

# DEPRESIÓN Y TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO EN LOS MAYORES:

## DETECTAR, ACOMPAÑAR Y ORIENTAR

**Formación certificada para profesionales que acompañan a personas mayores**

Identificar la depresión en el adulto mayor y adoptar una postura de acompañamiento adecuada

|                                              |                                                         |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Duración :</b> 5 horas                    | <b>Módulos :</b> 4 módulos                              |
| <b>Lecciones :</b> 16 lecciones              | <b>Público :</b> Profesionales del sector gerontológico |
| <b>Formato :</b> 100 % en línea, asincrónico | <b>Organismo :</b> N° 11757351875                       |
| <b>Certificación :</b> Qualiopi              | <b>Tarifa :</b> Bajo presupuesto                        |

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Descripción de la formación

Esta formación de 5 horas está dirigida a profesionales que acompañan a personas mayores en residencias medicalizadas, domicilio, servicios de ayuda a domicilio y centros de día. Permite distinguir la depresión de los trastornos del estado de ánimo relacionados con el envejecimiento, identificar los factores de riesgo y las señales de alerta, y adoptar una postura de acompañamiento adecuada. La formación también aborda las especificidades de la depresión en presencia de trastornos cognitivos, la prevención del suicidio en la persona mayor y el trabajo en equipo multidisciplinario. Al finalizar la formación, cada participante será capaz de identificar una situación depresiva, adaptar su acompañamiento y movilizar los recursos adecuados.

### Resumen de los módulos

|                 |                                                                     |             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>MODULE 1</b> | Comprender la depresión en la persona mayor                         | 4 lecciones |
| <b>MODULE 2</b> | Identificar la depresión — observación y herramientas de evaluación | 4 lecciones |
| <b>MODULE 3</b> | Acompañar a la persona deprimida — postura y prácticas              | 4 lecciones |
| <b>MODULE 4</b> | Prevenir, orientar y trabajar en equipo                             | 4 lecciones |

### Objetivos pedagógicos

#### Objetivos pedagógicos

- Distinguir la depresión de los trastornos del estado de ánimo relacionados con el envejecimiento
- Identificar los factores de riesgo y las señales de alerta de la depresión en la persona mayor
- Utilizar herramientas de detección adaptadas a las personas mayores
- Adoptar una postura de acompañamiento adecuada frente al sufrimiento depresivo
- Prevenir el riesgo suicida y saber cómo reaccionar ante una crisis
- Movilizar los recursos profesionales y trabajar en equipo multidisciplinario

### Información general

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Duración</b>       | 5 horas                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Público</b>        | Profesionales que acompañan a personas mayores: auxiliares de enfermería, asistentes de vida, animadores, enfermeros, trabajadores sociales, coordinadores en residencias medicalizadas, domicilio, servicios de ayuda a domicilio y centros de día |
| <b>Prerrequisitos</b> | Ninguno, formación accesible a todo público adulto                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Tarifa</b>         | Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)                                                                                                                                                                                            |
| <b>Certificación</b>  | Qualiopi – Attestation de fin de formation                                                                                                                                                                                                          |



**Lección 1 - La depresión — definición, prevalencia y especificidades geriátricas**

- Criterios diagnósticos (DSM-5) adaptados a la persona mayor
- 15 a 20% de los mayores de 65 años afectados, a menudo subdiagnosticados
- Enmascaramiento somático, ausencia de tristeza expresada, quejas cognitivas
- Diferencia entre tristeza normal, duelo reactivo y episodio depresivo caracterizado

**Lección 2 - Los factores de riesgo en la persona mayor**

- Pérdidas acumuladas: duelos, pérdida de autonomía, cambio de domicilio
- Aislamiento social y soledad: primer factor de riesgo modificable
- Patologías somáticas asociadas: dolor crónico, demencias, trastornos tiroideos
- Medicamentos depresógenos: corticoides, betabloqueantes, antihipertensivos

**Lección 3 - Las formas atípicas y las trampas diagnósticas**

- Depresión enmascarada: quejas somáticas sin expresión de tristeza
- Pseudodemencia depresiva: cuando la depresión imita los trastornos cognitivos
- Distinguir depresión y apatía: dos cuadros clínicos cercanos pero diferentes
- Depresión en el anciano con demencia: detección sin cuestionarios verbales

**Lección 4 - Los trastornos del estado de ánimo no depresivos — ansiedad, duelo patológico, distimia**

- Ansiedad generalizada: manifestaciones somáticas y conductuales
- Trastorno bipolar tardío: realidad desconocida en mayores de 65 años
- Distimia: depresión crónica de baja intensidad, a menudo banalizada
- Duelo patológico: proceso no resuelto de manera natural

**Lección 1 - Los signos observables en el día a día**

- Cambios de comportamiento: reclusión, rechazo de actividades, aislamiento
- Modificaciones del apetito y del sueño: signos precoces
- Cambios en la comunicación: mutismo, llantos, comentarios negativos
- Ralentí psicomotor: distinguirlo de la fatiga normal

**Lección 2 - Las herramientas de detección utilizables por los no médicos**

- Escala GDS corta: administración, puntuación y límites
- MINI-GDS de 4 ítems: identificación rápida en minutos
- Escala de Cornell: para personas con trastornos cognitivos
- Uso sin reemplazar el diagnóstico médico profesional

**Lección 3 - Observar y transmitir — el papel clave del cuidador de proximidad**

- Auxiliares y asistentes como primer eslabón de la alerta
- Qué anotar: comportamientos, palabras, cambios a lo largo de varios días
- Formular una alerta al enfermero o médico sin sobreinterpretar
- Continuidad de la observación entre equipos de día y noche

**Lección 4 - El riesgo suicida en la persona mayor**

- Los mayores representan el 30% de las muertes por suicidio en Francia
- Factores de riesgo: duelo reciente, dolor crónico, anuncio de dependencia
- Señales de alerta: verbalizaciones negativas, rechazo a los cuidados
- Conducta inmediata frente a una persona en crisis suicida

**Lección 1 - La postura de acompañamiento frente a la depresión**

- Evitar injunciones positivas contraproducentes: «¡Vamos, sonríte!»
- Escucha activa y validación emocional: nombrar sin minimizar
- Mantener el vínculo sin forzar: presencia regular, pequeños gestos

- Gestionar la propia resonancia emocional frente al sufrimiento

## Lección 2 - Estimular sin apresurar — el papel de las actividades en el tratamiento

- Actividad física en la reducción de síntomas depresivos: evidencias
- Actividades con sentido: jardinería, cocina, música, vínculo intergeneracional
- Reminiscencia terapéutica: revisar el pasado para recuperar identidad positiva
- Adaptar actividades al estado del día: proponer, no imponer

## Lección 3 - El tratamiento médico y sus implicaciones para el cuidador

- Antidepresivos en mayores: tiempo de acción, efectos secundarios a vigilar
- Psicoterapia adecuada: TCC, terapia interpersonal, apoyo psicológico
- Sismoterapia (ECT): indicaciones, rol del cuidador en el acompañamiento
- Vigilancia farmacológica: interacciones, caídas, desintoxicación

## Lección 4 - Acompañar a la persona deprimida con trastornos cognitivos asociados

- Especificidades en demencias: apatía, irritabilidad, llantos inexplicables
- Adaptar la comunicación: palabras simples, presencia física, contacto no verbal
- Riesgo de subtratamiento: depresión tolerada como «normal» en la demencia
- Trabajo en equipo para armonizar respuestas conductuales

### MODULE 4

### Prevenir, orientar y trabajar en equipo

4 lecciones

#### Lección 1 - La prevención de la depresión en el establecimiento

- Luchar contra el aislamiento: animación, salidas, visitas, grupos de conversación
- Preservar identidad y roles sociales: involucrar en la vida del establecimiento
- Acompañar entradas en la institución: período de vulnerabilidad depresiva mayor
- Detectar y atender duelos: política de apoyo institucional

#### Lección 2 - Orientar hacia los buenos profesionales

- Médico de cabecera: primer interlocutor, cómo transmitirle observaciones
- Psiquiatra de enlace y consulta de memoria: cuándo solicitarlos
- Psicólogo en establecimiento o consulta privada: rol, indicaciones, límites
- Dispositivos territoriales: MAIA, equipos especializados, CMP de geriatría

#### Lección 3 - Las herramientas DYNSEO para prevenir y acompañar la depresión

- E-SOUVENIRS: reminiscencia para restaurar autoestima y sentimiento de identidad
- EDITH: estimulación cognitiva suave para mantener compromiso y reducir apatía
- TOP CULTURE y BEBUZZ: animaciones colectivas para luchar contra aislamiento
- Integrar herramientas en proyecto de cuidado individualizado centrado en el bienestar

#### Lección 4 - Cuidar al equipo de atención frente a la depresión de los residentes

- Impacto emocional del acompañamiento de personas deprimidas en cuidadores
- Reconocer fatiga compasiva y riesgo de depresión vicaria
- Espacios de regulación: análisis de prácticas, supervisión, debriefing
- Cultura de equipo que cuide tanto a residentes como a profesionales

## Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible 24/7 desde cualquier dispositivo
- Plataforma e-learning intuitiva con vídeos, cuestionarios interactivos y recursos descargables
- Progresión a su propio ritmo con seguimiento pedagógico
- Evaluación formativa al final de cada módulo
- Acceso durante 6 meses a partir de la inscripción
- Certificado de finalización de formación emitido al completar el curso