



RESPUESTAS EFECTIVAS A LA DEPRESIÓN

TIPOLOGÍAS

DAVID RICARDO CAMARGO CUBILLOS



**GRUPO DHAFRA
FUNDAESCRITOR**

2019

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	7
CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.....	9
LA DEPRESIÓN.....	11
SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN.....	17
LA "DEPRESIÓN SONRIENTE ".....	19
TRATAMIENTO PARA COMBATIR.....	22
LA DEPRESIÓN.....	22
LA ANSIEDAD.....	29
EL TRASTORNO DE PÁNICO.....	33
EL ESTRÉS.....	36
AUTOESTIMA.....	38
LA IRRITABILIDAD.....	40
LAS PREOCUPACIONES.....	43
LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y SU IMPORTANCIA FRENTE A LOS CUADROS DEPRESIVOS.....	47
HIERBAS PARA TRATAR LA DEPRESIÓN.....	58
TIPOLOGIAS.....	62
EL ROLL DIVINO EN LA DEPRESIÓN.....	98
INVESTIGACIÓN DE CAMPO.....	116
Nivel o tipo de investigación.....	119
Plan de recolección de información.....	121