

Diseño de herramientas para la mejora y apoyo de terapias cognitivas enfocadas en el tratamiento de la depresión

Facultad de Arquitectura

Autores:

Jorge Hilario Zamora Contreras
Dra Sofia Alejandra Luna Rodriguez

— Introducción —

¿Qué es la depresión?

Condición mental que afecta distintos aspectos de nuestra persona



Según la OMS más de 300 millones de personas sufren de depresión. Se espera que esta cifra aumente con el tiempo.

Existen diferentes formas para tratar la depresión, ya sea ejercicio, dormir, mejorar la nutrición etc... pero el tratamiento más relevante que existe son las terapias. Estas se clasifican de acuerdo a su enfoque, pero en el caso de este proyecto las terapias cognitivas son las de mayor importancia. Esta terapia se centra en el comportamiento, pensamientos y sentimientos del paciente, evaluándolos y estudiándolos para así poder llegar a la raíz del problema.

— Objetivo —

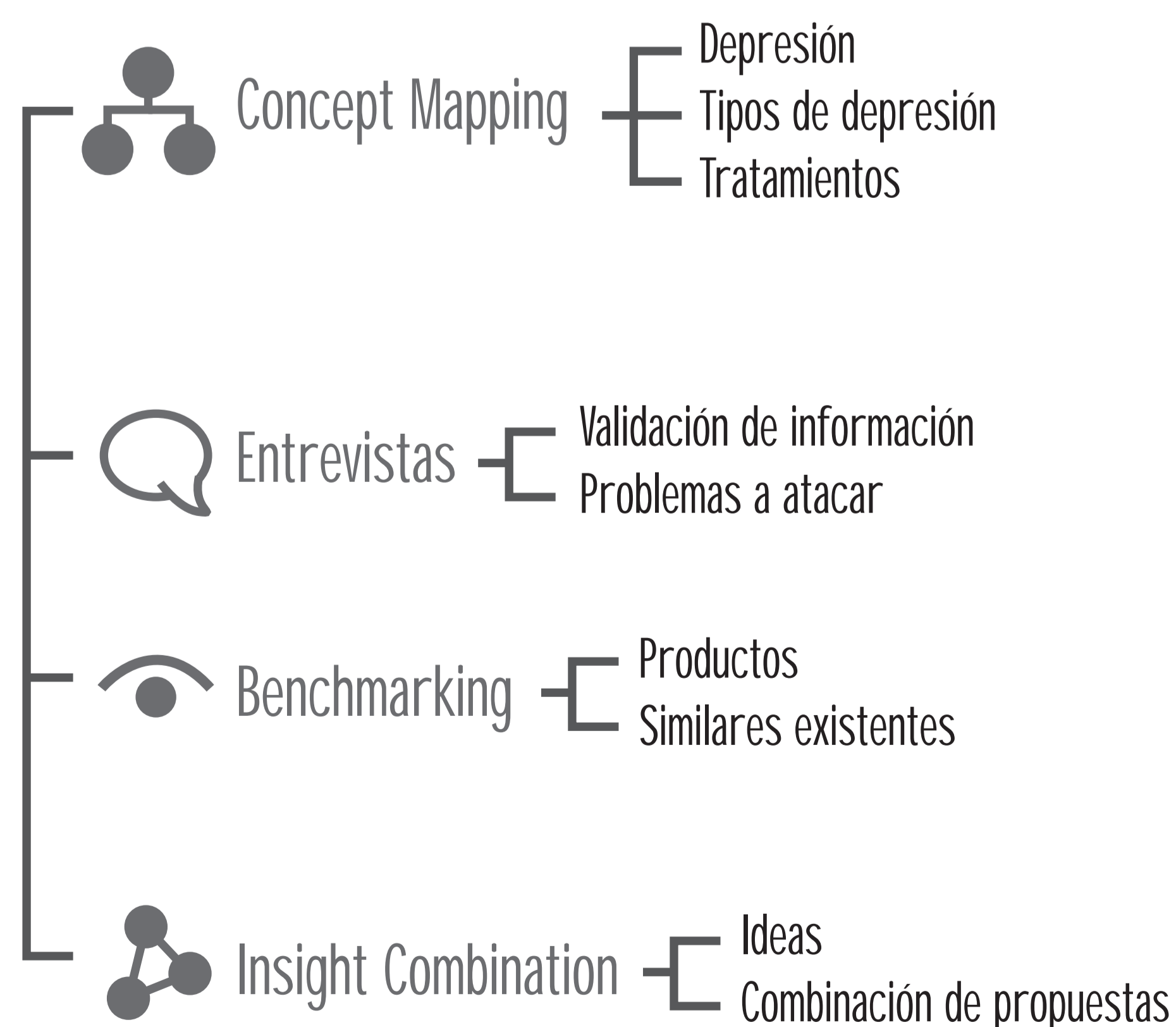


Generar una herramienta para el apoyo y manejo del tratamiento del estado depresivo

— Metodología —



Investigación



— Resultados —

☺ Pocket Emotions



¿Qué es?

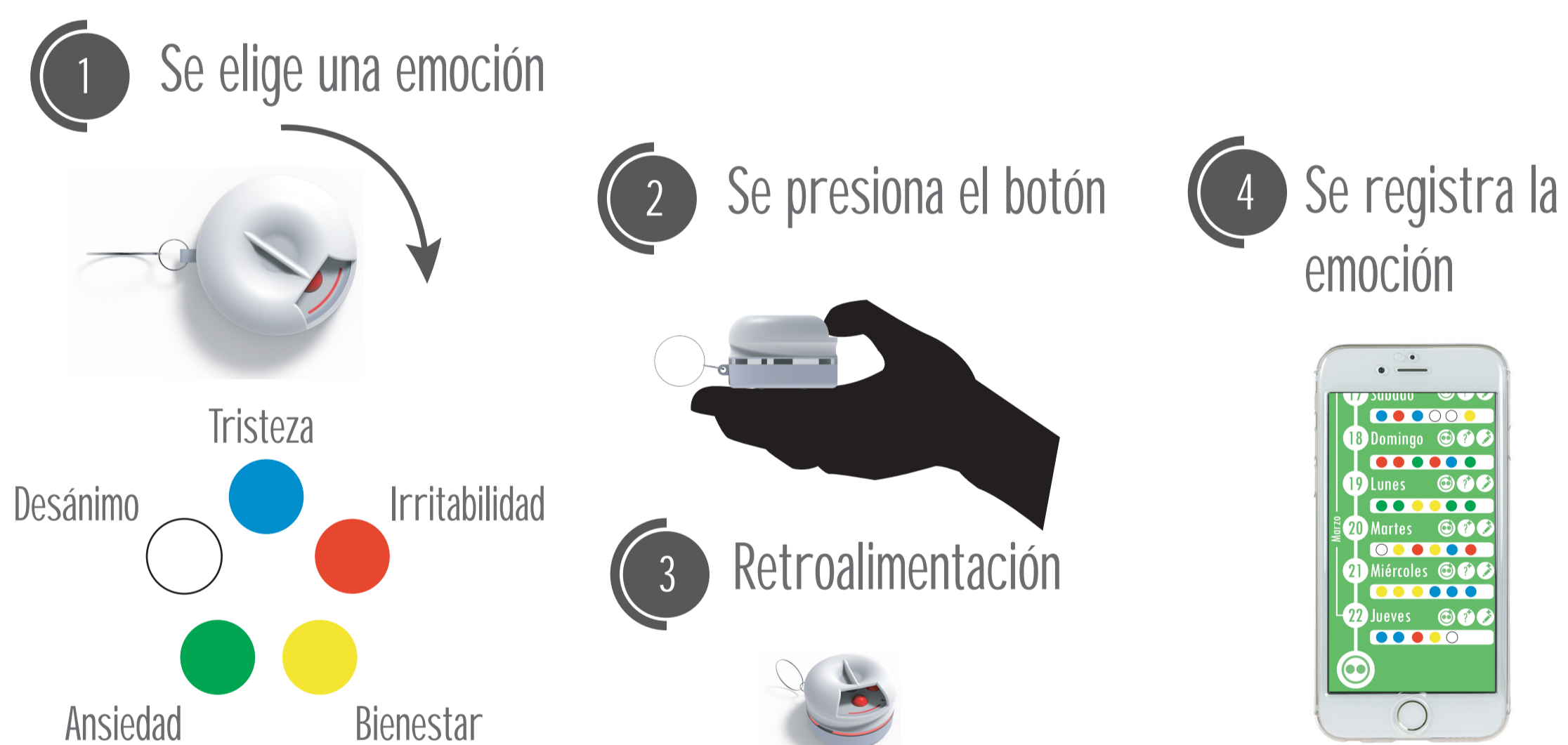
Herramienta que en conjunto con una aplicación permite el registro inmediato de las emociones del paciente en su día a día

¿Por qué?

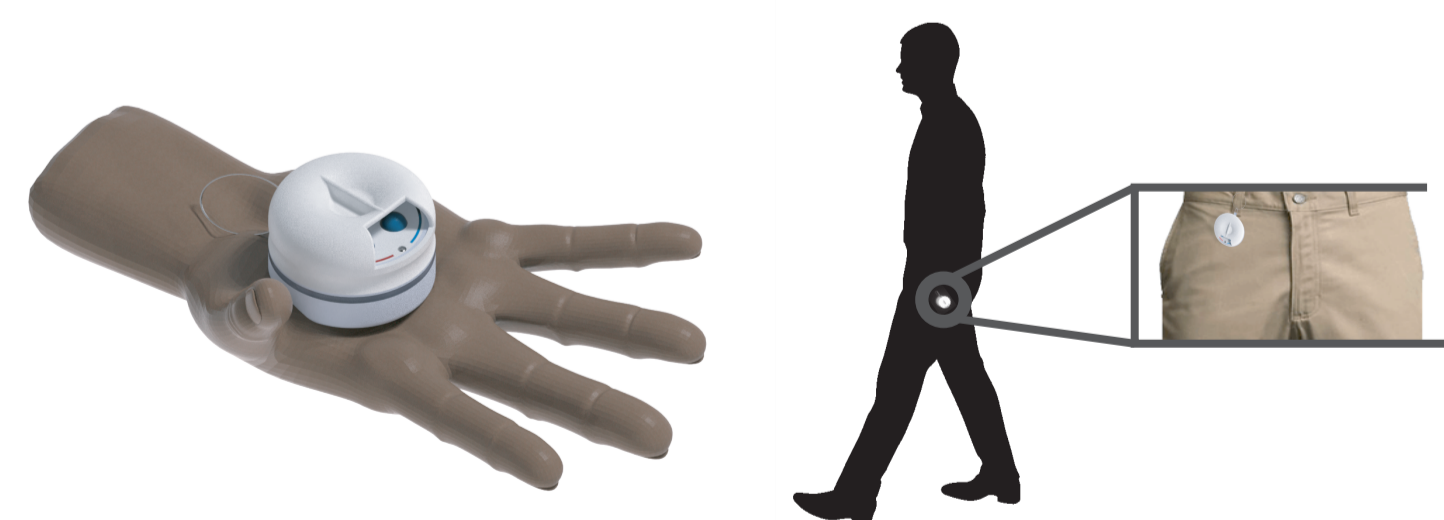
Mediante entrevistas a profesionales se detectó:

- Dificultad al iniciar la terapia
- Falta de colaboración del paciente al no realizar ejercicios
- Pérdida de la noción de progreso por parte del paciente

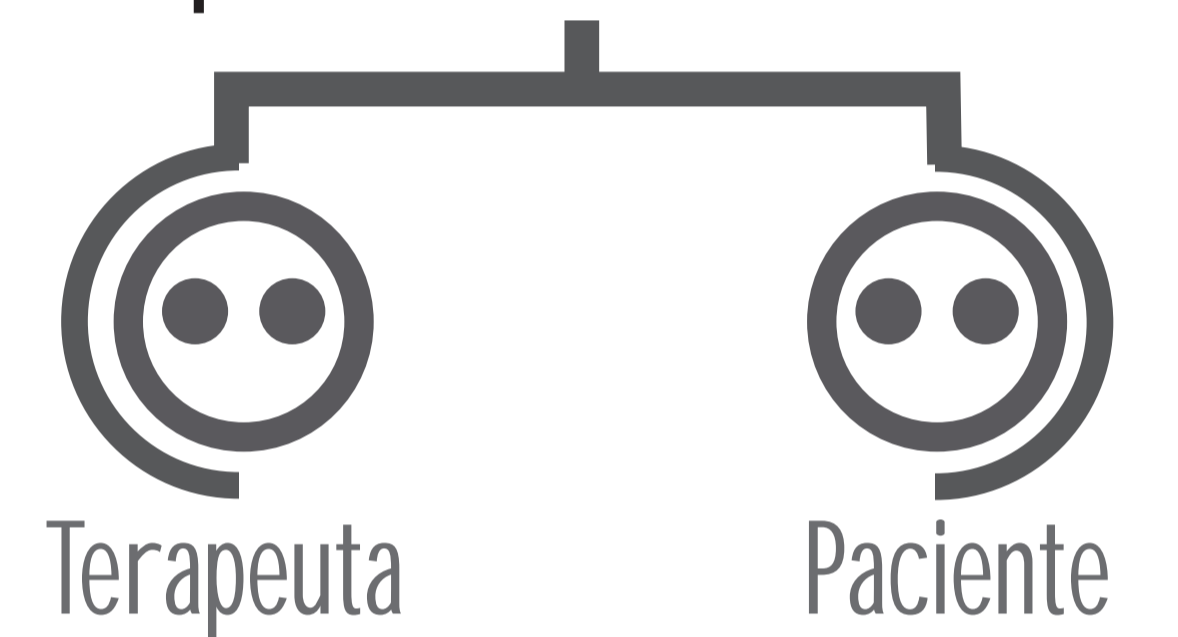
🔄 Ciclo de uso



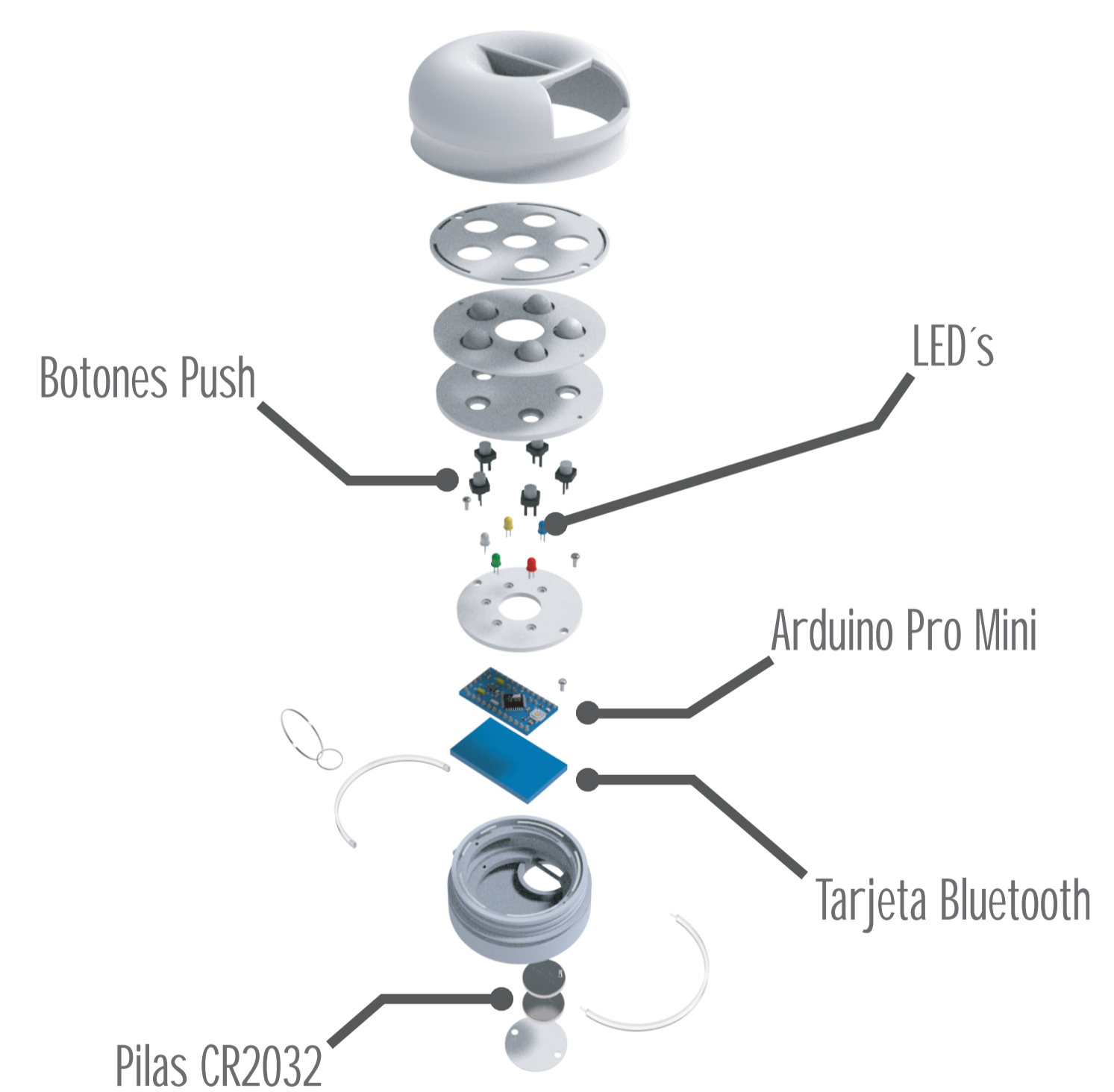
Relación Producto - Usuario



Enfoque de Pocket Emotions



⚙️ ¿Cómo funciona?



— Conclusiones —

Al investigar se logró enfocar mejor el propósito del proyecto, ya que la propuesta final ataca un problema en específico y es aprobado por profesionales en la materia. Al implementar la propuesta final en las terapias cognitivas, le ayudaría al terapeuta a identificar con mayor facilidad los problemas clave del paciente, se lograría también una terapia aún más fluida, el paciente no perderá la noción de progreso y se tendrá un registro inmediato de las emociones de todos los pacientes al alcance del terapeuta.

— Referencias —

- American Psychiatric Association. (2010). Practice guideline for the treatment of patients with major depressive disorder. The American Journal of Psychiatry, 150(4), 46–50. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890423387.654001>
- Personal de Henry Ford Health System. (2017). The Physical Effects of Depression | Henry Ford - LiveWell. Retrieved October 11, 2017, from <http://www.henryfordlivewell.com/physical-effects-depression/>
- Robinson Lawrence, Segal Jeanne, S. M. (2017). The Mental Health Benefits of Exercise. Retrieved October 9, 2017, from <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm?pdf=true>
- Saison Joanna, Smith Melinda, S. J. (2017). Depression Treatment. Retrieved October 10, 2017, from <https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-treatment.htm?pdf=true>
- Singal Jesse. (2017). Anxiety and Depression Are on an 80-Year Upswing -- Science of Us. Retrieved September 21, 2017, from <http://nymag.com/scienceofus/2016/03/for-80-years-young-americans-have-been-getting-more-anxious-and-depressed.html>
- The Refuge. (2017). Depression: Effects, Causes, Symptoms, Signs, Statistics - The Refuge. Retrieved September 15, 2017, from <http://www.therefuge-healingplace.com/depression-treatment/effects-symptoms-signs/>
- University of California Santa Cruz. (2017). Depression and Suicide. Retrieved October 6, 2017, from <https://caps.ucsc.edu/resources/depression.html>
- Viikan, A. (2017). A Fast Road to the Study of Emotions.
- Walker, C. (2008a). Depression and Globalisation: The Politics of Mental Health in the 21st Century.
- Walker, C. (2008b). The Structures of Society and Depression. Depression and Globalisation: The Politics of Mental Health in the 21st Century, 133–157.