

**PROGRAMA**  
**XXIII Seminario Lundbeck**

*Alerta joven, ¿por qué están más deprimidos los jóvenes?*

# La perspectiva psicológica

María Mayoral Aragón

Psicóloga Clínica

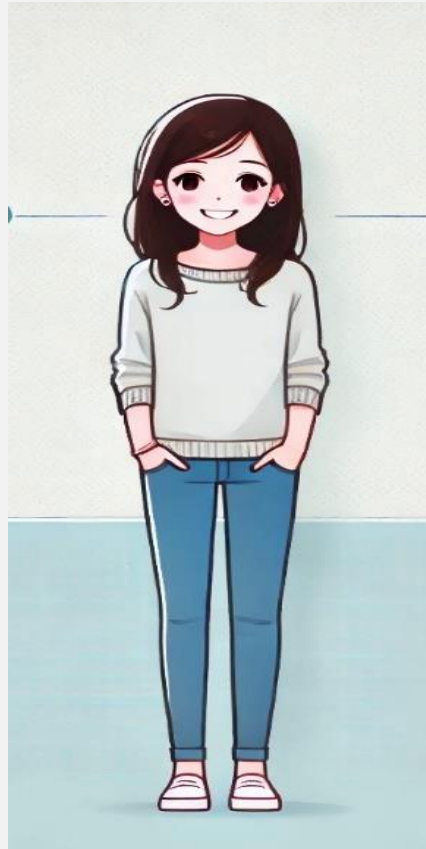
Servicio de Psiquiatría, Psicología Clínica y Salud Mental del Hospital Universitario La Paz

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

- Factores psicológicos.
- Papel de la psicoterapia como parte del tratamiento integral de la depresión y ansiedad.
- ¿Cómo debe ser la relación entre el médico de atención primaria, psiquiatra y psicólogo clínico?.
- Pautas para la familia y entorno del joven con depresión.

# MODELO VULNERABILIDAD- ESTRÉS

VULNERABILIDAD



ESTRÉS

# MODELO VULNERABILIDAD-ESTRÉS



ESTRÉS

- Factores de la sociedad actual: redes sociales, soledad, hiperprotección/hiperexigencia, menos red comunitaria (menos importancia del vínculo, el cuidado, la comunicación y el encuentro), inmediatez...
- Factores relacionados con la familia: alteraciones del vínculo por factores perinatales de los padres o el niño\*, duelos no resueltos de los progenitores, separaciones o divorcios complicados\*, FALTA DE HABILIDADES DE MENTALIZACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS PADRES...
- Factores relacionados con los iguales: acoso escolar\*, exclusión por ser diferente...
- Factores relacionados con el colegio: dificultades de aprendizaje o de neurodesarrollo\*, mala comprensión y manejo de las mismas...

# MODELO VULNERABILIDAD-ESTRÉS

- Factores perinatales:

- Samra, H., McCoy, K., & Costello, A. (2019). Perinatal depression, PTSD, and trauma: Impact on mother-infant attachment and interventions to mitigate the transmission of risk. *Infant Mental Health Journal*, 40(5), 630-641.
- Tichelman, E., et al. (2023). Associations between maternal psychological distress and mother-infant bonding: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Womens Mental Health*, 26(1), 1-15.

- Separaciones y divorcios complicados:

- van der Wal, R. C., Finkenauer, C., & Visser, M. (2021). Parental Conflicts and Posttraumatic Stress of Children in High-Conflict Divorce Families. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 14(4), 643-652.
- van der Wal, R. C., Finkenauer, C., & Visser, M. (2019). Reconciling Mixed Findings on Childrens Adjustment Following High-Conflict Divorce. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 468-478.

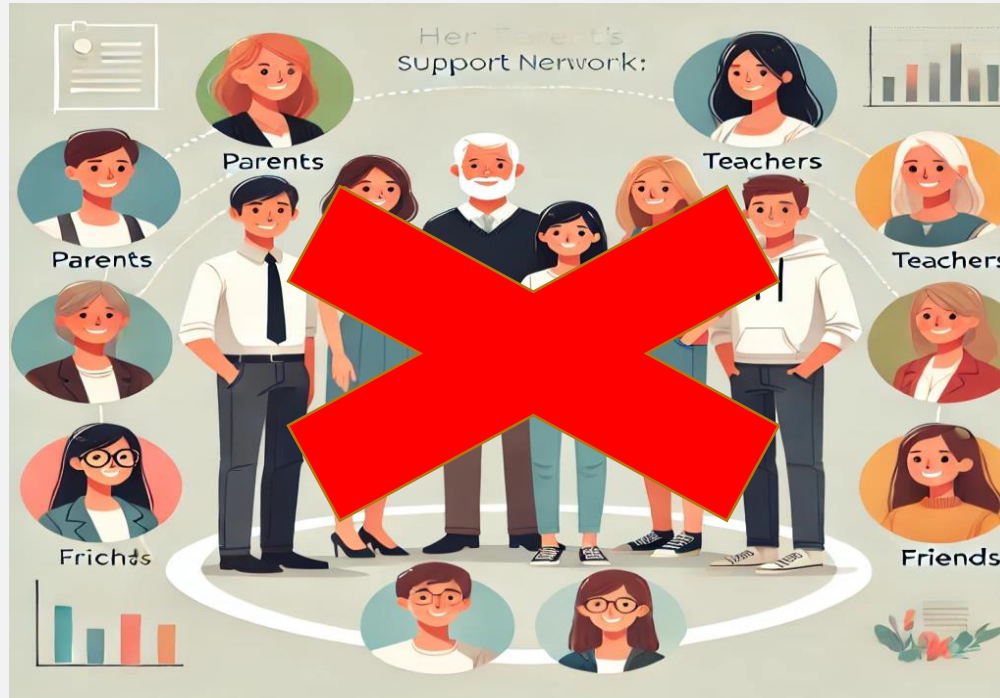
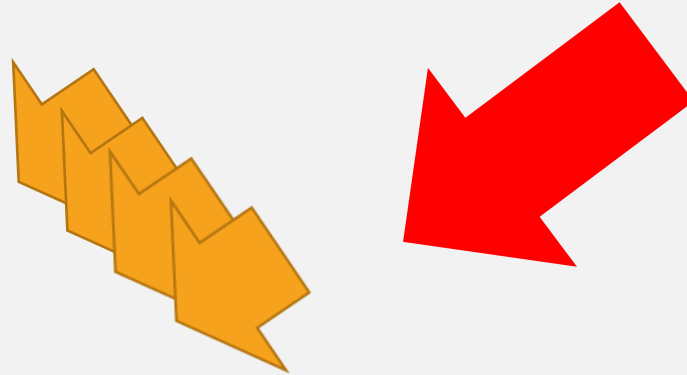
- Acoso escolar:

- Fraguas D, Díaz-Caneja CM, Ayora M, (2021) Assessment of School Anti-Bullying Interventions: A Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. *JAMA Pediatr*. 2021 Jan 1; 175(1):44-55

- Dificultades de aprendizaje o alteraciones del neurodesarrollo

- Abregú-Crespo, R., Garriz- Ruiz A., & Ayora M. (2024) School bullying in children and adolescents with neurodevelopmental and psychiatric conditions: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Child Adolesc Health*. 8(2):122-134.

# MECANISMOS DE DEFENSA FRENTE AL MALESTAR



Creencias negativas

Recuerdos,  
pensamientos intrusivos



Somatizaciones,  
malestar corporal

Emociones intensas  
y desreguladas

# MECANISMOS DE DEFENSA FRENTE AL MALESTAR



Creencias  
negativas

Autoconcepto  
no adaptativo/  
Responsabilidad  
inadecuada

Peligro

Falta de control  
o de opciones

# MECANISMOS DE DEFENSA FRENTE AL MALESTAR

Creencias negativas

Recuerdos,  
pensamientos intrusivos

Somatizaciones,  
malestar corporal

Emociones intensas  
y desreguladas



Defensas de  
evitación

Defensas de  
vergüenza

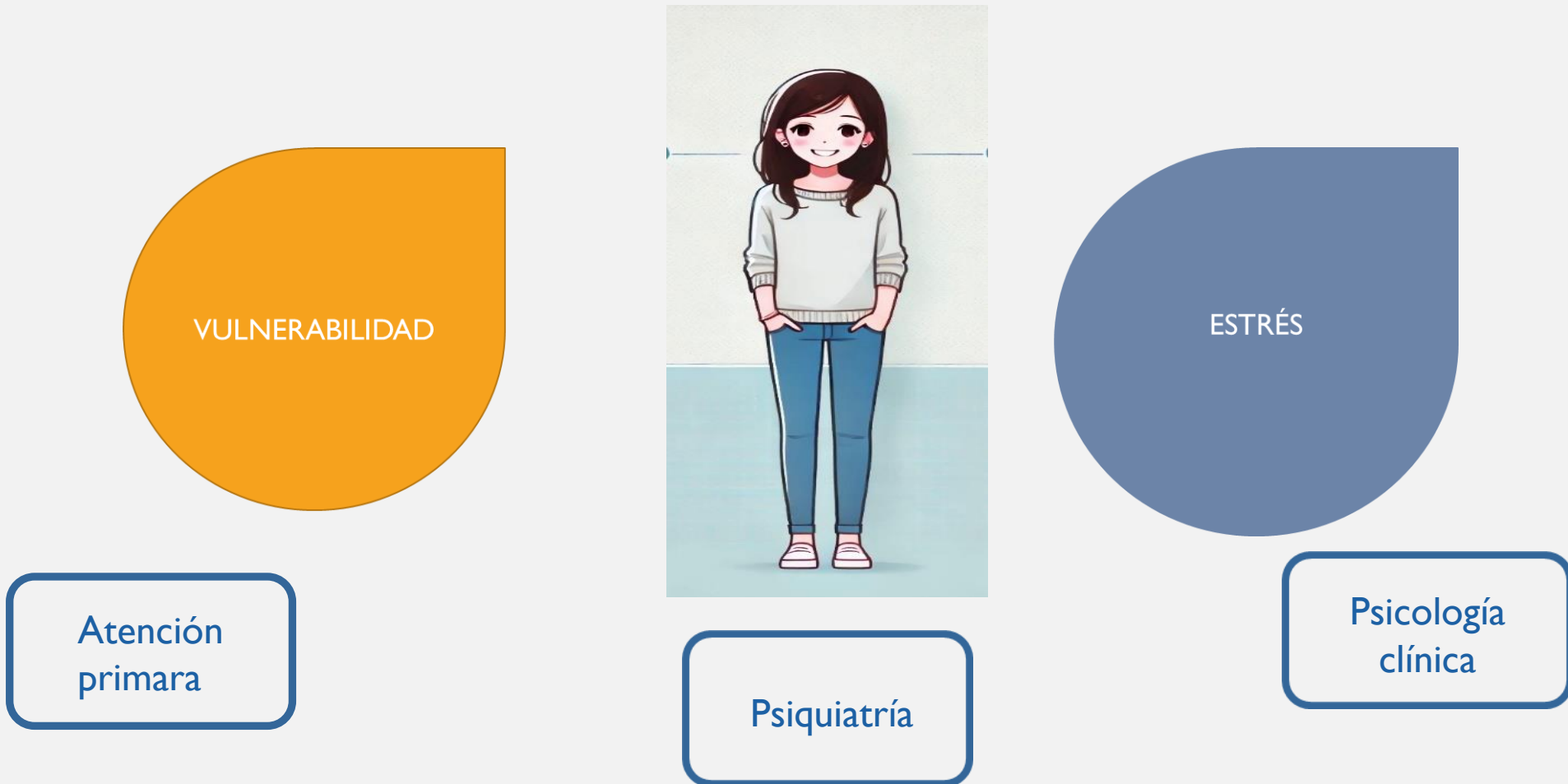
Defensas de  
idealización



# EL PAPEL DE LA PSICOTERAPIA

- Ayudar a la persona y su entorno a **COMPRENDER** el origen de su malestar (teniendo en cuenta elementos de vulnerabilidad y estrés) y los factores de mantenimiento: comprensión de su mundo interno, en relación con su biografía y su historia relacional.
- Dotar de habilidades para encontrarse mejor: **MENTALIZACIÓN, REGULACIÓN, RELACIÓN.**
- En un entorno seguro y a través de una adecuada relación terapéutica. **RECURSOS.**
- Gran evidencia científica del papel de la terapia psicológica en el abordaje de la depresión y la ansiedad.
  - American Psychological Association (APA). Clinical Practice Guideline for the Treatment of Depression Across Three Age Cohorts (2019)
  - American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP). Clinical Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Major and Persistent Depressive Disorders (2023)
  - American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP). Clinical Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Anxiety Disorders (2020)

# RELACIÓN ENTRE ATENCIÓN PRIMARIA, PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA CLÍNICA



# RELACIÓN ENTRE ATENCIÓN PRIMARIA, PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA CLÍNICA

- Obstáculos para una relación fluida: falta de formación, TIEMPO y RECURSOS



Actualización  
de la Psicología Clínica en el  
Servicio Madrileño de Salud

-Ratio global: **7,54** psicólogas clínicas por 100.000 habitantes en el SERMAS  
(ratio a alcanzar: **20**)

-Ratio infantojuvenil: **2** psicólogas clínicas por 100.000 habitantes  
(ratio a alcanzar: **5**)

-No hay psicología clínica en la interconsulta de **10** de los 25 hospitales generales  
(y en **16** no hay programa infantojuvenil)

-**18** UHB para personas adultas no tienen psicología clínica

-En los últimos 5 años se han incrementado 15 plazas PIR (**44** en 2025)  
(número a alcanzar: **65**)

\*Juan Carlos Duro e Isabel Cuellar (2025)

## PAUTAS PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO DEL JOVEN CON DEPRESIÓN

- “Vacunas”: Autoconocimiento (mentalización) habilidades de regulación emocional, tolerancia a la frustración, adecuada red social.
- En jóvenes Y EN ADULTOS.
- Pautas básicas de crianza: espacios para el encuentro, validación emocional y límites (marco moral). “La adolescencia se trata en la infancia”.
- Consultar con el especialista cuando sea necesario: terapia reglada (con o sin medicación en función del caso).
- Poblaciones de riesgo: alta presencia de trauma: cuidados específicos.

