

# Estrategias de apoyo familiar para prevenir y tratar la depresión adolescente

Amaya López Valencia: alopezvalen@alumni.unav.es

Tutora: Maria Pueyo Garrigues



Universidad de Navarra

FACULTAD DE ENFERMERÍA

## 1 INTRODUCCIÓN

La salud mental es un derecho fundamental, esencial para el bienestar. La **depresión** se define como un estado de ánimo deprimido o la pérdida de placer o interés por actividades durante largos periodos de tiempo pudiendo afectar a todos los ámbitos de la vida. (7)

Una de cada ocho personas, incluyendo a 23 millones de niños y adolescentes en 2019, padecen depresión. (8)

La **adolescencia** es un periodo de cambios significativos donde aumenta la vulnerabilidad a desarrollar problemas de salud mental como la depresión.(2) En este contexto, el papel de las **familias** en el bienestar emocional de los adolescentes es crucial.(4) Como **enfemeras**, dada nuestra proximidad con este grupo de edad, resulta fundamental desarrollar e implementar intervenciones familiares para promover la salud mental y prevenir o tratar los trastornos, reduciendo así su impacto en la vida de las personas.(1)

## 2 OBJETIVO

Conocer en profundidad cuales son las estrategias de apoyo familiar tanto para prevenir como tratar la depresión en los adolescentes.

## 4 RESULTADOS

- Todas pueden ser impartidas por profesionales de la salud mental, trabajadores sociales o profesores en el ámbito escolar.

### Intervenciones centradas en prevenir la depresión adolescente

#### Estrategias centradas en promover la resiliencia

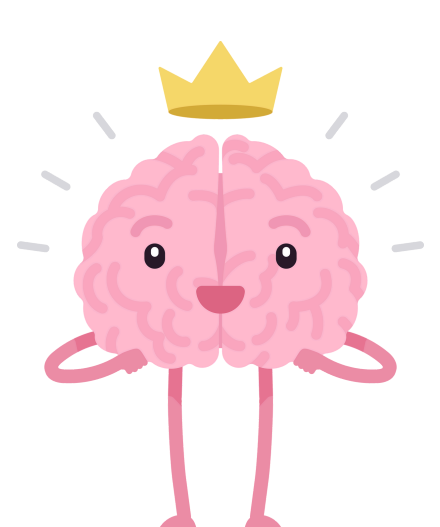
- Objetivo: Identificar estrategias para favorecer la resiliencia familiar y preveir síntomas depresivos en adolescentes.
- Desarrollo:
  - Reuniones familiares: Abordando temas relacionados con el bienestar de la familia
  - Promoción de la comunicación y apoyo mutuo: Utilizando preguntas abiertas como: "¿Qué te está pasando?, ¿Qué estás sintiendo?".
- Impacto: Reconocen como el amor, el cuidado mutuo, la comunicación y la aceptación promueven la resiliencia fometando la salud mental de los adolescentes.(4)

#### Programas de fortalecimiento familiar (SPF)

- Objetivo: Mejorar las habilidades familiares y promover un entorno familiar saludable.
- Desarrollo: Sesiones de dos horas --> 7 a 14 semanas.
  - **Adolescentes:** Enfoque en aprender habilidades de regulación social y emocional, habilidades de resistencia entre pares, resolución de problemas y comunicación efectiva.
  - **Familiares:** Desarrollo de habilidades de crianza; Atención, recompensas, comunicación clara, formas de organización familiar y supervisión.
- Impacto: Mejora significativamente las habilidades parentales, reduce los factores de riesgo familiares y disminuye los problemas de salud mental. (3)

## 5 CONCLUSIÓN

Los resultados de esta investigación destacan estrategias efectivas para prevenir y tratar la depresión adolescente, con un énfasis en el desarrollo de la resiliencia familiar y la terapia basada en el apego (ABFT). Aunque estas estrategias difieren en enfoque, todas ofrecen beneficios tanto a nivel individual como familiar, mejorando la resiliencia, la comunicación y reduciendo los síntomas depresivos. (4,5,6)



## 3 METODOLOGÍA

**Bases de datos:** PubMed y Cinhal

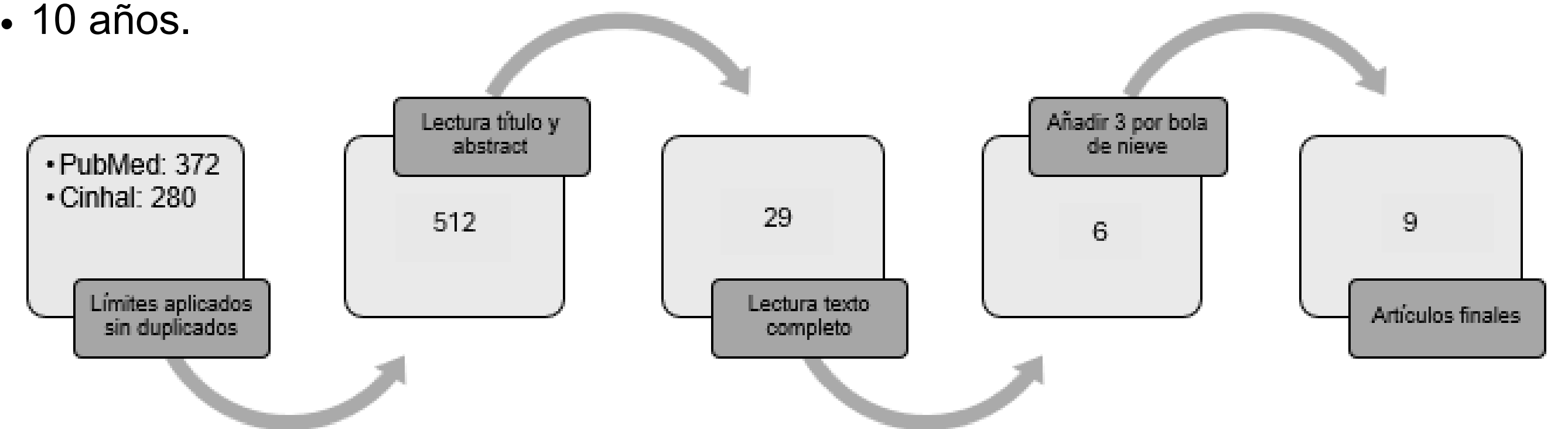
**Pregunta de investigación:** ¿Cuáles son las estrategias de apoyo familiar más eficaces para prevenir y tratar la depresión en adolescentes?

**Estrategia de búsqueda:**

P (Población)	I (Intervención)	Co (Contexto)
Teenager <b>OR</b> Adolescent (MeSH Terms)	"Family intervention" (MeSH Terms) <b>OR</b> "Family support" (MeSH Terms)	"Depression" (MeSH Terms) <b>OR</b> "Mental Health" (MeSH Terms)

**Limitaciones:**

- Inglés y castellano
- 10 años.



### Intervenciones centradas en el adolescente con depresión

#### Manual de la terapia basada en el apego (ABFT)

- Objetivo: Abordar como los factores familiares: apego débil, alta hostilidad y una crianza inadecuada pueden contribuir a la depresión, y cómo interviniendo en ellos se puede mejorar el curso de la enfermedad.
- Desarrollo: 12 sesiones.
  - Reencuadre relacional: Reemplazar "arreglar" por "mejorar" las relaciones familiares.
  - Establecer alianzas sanas con los padres a través de la empatía y la vinculación, reconstruyendo la confianza y promocionando sus competencias.
- Impacto: Disminución en el diagnóstico de depresión y en la gravedad de los síntomas depresivos y ansiosos. (5)
  - Disminución de la ideación suicida. (6)

#### Psicoeducación familiar (FPE)

- Objetivo: Evaluaron el resultado de la FPE para los síntomas depresivos agudos así como en la mejora del funcionamiento familiar.
- Desarrollo: 12 sesiones 90 minutos.
  - Abordan temas: El modelo médico para comprender la depresión, la educación del paciente, la vulnerabilidad al estrés, estrategias de comunicación y diferentes modelos de afrontamiento.
- Impacto: Mejoras en las relaciones entre los adolescentes y sus familiares generando una disminución de los síntomas depresivos. (5)

## 6 IMPLICACIONES

- Docencia y práctica clínica: Importancia del conocimiento de las estrategias de prevención y tratamiento por parte de los profesionales para proporcionar un cuidado holístico y de calidad.
- Futuras investigaciones: Influencia de la participación familiar en la efectividad de las intervenciones. Así como la adaptación de las estrategias a los diferentes contextos familiares.

## 7 BIBLIOGRAFÍA

