

# DISEÑO DE HERRAMIENTAS PARA LA MEJORA Y APOYO DE TERAPIAS COGNITIVAS ENFOCADAS EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

Jorge Zamora<sup>a</sup>, Sofia Luna<sup>b</sup>

Facultad de Arquitectura, Universidad Autónoma de Nuevo León,  
<sup>a</sup>[jorge\\_zamora@outlook.com](mailto:jorge_zamora@outlook.com), <sup>b</sup>[sofia.lunard@uanl.edu.mx](mailto:sofia.lunard@uanl.edu.mx)

## RESUMEN

La depresión es una condición mental que afecta distintos aspectos de nuestra persona, ya sea el estado de ánimo, respuestas emocionales y la percepción del día a día. Existen distintas formas de tratar la depresión, como la terapia cognitiva. Al analizar estas terapias, se detectaron varios problemas que surgen de estas. Se desarrolló una propuesta con el objetivo de mejorar las terapias cognitivas para que se trate la depresión de una mejor manera.

**Palabras clave:** Terapias cognitivas, depresión

## ABSTRACT

Depression is a mental condition that affects different aspects of our personality, such as mood, emotional responses and daily perception. There are various forms of depression treatment, like cognitive therapy. After further investigation, it was noted that a number of problems originate from these therapies. A project was developed with the objective of improving cognitive therapies for a better treatment of depression.

**Key words:** Cognitive therapies, depression

## 1. INTRODUCCIÓN

La depresión es una condición mental que afecta distintos aspectos de nuestra persona, ya sea el estado de ánimo, respuestas emocionales y la percepción del día a día. Según la OMS, 300 millones de personas sufren de depresión a nivel mundial, y se espera que esta cifra aumente con el tiempo. Existen distintos tipos de depresión, cada uno tiene sus diferentes maneras de cambiar en varias maneras el comportamiento de una persona, síntomas o señales y las consecuencias que estos conllevan. En el caso de esta investigación, el enfoque se centra en el estado depresivo mayor, el cual es el tipo de depresión más común que existe. Se caracteriza por que la persona está en un estado depresivo la mayor parte del día, experimenta problemas para enfocarse, baja autoestima, pérdida de interés en actividades que antes eran gratificantes etc.

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 con 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.

## 2. PARTE EXPERIMENTAL

En esta etapa se desarrollaron diferentes propuestas, las cuales se presentaron a profesionales en la materia para comprobar su viabilidad. Entre todas las propuestas, hubo una en particular que fue elegida la opción más viable por todos los profesionales, esta propuesta es llamada “Pocket Emotions.” Consiste en un dispositivo que, en conjunto con una aplicación, permite el registro inmediato de las emociones de un paciente con estado depresivo mayor en su día a día.



Ilustración 1 Modelo 3D de la propuesta

La aplicación contiene cuatro funciones principales: el registro de emociones, estadísticas, configuración y registro central.



Ilustración 2 Interfaz de aplicación

La aplicación se encarga de llevar el registro de los pacientes. El registro se lleva a cabo de una manera gráfica para que sea fácil de leer e interpretar. Esta información se puede presentar por día o por mes. Los colores representan las diferentes emociones registradas.



Ilustración 3 Registro de emociones por día

Las funciones para el terapeuta le permiten visualizar el registro de emociones de cada uno de sus pacientes que utilice el producto. El terapeuta podrá ver el calendario de registro de

cada paciente y también profundizar en la información. Visualizar el registro permitirá al terapeuta tener una mejor idea de los problemas del paciente.



Ilustración 4 Estadísticas disponibles para el terapeuta

Una parte muy importante de la propuesta es que sea muy fácil de usar, ya que las personas con estado depresivo mayor no tienen la motivación de realizar varios pasos en cualquier ejercicio. El ciclo de uso consiste en cuatro pasos:



Ilustración 5: Vista superior de la propuesta, representando la rotación de uno de sus componentes

El usuario elige la emoción que quiera registrar, dependiendo del color, rotando la parte superior del dispositivo. El significado de los colores es:

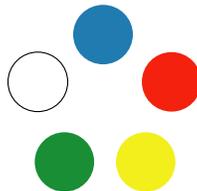


Ilustración 6: Colores representativos de cada botón

Azul (tristeza), rojo (irritabilidad), amarillo (bienestar), verde (ansiedad) y blanco (desánimo). Se seleccionan estas emociones basadas en entrevistas. Se comentó que estas eran las emociones más prevalentes en personas con depresión. La emoción de bienestar es importante incluirla ya que se necesita una emoción positiva para que el paciente pueda registrar los buenos momentos que ha sentido.

Después de elegir la emoción, el usuario presiona el botón de color de acuerdo a la emoción que esté sintiendo.



Ilustración 7: Uso del dispositivo

El dispositivo enciende una luz del mismo color que el botón que se presionó. Esto pasa para que el producto le pueda dar al usuario una retroalimentación rápida, diciéndole que la emoción se ha registrado con éxito en la aplicación.



Ilustración 8: Modelo 3D en isometría

### 3. 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.

### 4. BIBLIOGRAFÍA

- [1]. 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>
- [2]. 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/>
- [3]. 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>
- [4]. Saisan Joanna, Smith Melinda, S. J. (2017). Depression Treatment. Retrieved October 10, 2017, from <https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-treatment.htm?pdf=true>
- [5]. 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>
- [6]. The Refuge. (2017). Depression: Effects, Causes, Symptoms, Signs, Statistics - The Refuge. Retrieved September 15, 2017, from <http://www.therefuge-ahealingplace.com/depression-treatment/effects-symptoms-signs/>
- [7]. University of California Santa Cruz. (2017). Depression and Suicide. Retrieved October 6, 2017, from <https://caps.ucsc.edu/resources/depression.html>
- [8]. Viikan, A. (2017). A Fast Road to the Study of Emotions.

- [9]. Walker, C. (2008a). Depression and globalisation: The Politics of Mental Health in the 21st Century.
- [10]. Walker, C. (2008b). The Structures of Society and Depression. Depression and Globalisation: The Politics of Mental Health in the 21st Century, 133–157.