácteos, etc.
- Calcio y magnesio : Zanahoria, calabaza, higos secos, orejones, semillas y almendras.
- Potasio: Plátano, cacahuetes, alcachofas,



ANTIDEPRESIVOS NATURALES

©www.botanical-online.com



Plátano



Lentejas



Pan integral



Arroz



Nueces



Ajos



Naranja



Fresas



Cebollas



Aceite de oliva



Frambuesas



Cúrcuma



Jengibre

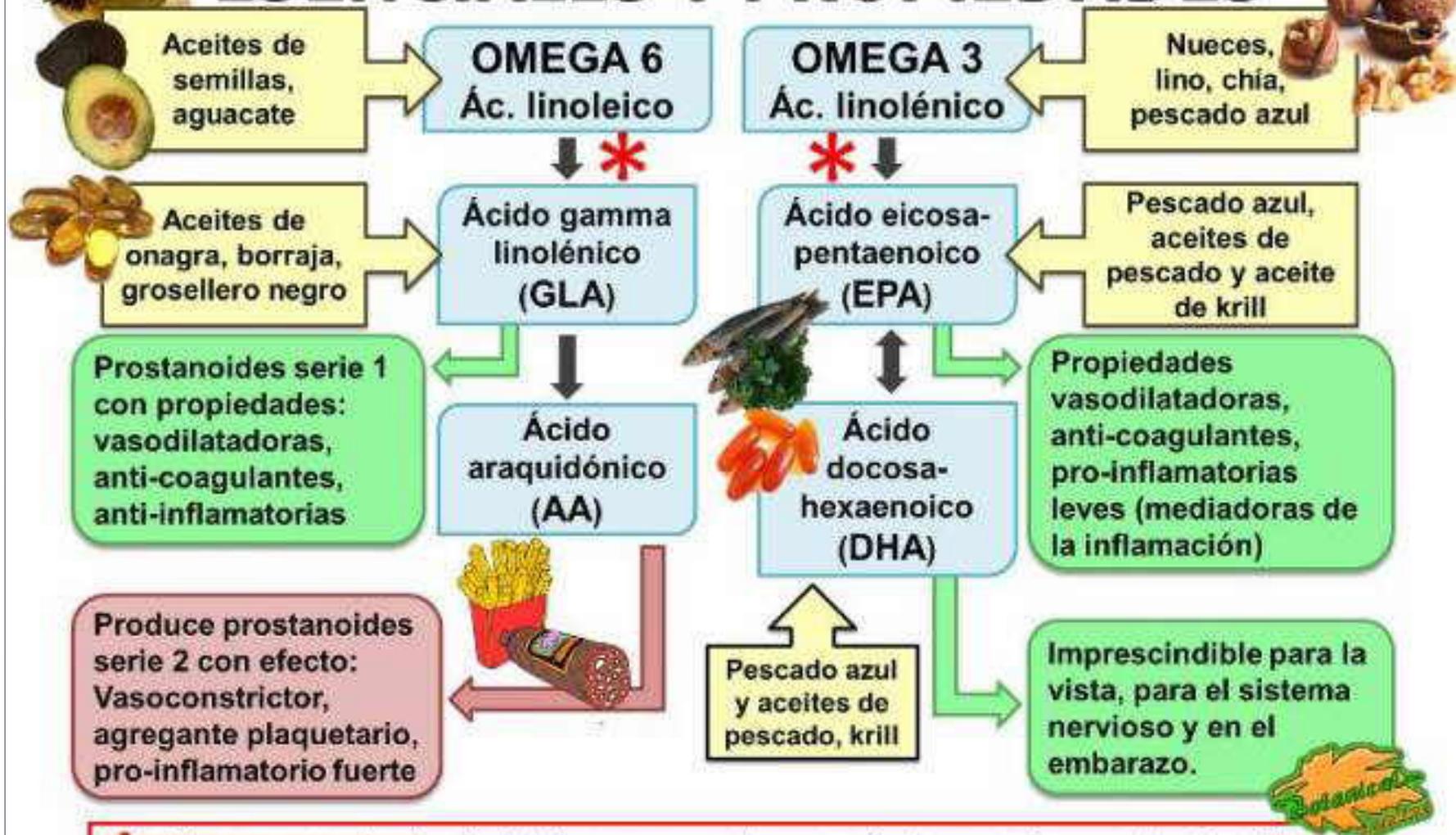


Limones



Pimientos

FUENTES DE ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES Y PROPIEDADES



Suplementos de omega 3 y 6

► <http://www.omegafort.es/>





¡ALBERTO, POR FAVOR!
¿TÚ SABES LA DE AZÚCAR
QUE LE PONEN A ESO?

by Nep



Ciclo adictivo del Azúcar



Paso 2

Nivel de azúcar en tu sangre se eleva



Paso 3

Se produce insulina para contrarrestar el azúcar de la sangre



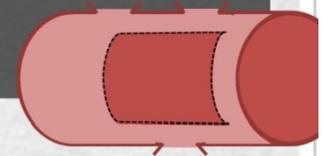
Paso 1

Consumes azúcar, Dopamina se libera en tu cerebro



Paso 4

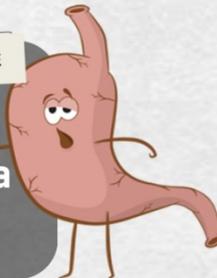
La insulina remueve el azúcar de tu sangre



Paso 6

El cuerpo ansía el azúcar perdida de la sangre

HAMBRE



Paso 5

El exceso de azúcar se convierte en grasa



Búscanos en nuestro canal de youtube: [Aprende, cocina y aliméntate sano](#)

Patrick Holford

NUTRICIÓN ÓPTIMA PARA LA MENTE

La medicina nutricional y ortomolecular
aplicada a la salud y el equilibrio mentales



ROBIN
BOOK

La guía más completa, sencilla y actual
sobre la alimentación y la salud
psicológica y emocional

NÚMERO 1 EN LAS LISTAS DE BESTSELLERS INTERNACIONALES



Anti Cáncer

David
Servan-
Schreiber

Una nueva forma de vida



Hans-Ulrich Grimm



¡Cuidado con el azúcar!

*La mafia del azúcar,
una amenaza para la salud*

EDICIONES OBELISCO



Dr. Lucio Tennina

Alimentación *Inteligente*

Comer para pensar, pensar para comer
Cómo desarrollar al máximo el potencial
del cerebro

Grijalbo

Jan Chozen Bays

Prólogo de Jon Kabat-Zinn



COMER ATENTOS

Guía para redescubrir
una relación sana con los alimentos

Incluye
un CD con
meditaciones
guiadas

K
zinn

ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

LA RELACIÓN ENTRE NUESTRAS EMOCIONES
Y LOS CONFLICTOS CON LA COMIDA

ISABEL MENÉNDEZ



Grijalbo

A man with dark hair and a beard, wearing a dark hoodie, is shown in a close-up shot. He has a stressed or frustrated expression, with his right hand pressed against his forehead. The background is a textured, brownish wall. The text is overlaid in large, white, bold, sans-serif font with a black outline.

**EL PROBLEMA NO ES LA
DIETA...**

**EL PROBLEMA ES QUE NO
LA SIGO**

Sincronización ciclos biológicos

- ▶ Relación entre sueño y salud:
 - Higiene del sueño: controlar cantidad y calidad:
 - ▶ Hiperfagia / obesidad
 - ▶ Somnolencia diurna
 - ▶ Excitabilidad reactiva
 - ▶ Atención al despertar
 - Evaluar SAOS
- ▶ Hipnoinductores (?)



DESPERTADORES

han nacido para ser odiados

Sleep better

Coloca el teléfono junto a tu almohada.
¡Nosotros hacemos el resto!

¡Analiza tu noche y conoce los
hábitos que te hacen dormir mejor!

Transforma tu teléfono en un monitor
de sueño con alarma inteligente.

Funciona en modo avión



Sleep cycle

**Sleep Cycle
analiza su sueño...**



**... y le despierta en la
fase de sueño más ligero**



**Melodías de alarma
relajantes y de gran calidad**



Sleep time



Síndrome de apnea del sueño: clínica, 1

► Síntomas del sueño

- Microdespertares en relación con la hipoxemia
- Sueño fragmentado, no reparador
- Somnolencia diurna
- Ronquidos intensos, algunos de ellos con ahogo

► Síntomas cardiovasculares

- Hipoxemia, hipercapnia
- Policitemia compensadora
- Hipertensión pulmonar, cor pulmonale
- Trastornos del ritmo cardíaco
- Accidentes cerebrovasculares

Síndrome de apnea del sueño: clínica, 2

► Otros síntomas/complicaciones

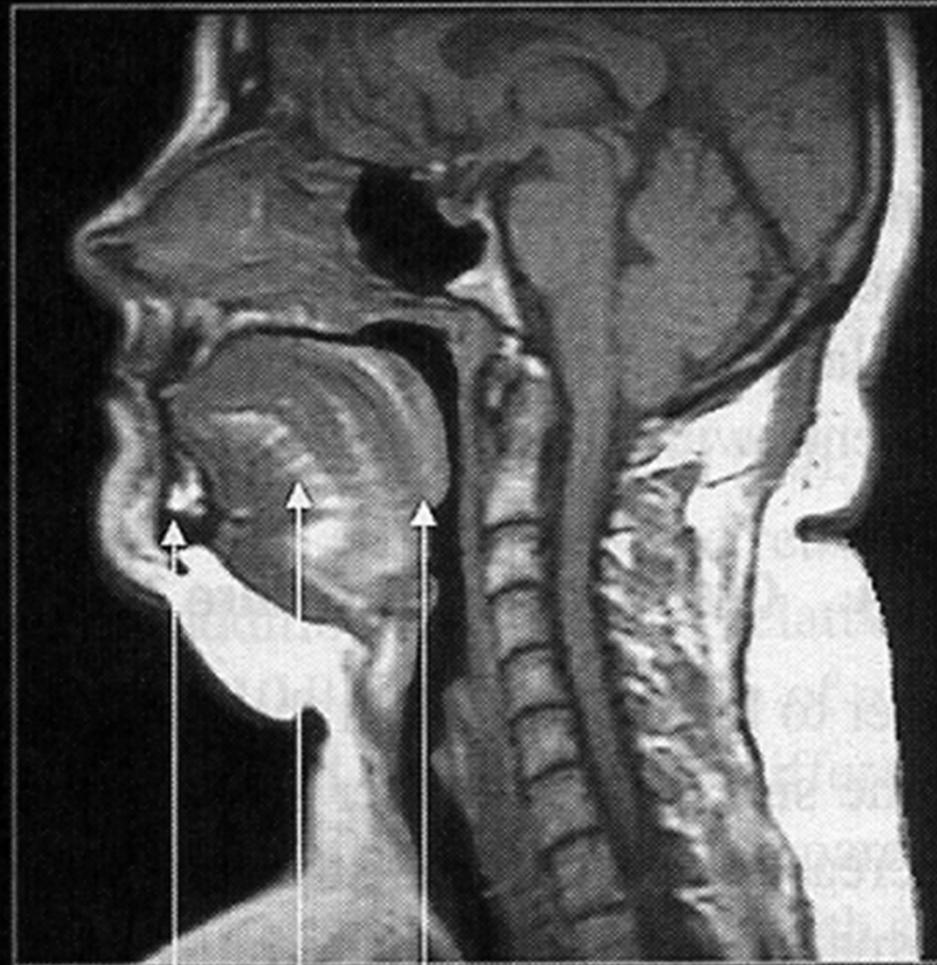
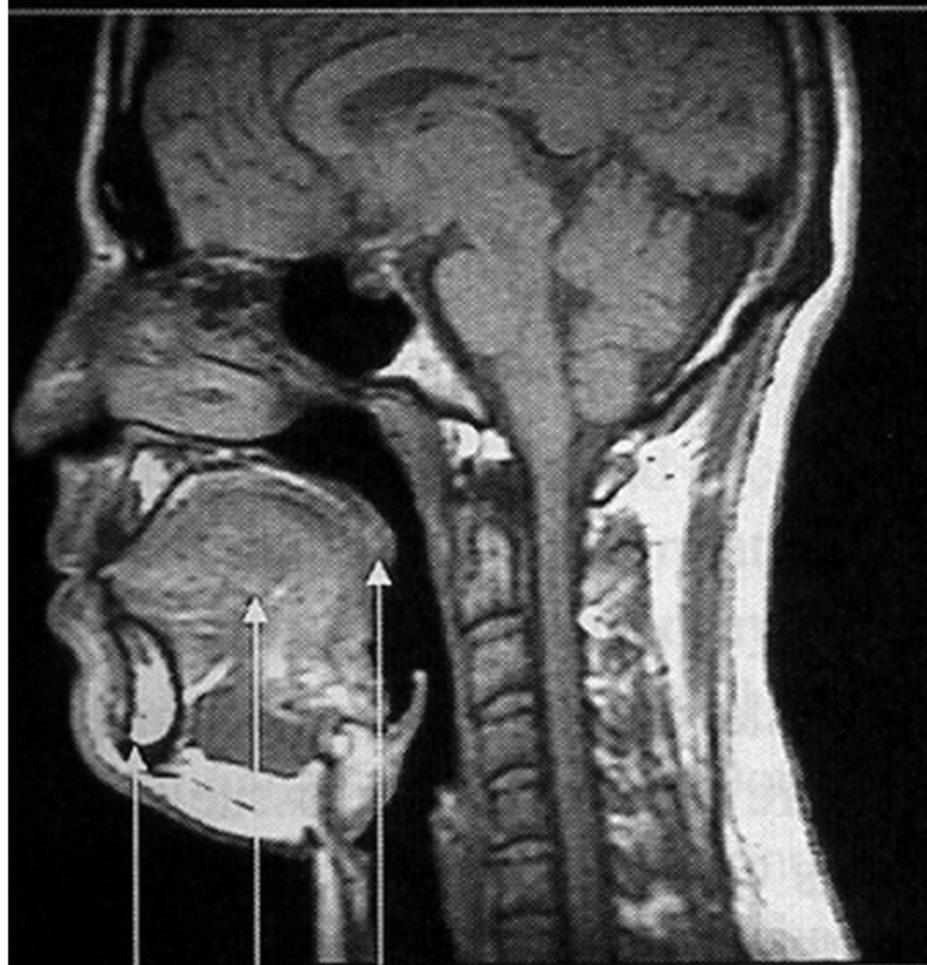
- Cefaleas matutinas
- Nicturia
- Disminución libido, disfunción eréctil
- Alteraciones cognitivas (menor capacidad de concentración y problemas de memoria)
- Desarrollos paranoides
- Depresión, en 1/3 de los casos, sin tratar
- Angustia, irritabilidad
- Hiperactividad, desatención..
- Disminución del rendimiento
- Consumo de tóxicos

Ronquido: señal de alarma



Normal Subject

Apneic Patient



Soft Palate

Soft Palate

Tongue

Tongue

Mandible

Mandible

Despertadores



AKAI

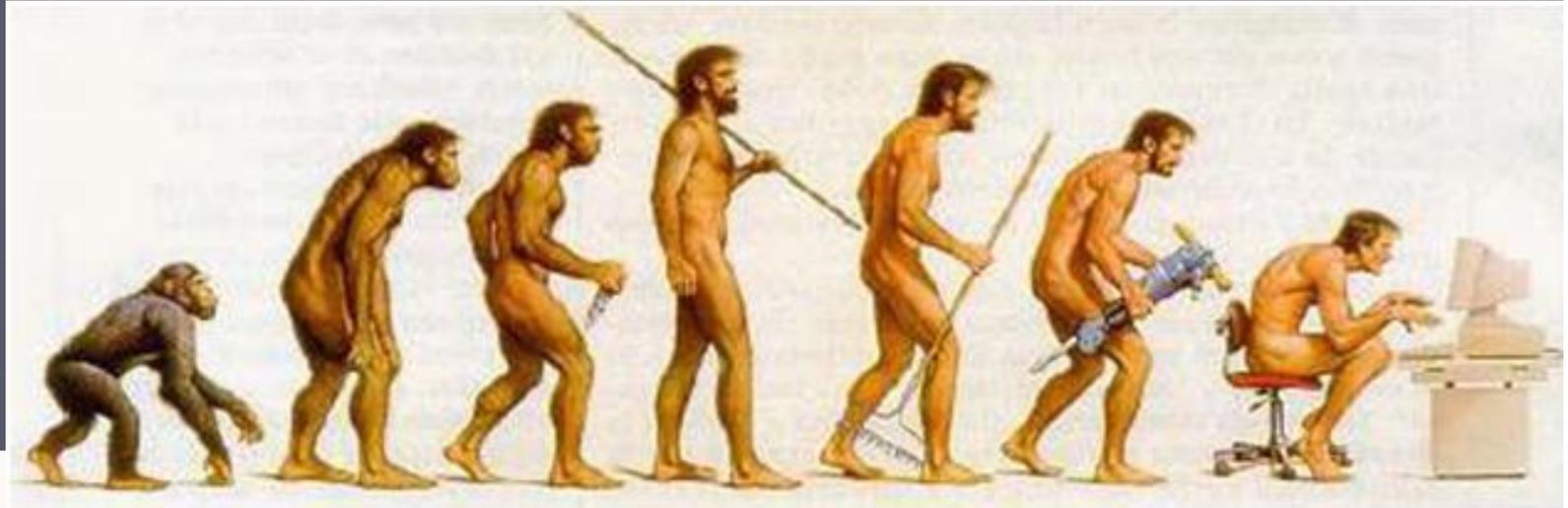


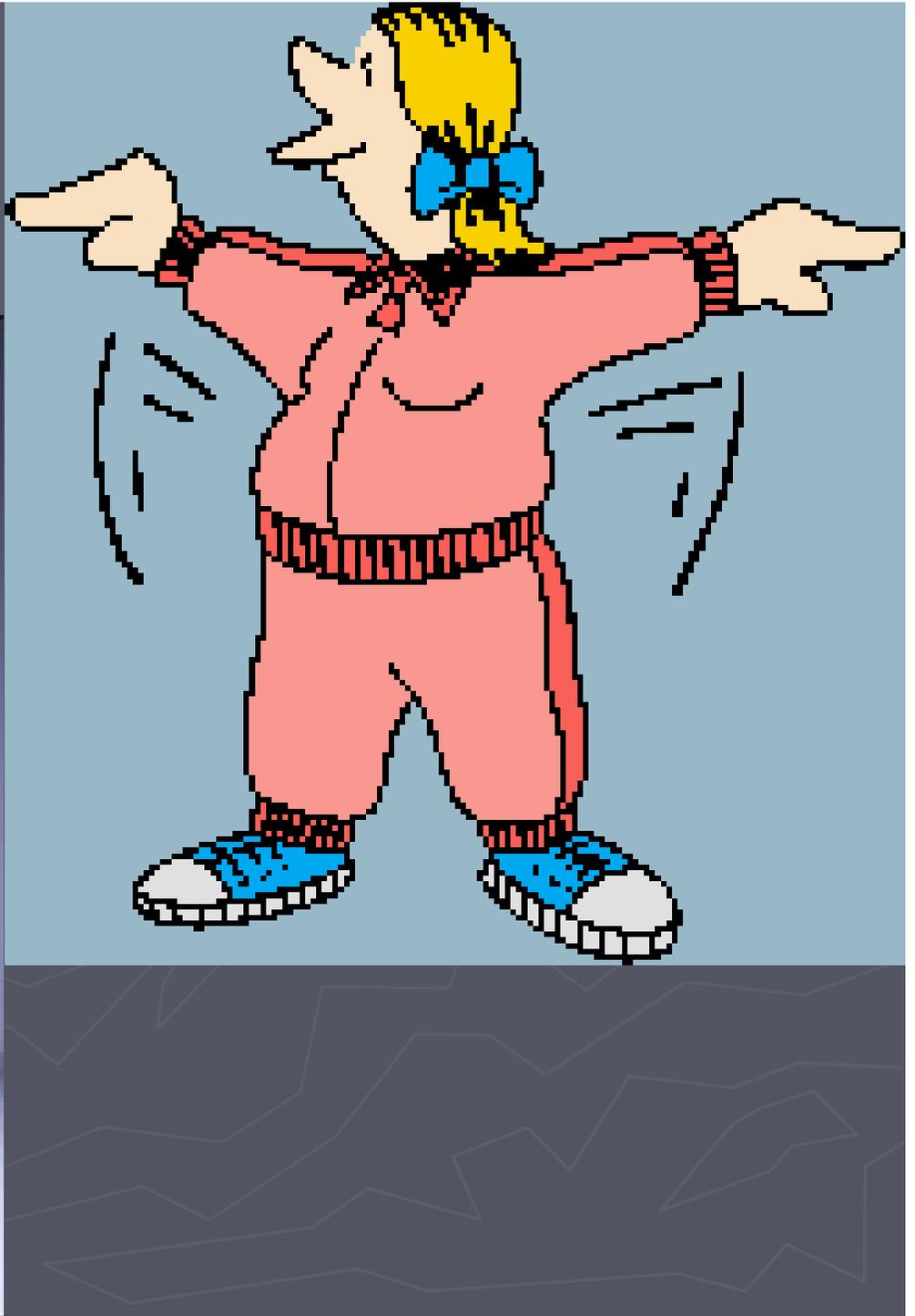
Here comes the sun

Actividad física

- ▶ Actividad muscular, endorfinas y sistema adrenérgico
- ▶ Limitar el descondicionamiento neuromuscular
- ▶ Incrementar el sentimiento de autoeficacia
- ▶ Exposición al sol

Actividad física





Los efectos de la actividad física en la salud mental

Depresión

- La actividad física se asocia con un menor riesgo de desarrollar depresión clínica.
- Los estudios experimentales obtenidos muestran ejercicio aeróbico y de resistencia son eficaces en el tratamiento de la depresión .
- El efecto es de la misma magnitud que las intervenciones psicoterapéuticas .
- Esta es una fuerte evidencia de que el ejercicio puede ayudar a prevenir y tratar esta causa común de la enfermedad mental y la amenaza para el bienestar mental.



**KEEP
CALM
AND
CARRY
ON**

1940



**KEEP
CALM
AND
MUEVE
ESE CULO**

Hoy

Técnicas corporales

- ▶ Dinámica corporal de Kesselman-Marín
- ▶ Yoga
- ▶ Mindfulness
- ▶

Enlaces de interés

- ▶ <http://postpsiquiatria.blogspot.com.es/>
- ▶ <http://madinamerica-hispanohablante.org/>
- ▶ <http://revistamedicinacine.usal.es/es/>
- ▶ <http://www.atopos.es/?view=featured>