



# **10 CONCEPTOS FUNDAMENTALES PARA ENTENDER LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN**



DRA. VICKY DUEÑAS



## **10 CONCEPTOS FUNDAMENTALES PARA ENTENDER LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN**

En este breve e-book te explico, desde la visión científica de la Psicología, los conceptos principales que te ayudarán a entender que es la ansiedad y la depresión. Mi objetivo, que espero se logre en el momento que termines de leerlo; es que tengas una idea mucho más clara y **REALISTA** de lo que estos dos trastornos psicológicos son. También deseo que lo escrito te sirva como referente para que tomes una decisión responsable y consciente respecto a tu vida o quizás, la vida de algún ser querido.





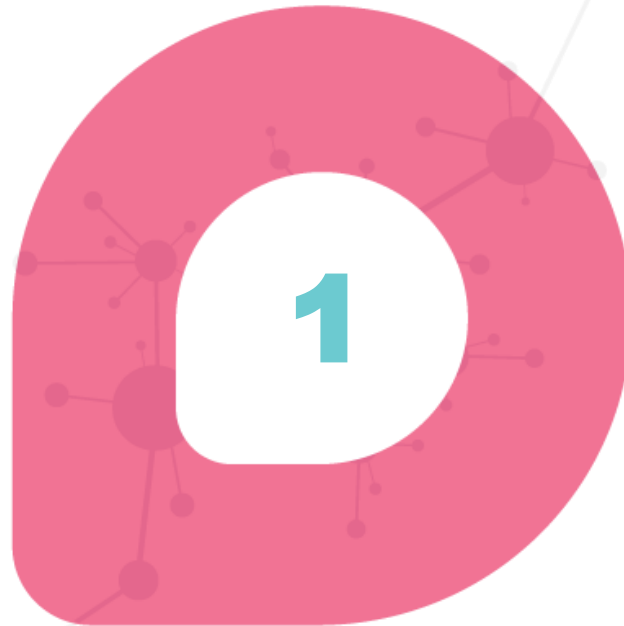
# ÍNDICE

- 1.** HABIA UNA VEZ:  
MENTE, CEREBRO,  
PSIQUE.... QUÉ  
ENREDO!
- 2.** ENFERMEDAD  
MENTAL O  
TRASTORNO  
PSICOLÓGICO?
- 3.** ANSIEDAD Y  
DEPRESIÓN:  
ENFERMEDAD O  
TRASTORNO?
- 4.** HABLEMOS DE LA  
ANSIEDAD
- 5.** ANSIEDAD: SÍNTOMA  
O TRASTORNO?
- 6.** HABLEMOS DE LA  
DEPRESIÓN
- 7.** DEPRESIÓN:  
TRASTORNO  
PRIMARIO O  
SECUNDARIO?



# ÍNDICE

- 8.** DEPRESIÓN Y ANSIEDAD AL MISMO TIEMPO?
- 9.** SI TENGO ANSIEDAD O DEPRESION SIGNIFICA QUE ESTOY LOCO?
- 10.** QUÉ HACER SI SOSPECHO QUE TENGO ANSIEDAD O DEPRESION?



**+ HABIA UNA VEZ: MENTE, CEREBRO, PSIQUE.... QUÉ ENREDO!**



# HABIA UNA VEZ: MENTE, CEREBRO, PSIQUE.... QUÉ ENREDO!

No te preocupes que aquí vamos a empezar desde el ABC, lo básico, para que puedas entender desde donde hablamos cuando hablamos de ansiedad y depresión:

## • QUÉ ES LA MENTE?

La mente es el resultado de los procesos que realiza tu cerebro, tu cerebro es un órgano compuesto de sustancia gris y blanca, y es el centro de control del sistema nervioso central.

El cerebro no es la mente, quizás la mejor definición que he escuchado es que la mente es el “cerebro en acción”.

El cerebro es tangible; pesa 1,4 kg. Puedes tocarlo y extraerlo de una persona fallecida para su análisis por ejemplo.

La mente es intangible, no la puedes ver, ni tocar, ni oler ni nada que se le parezca.



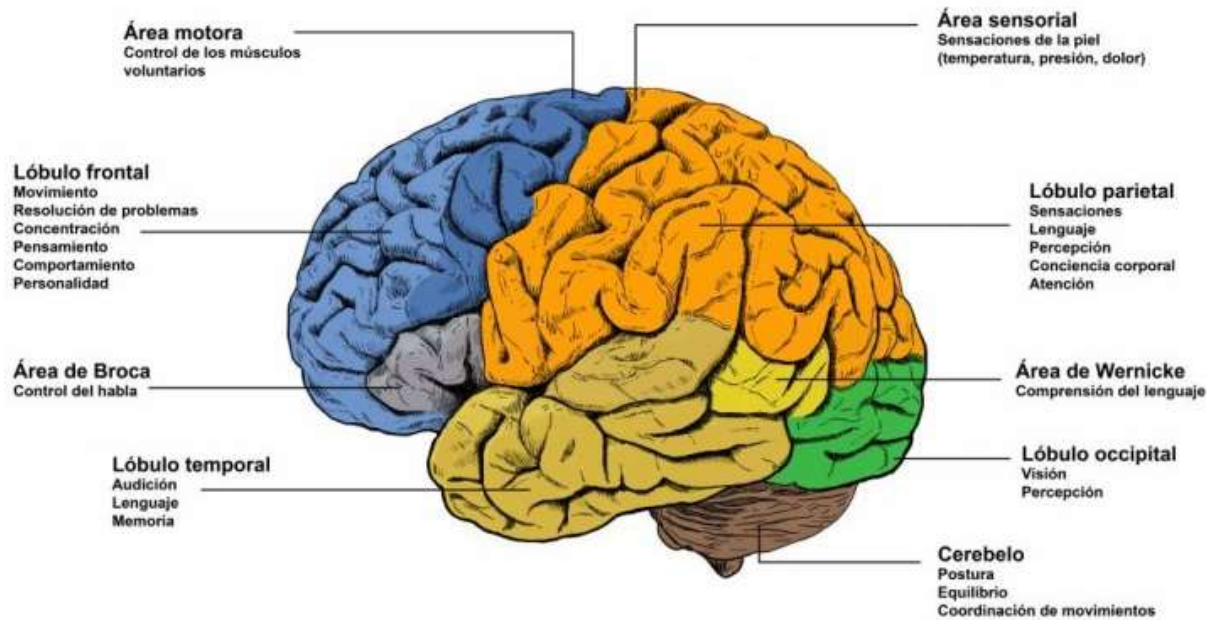
La mente es la interacción de los procesos que realiza tu cerebro, esos procesos se dan porque se estimulan diversas zonas del cerebro, que se comunican a través de señales electroquímicas y dan lugar a las funciones que desempeña.

Por ejemplo, cuando tienes un pensamiento, ocurren unos procesos que envían estas señales electroquímicas entre zonas físicas de tu cerebro, intervienen las neuronas y zonas de la corteza cerebral, eso puede ser detectado por un científico y con los instrumentos adecuados puede evidenciarse cuando un impulso eléctrico viaja entre las neuronas.

Pero el pensamiento NO PUEDES VERLO, NO ES FÍSICO, es mental.

- **LAS FUNCIONES DEL CEREBRO:**

El cerebro rige todo lo que haces, desde el funcionamiento del cuerpo a nivel voluntario e involuntario, hasta tus acciones, pensamientos, emociones etc. El cerebro es como la plataforma donde se corren todos los programas que rigen tu funcionamiento en el mundo.



**LAS PRINCIPALES FUNCIONES DEL CEREBRO:** (Rodríguez Rey, Toledo, & Díaz, 2006)

- MOVIMIENTO Y COORDINACIÓN
- JUICIO Y CONSCIENCIA
- SENSACIONES CORPORALES
- LENGUAJE
- AUDICIÓN
- VISIÓN
- OLFATO
- FUNCIONES CORPORALES INVOLUNTARIAS
- FUNCIONES EMOCIONALES E INTELECTUALES

Como puedes darte cuenta, una cosa el CEREBRO, y otra la MENTE.





- **AHORA PARA HACER MÁS INTERESANTE LA COSA, HABLEMOS DE LA PSIQUE.**

Bueno, si el cerebro es tangible, la mente es intangible, la psique es un concepto mucho más etéreo:

La psique es la dimensión psicológica de la persona, valga la redundancia; digamos que es su vivencia interna, de la cual puede hacerse consciente, pero a la vez abarca también su mundo inconsciente, donde hay muchísima información que digamos, ha sido archivada porque de alguna manera trae consigo una carga grande de angustia y entonces se mantiene oculta a la consciencia para que el individuo pueda ocuparse de los retos cotidianos y funcionar adecuadamente.





La psique es un sistema dinámico en el cual los diversos componentes interactúan de acuerdo con las circunstancias internas y externas en las que se encuentra el individuo: La personalidad, las creencias, la experiencia emocional, los recuerdos, los temores, los valores, la autoimagen etc... (Los contenidos del subconsciente influyen también por supuesto, pero el individuo no se percata de ello) se entremezclan en un tejido en constante movimiento, dando lugar a sentimientos, decisiones, pensamientos y comportamientos que se generan todo el tiempo.

Digamos que la relación entre cerebro, mente y psique funciona de la siguiente manera:

El cerebro es una cajita donde hay unos procesos (mente), que al operar generan contenidos (información), que interactúan permanentemente (psique) y que dan determinados resultados.

Espero que hasta aquí lo comprendas un poco mejor.

Ahora bien, pasemos al tema que nos interesa...



2

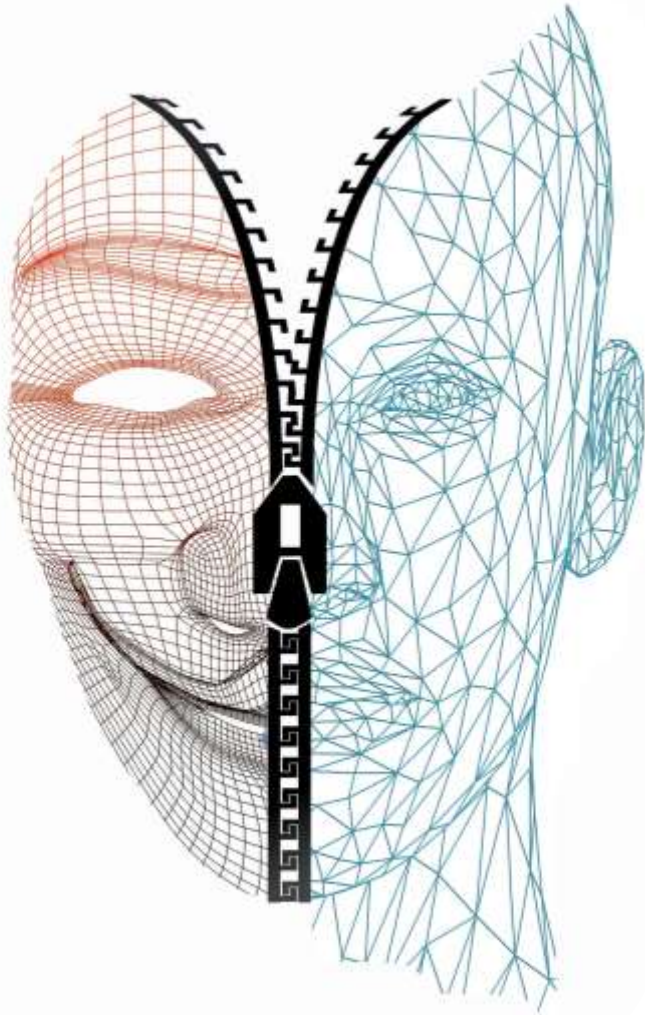
**+ ENFERMEDAD  
MENTAL O  
TRASTORNO  
PSICOLÓGICO?**



## ¿QUE ES UNA ENFERMEDAD MENTAL?

La enfermedad mental es un trastorno que no afecta el cuerpo, crea alteraciones del pensamiento, el comportamiento y el estado de ánimo de la persona (dimensiones mentales, no físicas).

La enfermedad del cuerpo se puede ver en teoría si hay un órgano inflamado, sin embargo la enfermedad de la mente no puede verse directamente, solo pueden identificarse sus síntomas, que son manifestaciones “anormales” de lo que se esperaría de una persona que tenga salud mental en su comportamiento, o en la expresión de sus pensamientos o emociones.





## • Y UN TRASTORNO PSICOLÓGICO?

La enfermedad mental también se denomina trastorno psicológico, aunque este último es más específico y hace referencia a aspectos subjetivos relacionados con el manejo que el individuo da a los contenidos de la psique; en cambio el término enfermedad mental es general y abarca trastornos que van desde aspectos orgánicos que desorganizan el funcionamiento normal del individuo hasta desórdenes de base puramente psíquica.

## • ANSIEDAD Y DEPRESIÓN: ENFERMEDADES MENTALES O TRASTORNOS PSICOLÓGICOS?

Como bien lo señalamos arriba, estas enfermedades implican alteraciones en el pensamiento, el comportamiento y el estado de ánimo.

Cuando una persona sufre de ansiedad o depresión, el pensamiento se altera ya que se distorsiona, por ejemplo si tienes depresión puedes llegar a sentir que la vida no merece la pena. El estado de ánimo se altera, es común que una persona que lleva mucho tiempo experimentando ansiedad termine sintiéndose también deprimida, ya que no encuentra los mecanismos para dejar de sentirse mal.



El comportamiento se altera, por ejemplo, piensa en una persona con una depresión fuerte que poco a poco va dejando de hacer cosas, deja de salir de su casa, poco a poco deja de moverse o procura moverse lo mínimo.

Estos desórdenes presentan un deterioro de las facultades psicológicas y no dañan directamente las físicas.





3

**+ ANSIEDAD Y  
DEPRESIÓN:  
ENFERMEDAD  
O TRASTORNO?**





Como ya hablamos enfermedad mental hace referencia a toda la gama de desórdenes y trastornos mentales o psicológicos, aunque el término no es exacto ya que se utiliza de manera genérica e inespecífica, por otro lado la enfermedad supone por lo general un origen orgánico.

En el medio científico, al referirse a desórdenes de orden psicológico, se usa con mayor precisión el término trastorno; imaginas por qué?

Un trastorno es una desviación del funcionamiento adecuado de una persona o proceso determinado, que presenta un conjunto de síntomas, pero no se puede establecer de forma general su origen de manera perfectamente definida y predecible para todos los casos. Digamos que al hablar de un trastorno psicológico hablamos de un desorden que genera unos efectos negativos para la persona, especialmente a nivel de su ajuste al entorno y contra su estabilidad emocional y psíquica.





De nuevo tiene que ver con el nivel de objetividad o subjetividad del observador, por ejemplo, todos sabemos que la diabetes es una enfermedad, es fácil de diagnosticar ya que sus criterios diagnósticos son muy CLAROS Y DEFINIDOS, su origen es orgánico en el 100% de las ocasiones.

Con la depresión y la ansiedad no es así, se consideran trastornos psicológicos por las siguientes razones:

1. No tienen un origen exclusivamente orgánico.
2. Manifiestan una desviación en el funcionamiento normal y adecuado de la persona.
3. No tienen un conjunto de causas predeterminadas objetivamente, son muchas y diversas las variables que pueden estar asociadas a su aparición en la persona.
4. Afectan el funcionamiento normal de la persona de diferentes maneras.
5. Hasta que no se hace un estudio del caso particular, no pueden establecerse las posibles causas que determinaron la aparición del desorden; de ahí su carácter subjetivo.
5. Pueden manifestarse en forma de episodios, no necesariamente tienen la permanencia en el tiempo que tiene la enfermedad.



6. Hay categorías que denotan diversos tipos de manifestaciones del mismo trastorno de base, por ejemplo el trastorno depresivo mayor, o trastorno depresivo persistente; en el caso de la ansiedad tenemos el trastorno de ansiedad generalizado o trastorno de ansiedad social por ejemplo.

Si quieres revisar un poco más la nomenclatura psiquiátrica o psicológica; te sugiero que consultes el dsm 5 (r) manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, de la asociación americana de psiquiatría (que va en su 5ª. Revisión) o el CIE 10 clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud de la organización mundial de la salud (10ª revisión); que son los documentos de clasificación más difundidos y aprobados por los gobiernos mundiales en materia de salud y salud mental.

Veamos que dice el DSM V (R) respecto a lo que es un trastorno mental:

“Un Trastorno Mental es un síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento del individuo que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental. Habitualmente los trastornos mentales van asociados a un estrés significativo o a una discapacidad, ya sea social, laboral o de otras actividades importantes”

DSM 5 (R)

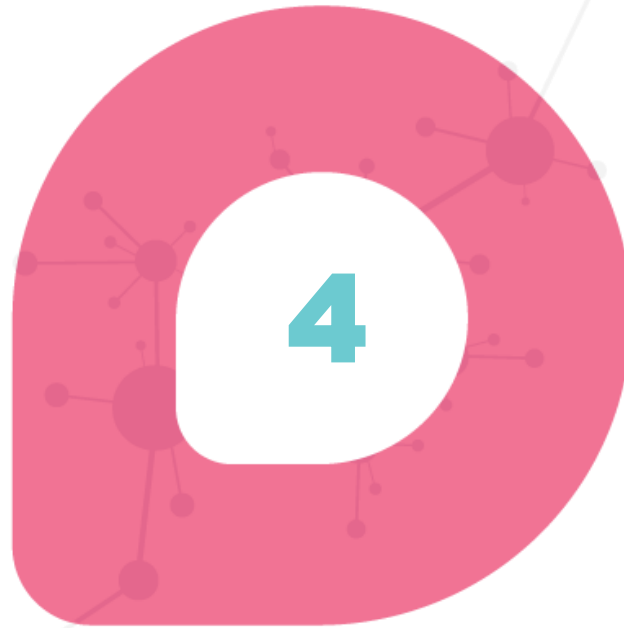


# OK, ENTONCES LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN SON TRASTORNOS PSICOLÓGICOS?

# SI

Bien, ya establecido esto, voy a explicarte qué es cada uno de estos en los siguientes capítulos...





**+ HABLEMOS  
DE LA  
ANSIEDAD:**



Imagino que has escuchado muchas veces el término ANSIEDAD en ámbitos no clínicos, cosas como “estaba ansioso por verte”, o “tengo ansiedad por el examen”; sin que necesariamente haga referencia a un trastorno o síntoma.

De hecho, el término ansiedad se usa terriblemente mal, se confunde con nerviosismo, emoción, excitación, miedo etc..., por eso es importante que sepas si lo que en realidad tienes es ansiedad o cualquier otra condición, ya que no puedes decir que padeces migraña cuando te dio un dolor de cabeza producto de un golpe; son cosas muy distintas.



La ANSIEDAD desde el punto de vista de la psicología es un estado mental que involucra sensaciones físicas desagradables, como inquietud, ahogo, opresión a nivel de la garganta o pecho, sequedad en la boca etc.; las cuales se dan como respuesta emocional a una evaluación (consciente o inconsciente) de aspectos del medio ambiente o internos, que se interpretan de manera anormal como excesivamente peligrosos.

La respuesta de ansiedad involucra una sensación de miedo o inquietud que cumple al menos con tres condiciones fundamentales:

1. Es una reacción exagerada
2. Es persistente en el tiempo
3. No es coherente con el estímulo que ocasiona dicha respuesta
4. No se explica su presencia por ninguna otra razón



5

**+ ANSIEDAD:  
SÍNTOMA O  
TRASTORNO?**



## LA ANSIEDAD COMO SÍNTOMA:

Cuando es manifestación de algún otro desorden psicológico e incluso físico, pero no es el trastorno en sí mismo.

Por ejemplo, la ansiedad puede ser síntoma de un trastorno obsesivo – compulsivo, que es cuando la persona tiene ideas de forma persistente que le generan mucha ansiedad, y entonces aprende a tenerla bajo “control” realizando un comportamiento específico que al final, termina alimentando un círculo vicioso que incrementa la ansiedad. Entonces, entre más ideas obsesivas, mayor comportamiento compulsivo, que a la vez mantiene las ideas obsesivas etc..





A nivel físico podríamos hablar del hipertiroidismo, que entre sus múltiples síntomas se encuentra la ansiedad.

La ansiedad como trastorno:

Los desórdenes psicológicos que comprenden como su principal manifestación el miedo, la ansiedad anormal y las alteraciones en el comportamiento derivadas de ello, se denominan trastornos de ansiedad.

Hay diversos trastornos de ansiedad, los cuales se clasifican de acuerdo con la cosa o la situación que la provoca y con los pensamientos o creencias relacionados con dicha cosa o situación.

Sabias que los trastornos de ansiedad se manifiestan más en mujeres que en hombres? La relación es 2:1; es decir que por cada hombre con algún trastorno de ansiedad, hay dos mujeres con un desorden similar.

Dentro de los trastornos de ansiedad clasificados en el dsm v(r) tenemos:

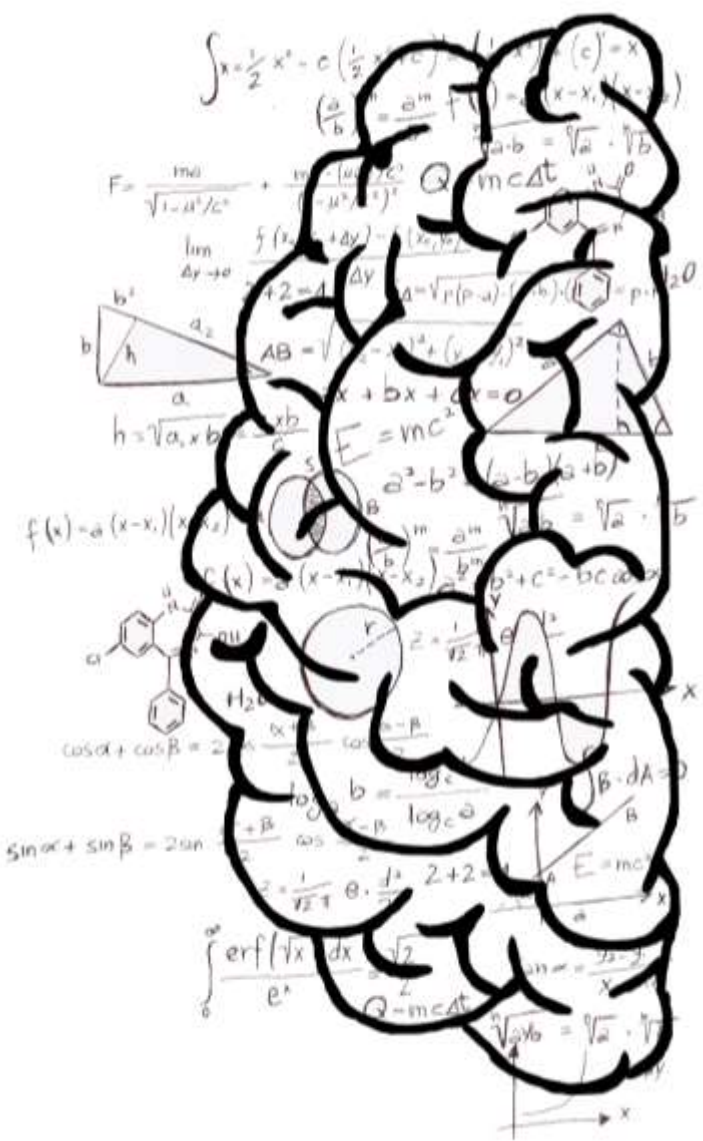
Trastorno de ansiedad por separación

Trastorno de fobia específica

Trastorno de ansiedad social

Trastorno de pánico

Trastorno de ansiedad generalizada



Como puedes ver, tú puedes tener ansiedad, pero no necesariamente un trastorno de ansiedad; para determinarlo es necesario que acudas a un profesional de la psicología o psiquiatría para que te realice una valoración y determine un diagnóstico. En todo caso, la ansiedad NO es una respuesta normal, aún a pesar de que es un término cuyo uso erróneo se ha popularizado mucho; por lo tanto si padeces ansiedad, debes acudir como mínimo a un médico general para que te indique los pasos a seguir.



**+ HABLEMOS  
DE LA  
DEPRESIÓN:**



El término “**depresión**” también se ha usado inadecuadamente, quizás tanto como la palabra “ansiedad”.

Es común que la gente diga que está “deprimida” porque la despidieron del trabajo, porque se murió su mascota, o porque su pareja los dejó... Incluso es común escuchar que una persona le dice a otra que la ve “depre”; que sería algo así como estar cabizbajo, pensativo, a lo mejor apartado de los demás.

Pero ni las situaciones anteriores van a ocasionar necesariamente una depresión, ni estar apático o triste significa que estés deprimida.

Mientras que la ansiedad es un estado mental disfuncional, la depresión es un desorden del estado anímico de la persona.





La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por que la persona tiene un estado de tristeza anormalmente persistente, sin que haya una razón lógica que lo explique. Aunque puede haber un motivo aparente, no hay coherencia entre este y lo que la persona manifiesta; bien sea porque su expresión es desmedida respecto a la causa, o porque dura mucho más tiempo de lo esperado.

Por ejemplo, puede ser que estés pasando por un proceso de divorcio, y eso te haga sentir muy triste, insegura y vulnerable de algún modo; aunque podrías pensar que estás deprimida, tu estado es normal teniendo en cuenta que estás haciendo un duelo “simbólico” que representa la pérdida de un vínculo como te lo representabas normalmente, que además trae grandes retos y cambios drásticos en tu vida. En ese caso no estarías pasando por una depresión. Sin embargo, si ese estado de tristeza es tan pero tan grande que hasta tu familia se asombra, o se mantiene mucho tiempo después, aun cuando todo aparentemente volvió a la normalidad en tu vida, es posible que estemos hablando de depresión.



**+ DEPRESIÓN:  
TRASTORNO  
PRIMARIO O  
SECUNDARIO?**



La depresión puede ser un trastorno primario, es decir que aparece de forma aislada; me refiero a que no está vinculado con alguna otra condición que pueda contribuir a su manifestación, o puede ser secundario a alguna otra condición psicológica o médica de la cual pueda derivarse; es el caso de algunos trastornos de personalidad.

A nivel físico la depresión puede derivarse o ser secundaria a la enfermedad de Parkinson, a la anemia severa o a ciertas alteraciones hormonales.





Los trastornos depresivos están clasificados bajo tres criterios que los diferencian:

1. La duración del episodio
2. El momento de la vida en que se presenta
3. La posible etiología (causa)

Así encontramos entre los principales trastornos depresivos:

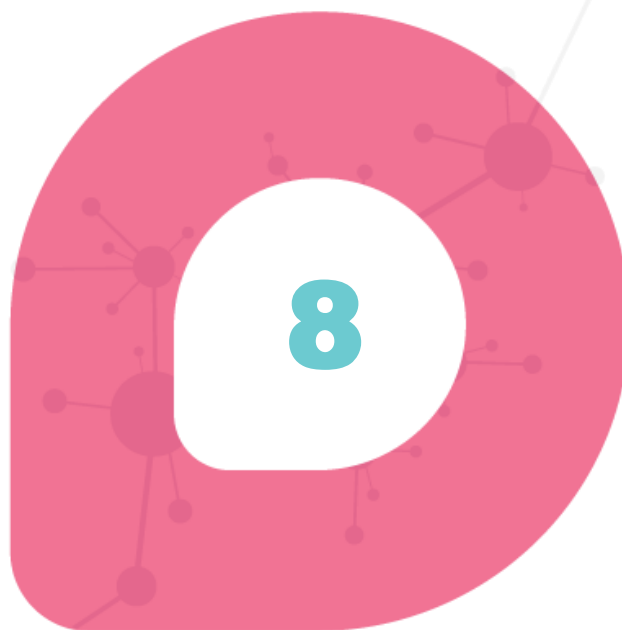
Trastorno depresivo mayor

Trastorno depresivo persistente

Trastorno disfórico premenstrual

Trastorno inducido por sustancia o medicamento





**+ DEPRESIÓN Y  
ANSIEDAD AL  
MISMO  
TIEMPO?**



Es muy importante mencionar que la depresión puede manifestarse con síntomas de ansiedad, y que esto es bastante común, eso quiere decir que es posible que aunque la persona se sienta apática, sin voluntad y sin energía, síntomas típicos de la depresión; es posible que incluso pueda sentirse interiormente inquieta, angustiada, o tener la sensación de que algo malo va a pasar.

De acuerdo con esto, si este es tu caso, es posible que sientas tu ánimo muy bajo y al mismo tiempo sientas tensión o nerviosismo marcado y no logres entender bien qué te sucede; es posible que tengas un trastorno depresivo con ansiedad (generalmente se le conoce como trastorno mixto de ansiedad depresión).





**+ SI TENGO  
ANSIEDAD O  
DEPRESIÓN  
SIGNIFICA QUE  
ESTOY LOCA?**



**NOOOOOOOOO**, de ninguna manera; la ansiedad y la depresión como te expliqué arriba, son trastornos psicológicos que impactan principalmente en la esfera emocional de la persona, y aunque esto tiene repercusiones en el pensamiento y en el comportamiento, la primera tiene que ver más bien con cambios en la manera de percibir el mundo y sus eventos, y la segunda con la forma como el individuo actúa en consecuencia, sin embargo, la persona está claramente situada en el principio de realidad.

Por el contrario, al hablar de un trastorno psicótico (a los que nos referimos informalmente como locura), estamos hablando de una desorganización severa del pensamiento y la pérdida del contacto con la realidad. Una cosa es que la dimensión emocional y afectiva se altere, y otra que el pensamiento se fragmente; son dos categorías diferentes.

Así que si crees que padeces ansiedad o depresión, o ambas, te puedo decir que la ciencia puede demostrarte que **NO ESTAS LOCA**. Es una buena noticia cierto?



10

+ **QUE HACER  
SI SOSPECHO  
QUE TENGO  
ANSIEDAD O  
DEPRESIÓN?**



Sé que la mayoría de nosotras pensamos que los problemas personales requieren de una dosis extra de carácter y fortaleza, y que eso es suficiente para vencer cualquier obstáculo que se nos presente en la vida; pero respecto a la salud, particularmente la salud mental, eso NO ES TAN CIERTO.

Si padeces ansiedad o depresión, sin importar en qué grado o qué tipo de trastorno es puntualmente; tú puedes darte “mañas”, con suerte, para manejar tus síntomas de alguna forma y evadir, o aplazar indefinidamente el hecho de tener que afrontar y resolver tus dificultades. Digamos que eso muy seguramente consumirá tu energía psíquica y eventualmente derivará en otro tipo de manifestaciones, como disfunciones físicas por ejemplo. Pero lo peor de todo es que al no tratar tu condición, ésta inevitablemente empeorará; no quiero sonar “catastrófica”, pero sé que no es exagerado decirte que dejarás de funcionar adecuadamente, que el trastorno tomará control de tu vida y que incluso tu vida podrá correr peligro... Y si, me refiero a llegar a hacerte daño físico grave o cometer suicidio.







Lo mejor que puedes hacer si sospechas que tienes síntomas de ansiedad o depresión es acudir al médico para que te derive a una interconsulta con un psicólogo clínico o un psiquiatra; lo más responsable es ponerse en manos de alguien que sabe de qué está hablando y puede tratarte apropiadamente. Como ya establecimos que padecer de estos trastornos **NO ES ESTAR LOCO**; muy seguramente entenderás que solicitar ayuda profesional es un acto de **amor propio** y de responsable afecto por quienes conviven contigo, y se hace porque eres consciente de que necesitas estar bien y deseas una mejor calidad de vida... Eso sería acaso signo de locura? De ninguna manera!



Si deseas conversar directamente conmigo sobre tu caso, te invito a que solicites una sesión online gratuita para hacerlo; estoy a tu entera disposición para ello.

Te invito a informarte más a través de mi blog, mi newsletter, o la información que comparto periódicamente a través de redes sociales.

**AGENDA AQUÍ TU PRIMERA SESION ONLINE GRATIS.**



[www.vickyduenas.com](http://www.vickyduenas.com)





*“La felicidad es  
un trabajo  
interno”.*

