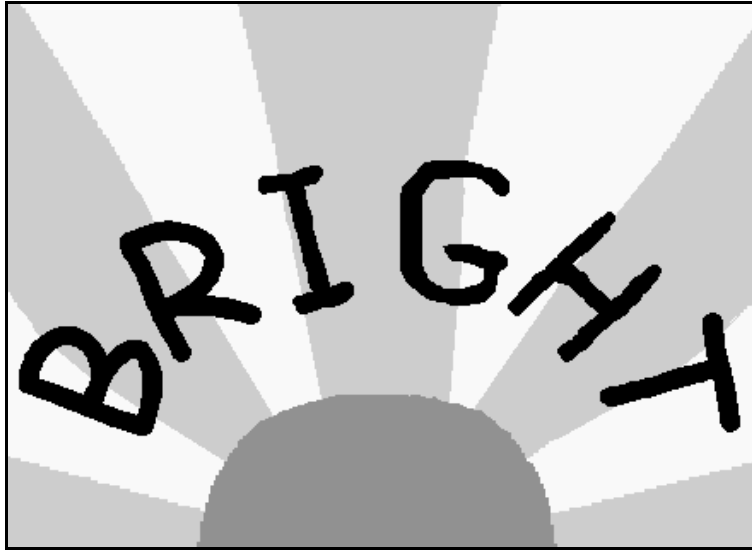


Guía para los líderes del grupo

“Actividades y su estado de ánimo”



agosto 2006

Jeanne Miranda, Ph.D.; Stephanie Woo, Ph.D.; Isabel Lagomasino, M.D.,
M.S.H.S.; Kimberly A. Hepner, Ph.D.; Shelley Wiseman, B.A.; y Ricardo Muñoz,
Ph.D.

Incluye ilustraciones de:
Erich Ippen

Terapia cognitivo-conductual en grupo para la depresión

*

Actividades y su estado de ánimo

Los siguientes son otros módulos incluidos en este programa de tratamiento:

Pensamientos y su estado de ánimo
Las interacciones con las personas y su estado de ánimo

Revisión agosto 2006 basado en manuales originales de:

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.; Chandra Ghosh Ippen, Ph.D.; Stephen Rao, Ph.D.;
Huynh-Nhu Le, Ph.D.; y Eleanor Valdes Dwyer, L.C.S.W.

Ilustraciones de Erich Ippen

Clínica de tratamiento cognitivo-conductual para la depresión, División de Medicina Psicosocial
Hospital General de San Francisco, Universidad de California, San Francisco

Ilustraciones de Erich Ippen

Copyright 2000 Muñoz, Ghosh Ippen, Rao, Le, and Dwyer

* Por favor cite al autor de esta manera

Este es su libro. Siéntase libre de escribir en el.

Esta guía le pertenece a:

(Nombre)

(Fecha)

ÍNDICE DE MATERIAS

SESIÓN 1: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO	1
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	3
ESQUEMA.....	3
REGLAS DEL GRUPO.....	4
ANUNCIOS.....	6
INTRODUCCIONES.....	7
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?.....	9
¿QUÉ ES LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)?.....	12
¿DE QUE MANERA LA TCC6TRATA LA DEPRESIÓN?.....	16
¿CÓMO SE HA SENTIDO?	19
REPASO:	20
PRÁCTICA.....	20
EL ÚLTIMO MÓDULO.....	21
TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE SUS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....	23
¿CÓMO SE INTERPONE LA DEPRESIÓN EN SUS ACTIVIDADES?.....	24
¿QUÉ ACTIVIDADES DISFRUTABA?.....	26
PARTICIPAR AL GRUPO DE LA TCC ES UNA ACTIVIDAD SALUDABLE.....	27
MENSAJES CLAVES.....	29
PRÁCTICA.....	30
SUS OPINIONES.....	33
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	34
SESIÓN 2: DESEMPEÑAR UNA NUEVA ACTIVIDAD	37
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	38
ESQUEMA.....	38
ANUNCIOS.....	39
REPASO.....	40
PRÁCTICA.....	40
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	41

TEMA NUEVO: PARTICIPANDO EN ACTIVIDADES NUEVAS.....	43
LA CONEXIÓN ENTRE ACTIVIDADES Y EL ESTADO DE ÁNIMO: UNA ACTIVIDAD EN ENCADENAMIENTO.....	43
SOBREPASANDO LA DEPRESIÓN: PARTICIPANDO EN ACTIVIDADES AÚN CUANDO NO TENGA GANAS.....	49
ECONTRAR IDEAS SOBRE ACTIVIDADES QUE PUEDE HACER.....	52
MÁS IDEAS DE ACTIVIDADES SALUDABLES.....	57
 MENSAJE CLAVES.....	 59
PRÁCTICA.....	60
SUS OPINIONES.....	62
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	63
 SESION 3: VENCER OBSTÁCULOS PARA HACER ACTIVIDADES SALUDABLES	66
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	68
ESQUEMA.....	68
ANUNCIOS.....	69
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	69
REPASO.....	70
PRÁCTICA.....	70
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	72
 TEMA NUEVO: VENCER OBSTÁCULOS.....	 73
RESOLVIENDO PROBLEMAS.....	73
MANTENGA UN BUEN PASO.....	77
BALANCEANDO SUS ACTIVIDADES.....	79
ADIVINAR EL PLACER.....	83
 MENSAJES CLAVES.....	 85
PRÁCTICA.....	86
SUS OPINIONES.....	87
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	90
 SESIÓN 4: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA FORMAR SU FUTURO	 93
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	94
ESQUEMA.....	94
ANUNCIOS.....	95
REPASO.....	96

PRÁCTICA.....	96
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	98
TEMA NUEVO: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES QUE FORMAN SU FUTURO....	99
LA IMPORTANCIA DE FIJAR METAS.....	99
¿CUÁLES SON SUS SUEÑOS PARA EL FUTURO?.....	102
METAS A LARGO Y CORTO PLAZO.....	107
PASOS PARA ALCANZAR MI META A CORTO PLAZO.....	109
¡CELEBRE!.....	110
MENSAJES CLAVES.....	111
PRÁCTICA.....	112
SUS OPINIONES.....	114
REPASO SOBRE EL MÓDULO: “LAS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE	
ÁNIMO.....	115
ADIÓS A LOS MIEMBROS DEL GRUPO QUE SE GRADUAN.....	118
UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO.....	120
RECURSOS PARA LOS MIEMBROS DE GRUPO.....	122
ORGANIZACIONES QUE PROVEEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN.....	122
LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN.....	122

SESIÓN 1: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO

LEADER TIPS

Materials Needed

- **Group Member’s Guidebooks** (“Activities and Your Mood”)—enough for everyone in the group
- **Pens**—enough for everyone in the group
- **The PHQ-9 depression measure**—enough copies for everyone in the group
- **Dry erase board, chalkboard,** or large sheets of paper to present material to group
- **Kleenex** or other facial tissue
- **A timer** or quiet alarm clock—this is optional

Group Leaders’ Goals

- Make all group members feel welcome.
- Discuss group rules.
- Introduce yourselves and provide phone numbers.
- Begin to encourage group sharing and support by having group members introduce themselves.
- Help group members understand what depression is.
- Help group members understand CBT and how it can help depression.
- Remind group members of topics and skills introduced in the previous module (“Thoughts and Your Mood”).
- Introduce the new topic: The Connection Between Activities and Your Mood.

LEADER TIPS

Welcome Group Members

As group members arrive:

- Introduce yourselves and invite group members to sit anywhere.
- Pass out the Group Member's Guidebooks ("Activities and Your Mood").
- Pass out the PHQ-9 depression measure. Ask group members to fill it out, put their names on it, and return it to you. Tell group members that you will talk more about it later.
- Scan the questionnaires quickly as you collect them. Notice any major changes in the severity of group members' depression symptoms, including thoughts of suicide. If a group member reports thoughts of suicide, consult with your supervisor.

Begin the group:

- Welcome all group members. **Say:** *This is Cognitive Behavioral Therapy for Depression. This is the module called "Activities and Your Mood." We will talk more about Cognitive Behavioral Therapy in a few minutes.*
- **Say:** *Some of the group members have attended one or more previous modules and others are entering the group for the first time.*
- **Identify** members of the group who will be graduating (completing all three CBT modules) at the end of this module.
- **Say:** *Congratulations to everyone for being brave enough to come to the group.*
- **Say:** *Turn to the first page after the cover in your books and put your name and the date on the lines.*
- **Say:**
 - *The guidebooks belong to you.*
 - *You will be writing in them.*
 - *You should bring your guidebooks to every group meeting.*
 - *You will keep them when the group is over.*
- **Say:** *We will not take formal breaks, but you should feel free to get up and use the restroom whenever you need to.*

Purpose and Outline

Group Member's Guidebook: Page 1

1. **Say:** *Every session begins with a few points about the purpose of the session and an outline of the session. We will go over these now.*
2. **Introduce** the Purpose and Outline.
3. **Ask:** *Does anybody have any questions so far?*

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Obtener un resumen sobre el grupo, la terapia cognitivo-conductual, y la depresión.
- Entender la conexión entre las actividades y su estado de ánimo
- Entender las razones por las cuáles ya no participa en actividades que antes disfrutaba.
- Identificar las actividades que disfrutaba.
- Escoger una actividad que aún puede hacer.

ESQUEMA

- I. ¡Bienvenidos!
- II. Reglas del Grupo
- III. Anuncios
- IV. Introducciones
- V. ¿Qué es la depresión?
- VI. ¿Qué es la terapia cognitivo-conductual (TCC)?
- VII. ¿Cómo funciona la TCC para tratar la depresión?
- VIII. ¿Cómo se ha sentido?
- IX. Repaso
- X. Tema nuevo: La conexión entre actividades y su estado de ánimo
 - A. ¿Cómo se interpone la depresión en sus actividades?
 - B. ¿Qué actividades disfrutaba?
 - C. Participar al grupo de la TCC es una actividad saludable
- XI. Mensajes claves
- XII. Práctica
- XIII. Sus opiniones
- XIV. Un adelanto sobre la próxima sesión



REGLAS DEL GRUPO

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 2

1. Go over group rules before anyone discloses any personal information. Don't forget to talk about the exceptions to confidentiality (#3). Tell the group the name of your supervisor (#3). Ask if anybody in the group has questions or comments about any of the rules.

1. Participe en cada reunión del grupo. Si no puede asistir, llámenos al:

_____) _____ - _____



2. Llegue a tiempo a las reuniones del grupo.

3. Mantenga la confidencialidad del grupo.

Por favor no comparta con nadie la información que escucha en las reuniones. Al igual que usted, los líderes del grupo no compartirán con nadie lo que usted diga en las reuniones. Pero hay tres excepciones:



Primero, sus líderes del grupo comparten información entre ellos y con el profesional en salud mental que está supervisando este grupo.

Segundo, si los líderes escuchan algo que los hace pensar que usted o su salud están en peligro, puede que ellos hablen con su doctor u otras personas.

Por último, de acuerdo a la ley, los líderes del grupo están obligados a reportar lo siguiente:

- Si un menor de edad o un adulto dependiente está siendo abusado/a o descuidado/a.
- Si un adulto de tercer edad está siendo abusado/a o descuidado/a.
- Si alguien está en riesgo de hacerse daño a si mismo/a o a otra persona.

4. Sea respetuoso/a y apoye a todos los miembros del grupo. El grupo está basado en el respeto hacía todas las personas. Si tiene algún problema con otro miembro del grupo y sus sentimientos están interfiriendo con su terapia, hable del problema con un líder del grupo.

5. Encuentre un balance entre el hablar y escuchar. Usted y todos los miembros del grupo se beneficiarán más del grupo si todos tienen la oportunidad de hablar sobre sus pensamientos, sentimientos, problemas, y experiencias.

Además, en cada sesión los líderes del grupo necesitan tiempo para introducir nuevas ideas que ayudaran a todos en el grupo. Desafortunadamente, el tiempo permitido para cada sesión es limitado. Los líderes del grupo:

- Estarán al pendiente del tiempo de cada sesión.
- Amablemente le recordaran que necesita darle la oportunidad a otros de hablar.

6. Sepa que usted no tiene que compartir todo.

7. Practique. Practicando fuera del grupo fortalecerá su habilidad de usar las técnicas que ha aprendido y aumentará las posibilidades de que usted se sienta mejor.

8. Díganos si usted no está contento/a con el grupo o su tratamiento.





ANUNCIOS

LEADER TIPS

Time: 2 minutes

Group Member's Guidebook: Page 3

1. Make announcements if there are any. Answer group members' questions right away if they relate to the way the group is run.

2. Time will not allow for group members to add big items to the agenda. However, each person should have a chance to talk about personal issues that add to his or her depression. Each person needs to feel that he or she has been heard and understood by the group. Many of the group members' concerns can be addressed in the work of the session. If necessary, arrange to talk with a group member individually after the session.

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

¿Hay algo que le gustaría hacerles saber a los líderes del grupo?



WELCOME! INTRODUCCIONES

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 4

1. Give group members a phone number where they can contact you.

- Write your names and the phone numbers on the board.
- Suggest that group members write the information in their guidebooks where it will be easy to find.

Say: Now we would like for everyone to get to know each other. You will have a chance to talk about your depression later during the sessions. For now, let's start the introductions with the subjects in your guidebook.

2. Introduce the text. Provide a model for the group members by introducing yourselves first. **Talk about one or two subjects on the list.**

- If some members begin to provide more information than necessary, gently remind them that they will have time to talk about other issues during the group. For now the focus is on introductions.
- It may be helpful to ask group members questions that result in short answers, such as, *"Where did you grow up."*
- If members focus on their depression or their substance abuse when they describe themselves, stop them and remind them that the group wants to know who they are and what they are like apart from their depression or substance abuse. (It is very useful for them to present their "other" self to the group.)

Líderes del grupo

Los líderes de su grupo son:

(Nombre)

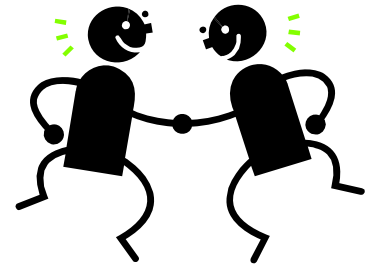
(Número de Teléfono)

(Nombre)

(Número de Teléfono)

Miembros del grupo

Usted estará participando en el grupo de la TCC con las personas que están presentes hoy en ésta sesión. Conversar con estas personas será una parte muy importante de la TCC.



Ahora todos los miembros del grupo se darán a conocer. Hablaremos sobre sus experiencias con la depresión, según vaya progresando el grupo. En este momento, nos gustaría saber más sobre usted. Empiece por decirnos su nombre y después escoja uno o dos de los siguientes temas y platíquenos sobre ese/os tema/s.

- Donde creció
- Su familia
- Que tipo de trabajo ha hecho
- Sus intereses o pasatiempos preferidos
- Algo sobre usted que crea que sea de interés

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

LEADER TIPS

Time: 15 minutes

Group Member's Guidebook: Page 5

No matter how different group members might be from each other, the information about depression allows them to see that they are not alone. They share common feelings and a common enemy—depression.

1. Go over “Depression is Common.”

2. Say: *What is depression like for you? Diga:*

One group leader should write the symptoms named by the group on the board.

- As group members mention a symptom, ask whether other group members have had similar concerns.
- If some symptoms of depression are not mentioned by group members, add them to the list at the end. **Say:** *Everybody in this group has experienced symptoms of depression, and what we're trying to do is help you overcome these symptoms and feel better.*

3. Introduce “Depression is”, “The 9 Symptoms of Depression”, and “Possible Triggers for Depression” **Ask:** *What was happening in your life when you got depressed?*

- Take notes and use this information to understand the needs of group members and to plan the sessions to make them as helpful as possible. (You probably already know something about group members based on the contact you made with them before the group started.)
- If any of the triggers listed in the “Depression” box are not mentioned by group members, tell them that other things can cause depression and read from the list.

4. Introduce the section called “What You Can Do.” **Say:** *Tell one of the group leaders if you have thoughts of suicide. Depression is very treatable and you can feel better. Diga:*

5. Sum up by emphasizing these key points.

- Depression is defined by the experience of five or more symptoms occurring most of the time for a period of at least two weeks and interfering with your life or activities a lot.
- Depression is common.
- A person can get help for depression and feel better.

La depresión es común

- Casi todas las personas se sienten tristes alguna vez en su vida.
- La mayoría de los adultos han tenido estados de ánimo depresivos y/o saben lo que son.
- 10-25% de las mujeres sufrirán por lo menos un episodio grave de la depresión.
- 5-12% de los hombres sufrirán por lo menos un episodio grave de la depresión.

¿Qué es la depresión para usted?

La depresión es:

- Un estado de ánimo bajo o sentimientos de tristeza que dificultan sus deberes de cada día.
- Posible en cualquier punto en su vida.
- Un diagnóstico posible si tiene cinco o más de los siguientes síntomas la mayor parte del día, casi todos los días, por dos semanas o más.

Los nueve síntomas de la depresión

1. Sentirse deprimido/a, decaído/a, o irritable casi todos los días.
2. Pérdida de interés o placer en actividades que normalmente disfruta.
3. Una cantidad significativa de aumento o pérdida de peso o apetito.
4. Dormir demasiado o muy poco.
5. Cambios en la manera en la que se mueve (con inquietud o lentitud)
6. Sentirse cansado/a o fatigado/a
7. Sentir que no vale nada o un terrible sentido de culpa.
8. Problemas con la concentración o tomando decisiones.
9. Pensamientos repetidos sobre la muerte o el suicidio.

Cosas que posiblemente provoquen la depresión

- Tener un problema médico
- Desequilibrio biológico/químico en su cuerpo
- Problemas de dinero/económicos
- La pérdida de un ser querido
- Situaciones desagradables o problemas persistentes
- Problemas con personas cercanas a usted
- Grandes cambios en su vida
- Estrés que dura por mucho tiempo

¿Qué estaba sucediendo en su vida cuando se deprimió?

Lo que usted puede hacer

- ¡Participe en este grupo de TCC!
- Practique las técnicas que aprenda durante las sesiones de la TCC en grupo
- Obtenga ayuda y apoyo de su familia, amistades, y otras personas.
- Platique con su doctor, enfermera, terapeuta, o consejero/a sobre como se siente.
- Pregúntele a su doctor si medicinas antidepresivas pueden ayudarle.

Hágale saber a los líderes del grupo si tiene pensamientos de muerte o suicidio. Nosotros podemos ayudarle a obtener la ayuda que necesita para sentirse mejor.

¿QUÉ ES LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)?

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 7

- 1. Introduce** the text.
2. Stop after each section and ask for questions and comments. Or ask for a volunteer among those who have been through other CBT modules to explain CBT to the group. Encourage questions and discussion.

Este tratamiento provee un tipo de ayuda específica- la terapia cognitivo-conductual, abreviado TCC-para personas que están deprimidas. La TCC le enseña técnicas para ayudarle a cambiar sus pensamientos y comportamiento. Estos cambios pueden mejorar la manera en que se siente.

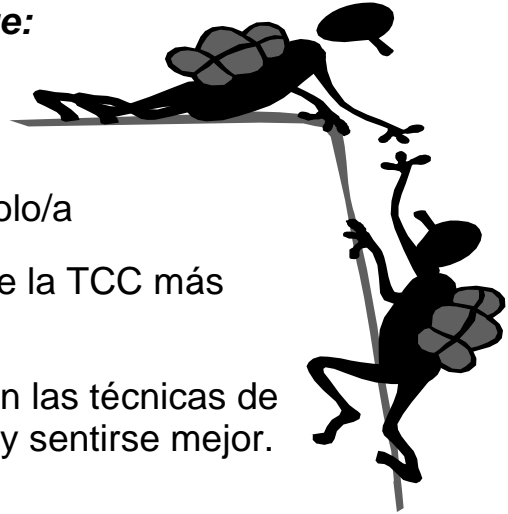
Hacer cambios en su forma de pensar y de comportarse puede ayudar a su depresión, no importa cuál haya sido el motivo por cuál se deprimió. Este método no quiere decir que sus pensamientos y comportamientos sean los principales causantes de su depresión.

“Lidiar” con su depresión significa que tiene que:

- Disminuya la intensidad de sus sentimientos de la depresión
- Disminuya el tiempo que usted está deprimido
- Aprenda técnicas para prevenir que se deprima otra vez, a pesar de que existen problemas reales

Las reuniones en grupo ayudan porque:

- Le proveen el apoyo de otras personas en el grupo.
- Le ayuda a entender que no está solo/a
- Le ayuda a aprender las técnicas de la TCC más fácilmente.
- Muestran como otras personas usan las técnicas de la TCC para enfrentar la depresión y sentirse mejor.



En el grupo usted aprenderá técnicas para:



- cambiar sus pensamientos
- cambiar sus comportamientos, incluyendo:
 - sus actividades, e
 - interacciones con otras personas
- mejorará la manera que se siente

Durante las sesiones NO se le pedirá que:



- se acueste en un sofá
- comparta todos sus pensamientos y experiencias dolorosas.
- hable detalladamente sobre su familia o de su niñez.

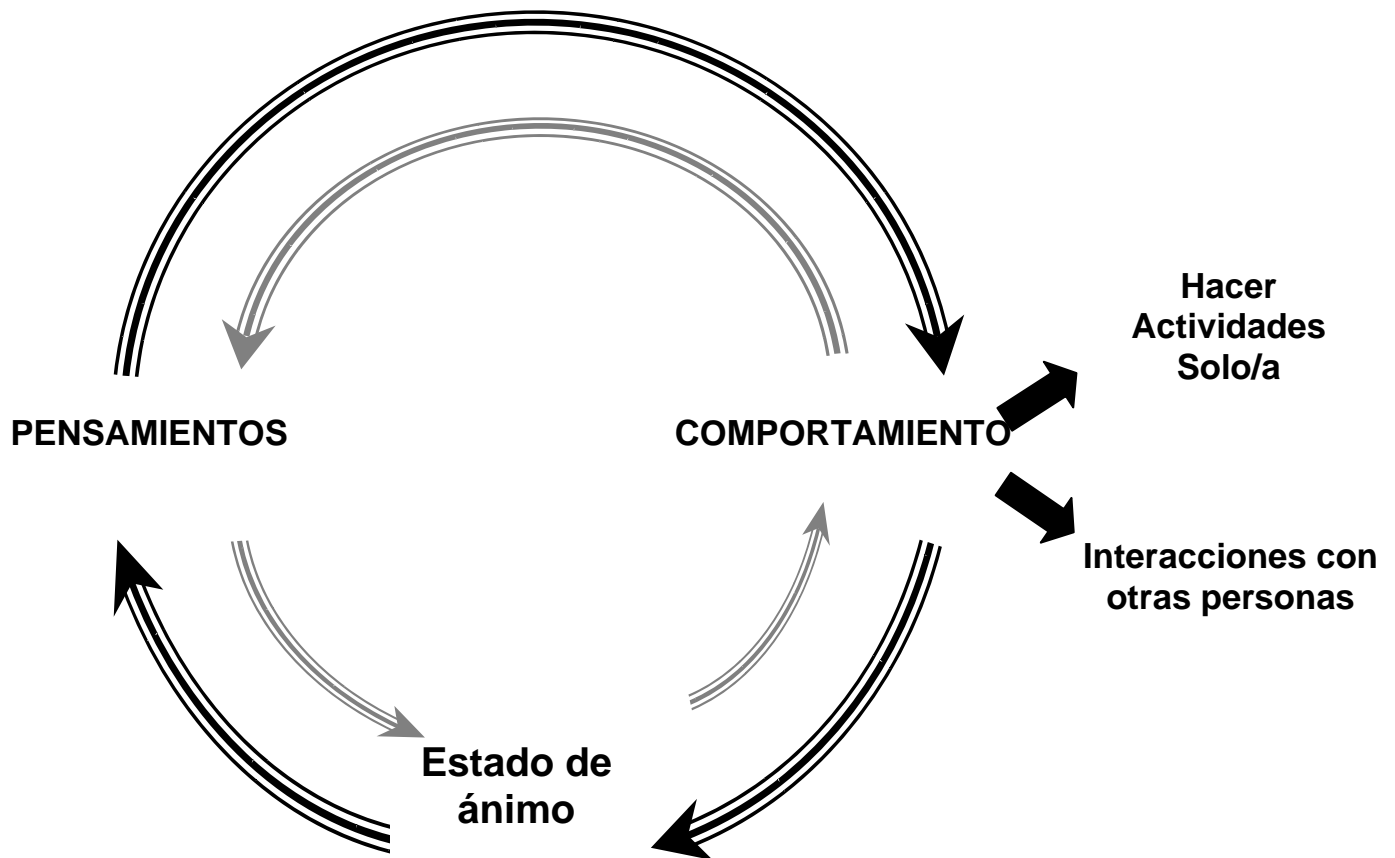
El grupo se enfocará en estrategias prácticas para mejorar las cosas ahora mismo.

¿Qué significa “terapia cognitivo-conductual?”

Cognitivo se refiere a los **pensamientos**

Conductual se refiere a **como se comporta y lo que hace**. En la TCC, cuando hablamos sobre el comportamiento, nos referimos a como actúa, incluyendo sus actividades y como interactúa con otras personas.

Nos vamos a enfocar en sus pensamientos y su comportamiento para poder mejorar su estado de ánimo.



Este programa de tratamiento usando la TCC, está dividido entre tres módulos con cuatro sesiones en cada módulo.

Módulo: Como sus **pensamientos** afectan su estado de ánimo = **4 sesiones**

Módulo: Como sus **actividades** afectan su estado de ánimo = **4 sesiones**

Módulo: Como sus **interacciones con otras personas** afectan su estado de ánimo = **4 sesiones**

El total de sesiones de la TCC = 12 sesiones

Los miembros del grupo pueden integrarse al grupo en cualquier módulo. Sin embargo, cada miembro deberá empezar con la Sesión 1 del módulo. Por ejemplo, si comienza con el módulo de “Actividades” usted continuaría al módulo de “Interacciones con las personas”.

Cada módulo se enfoca en un tema, pero ambos coinciden y usted se dará cuenta que se repiten los temas durante el tratamiento.

¿DE QUE MANERA LA TCC TRATA LA DEPRESIÓN?

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 11

Say: *Imagine an event such as losing a job, or something less extreme such as being late to work or having an argument with a friend. It would be natural to feel upset. But other factors can make your suffering even worse.*

Introduce the text. Then go over the spiral, starting with thoughts at the top.

Thoughts. *If a person lost a job, he or she might think that he or she has nothing to offer or that nothing can be done about the situation. This person might become depressed. Imagine a second person who instead thinks he learned a lot and got great experience at the job, so he feels that he is likely to do very well getting another job. The second person is less likely to become depressed.*

Activities. *Another factor is how we act. When we feel down, we have less interest in doing things and as a result we often behave differently than we usually do. For example, when you're depressed you may not feel like taking a walk. Staying in bed all day could make your mood continue to spiral down.*

People. *Depression affects our mood in another way. When we are depressed, we often reduce the amount of contact we have with other people, or the interactions we do have are not healthy for us. Maybe the people have completely different tastes in what activities they enjoy. Perhaps they aren't supportive in ways that make us feel good about ourselves.*

Say: *As you can see, you enter the depressive spiral here. **Diga:** Point to the top of the spiral. But the way you react to events can cause your mood to spiral down. CBT can help prevent the spiraling down. This treatment will be most helpful to you if, at the end, you have learned many ways of managing your mood, and you feel confident using them in your daily life. This will take practice.*

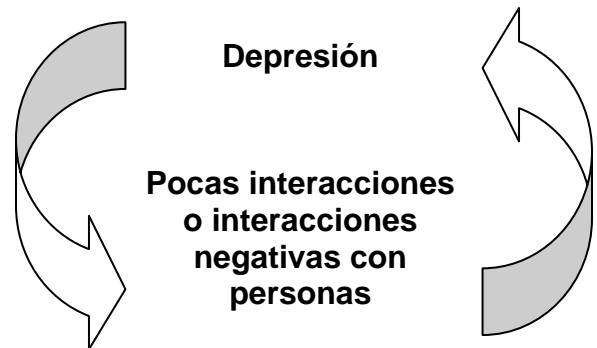
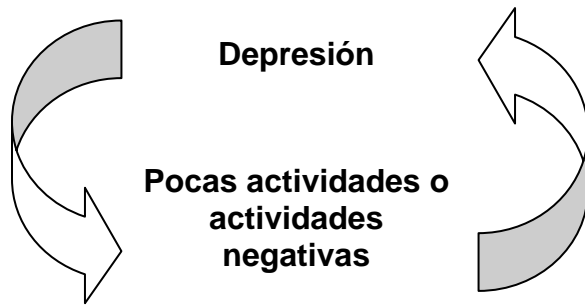
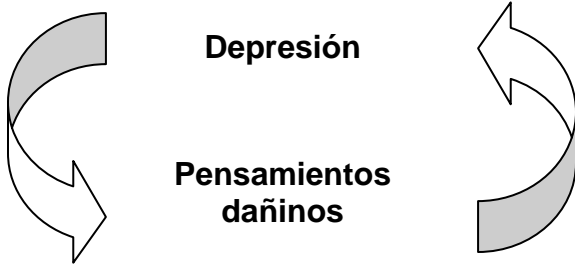
La depresión se puede definir como un remolino que lo hunde cada vez más. Usted entra en un remolino cuando sufre algún disgusto. Por ejemplo, usted pierde su trabajo o a un amigo, fallece un pariente, usted se enferma, o sufre una gran decepción. Estos disgustos son reales y casi todos sentirían cierta tristeza, enojo, o frustración a causa de ellos. Pero hay otros factores que pueden agregarle a su sufrimiento. Estos incluyen:

- Sus pensamientos
- La manera en que actúa
- Las interacciones que tiene con otras personas

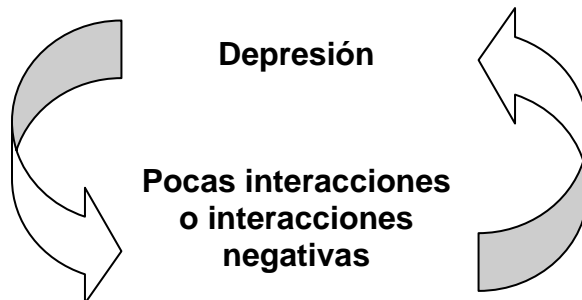


La TCC ayuda a romper el remolino de la depresión, enseñándole que por cada uno de estos factores – pensamientos, actividades, interacciones con las personas – hay una parte que usted puede cambiar y lidiar. También, porque están conectados, usted puede hacer cambios en un área que afecta a las otras áreas.

Estaremos trabajando en romper estas conexiones.



En este módulo nos enfocamos en la conexión entre la depresión y las actividades.



¿CÓMO SE HA SENTIDO?

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 13

1. **Introduce** the text in the Group Member's Guidebook.
2. After the session, **compare** each group member's PHQ-9 measure to the ones he or she has filled out before. This comparison will allow you to monitor each group member's progress.

El cuestionario que usted llenó al principio de la sesión se llama "Cuestionario sobre la salud del paciente" (en inglés se llama PHQ-9). Usted llenará el cuestionario antes de las sesiones 1 y 3 de cada módulo de la TCC. Este cuestionario le permite a usted y a sus líderes del grupo vigilar su estado de ánimo hoy y les permite estar al tanto de su estado de ánimo durante todo el tiempo que usted esté participando al grupo.

Práctica

LEADER TIPS

Time: 15 minutes

Group Member's Guidebook: Page 13

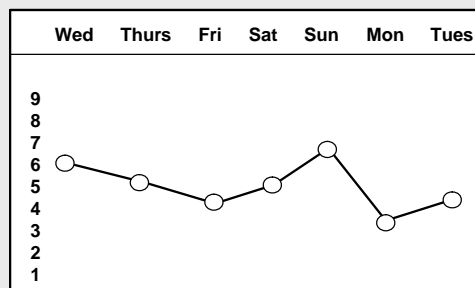
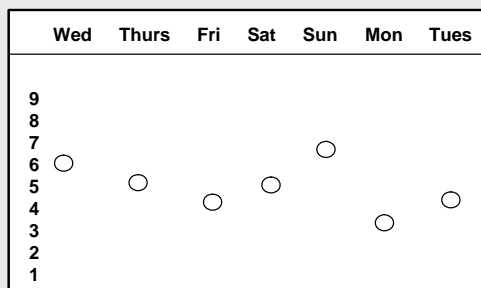
If Anyone Participated in the Last Module Say: *Some of you may be continuing CBT from the last module. We'll do a quick review of the module and the practice before we start a new topic. Diga:*

Quick Mood Scale

Ask group members about how they did tracking their moods on their Quick Mood Scales. Make a graph based on one group member's Quick Mood Scale.

1. Start the graph with the day of the week the group meets. If your group meets on a Wednesday, write "Wednesday" or "Wed" in the first space at the top of the graph.

2. Ask for a volunteer from the group to share the numbers on his or her Quick Mood Scale. Make a graph on the board like the example below. If the group member's mood was a 6 on the first day, mark a dot at 6 below "Wed."



3. When you are finished adding dots that represent the volunteer's mood for each day, draw lines between the dots to show how mood can change up and down.

4. Possible follow-up questions: *What do notice about your mood during the last week? Your mood was the lowest on [day]. What were your thoughts on that day [integrate thoughts recorded on index cards or guidebooks]? Your mood was higher on [day]. What thoughts were you having on that day? What do you notice about the connection between your thoughts and your mood?*

Possible follow-up questions:

5. Ask: *What did you do to have more helpful thoughts?*

Si usted formó parte de la TCC en el último módulo (“Sus pensamientos y su estado de ánimo”), usted ha estado practicando técnicas de la TCC. ¿Cómo va con su práctica? Al fin del módulo le pedimos que hiciera lo siguiente:

- 1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”**
- 2. Repase en su guía** las ideas de como tener pensamientos más útiles. Pruebe las diferentes ideas y piense en cuál le funciona mejor.

El último módulo

Los mensajes claves del último módulo sobre los pensamientos fueron:



Sesión 1: Sus pensamientos y su estado de ánimo están conectados

- Un pensamiento es una oración que uno se repite a si mismo.
- Un sentimiento es una emoción o estado de ánimo.
- Sus pensamientos pueden afectar como se siente.
- Usted puede utilizar sus pensamientos para mejorar su estado de ánimo.

Sesión 2: Como identificar pensamientos saludables y dañinos

- Un pensamiento dañino puede enlazar a otro pensamiento dañino, y esto puede bajar su estado de ánimo.
- Un pensamiento útil puede enlazar a otro pensamiento útil, y esto puede mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede aprender a notar sus pensamientos dañinos siendo consciente de las formas comunes de pensar.
- Puede empezar a poner en duda sus pensamientos dañinos.
- Puede intentar que sus pensamientos sean de una manera que le ayuda tener un estado de ánimo saludable.

Sesión 3: Respondiéndole a sus pensamientos dañinos

- Usted puede aprender maneras de contestarle a sus pensamientos para poder mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede examinar sus pensamientos para aprender más sobre ellos y decidir si son dañinos o saludables.
- Usted puede aprender a reemplazar un pensamiento dañino con un pensamiento saludable.

Sesión 4: Como tener más pensamientos saludables para mejorar su estado de ánimo

- Usted puede usar estrategias para tener más pensamientos saludables
- Tener pensamientos saludables pueden mejorar su estado de ánimo y ayudarle a vivir la vida que usted desee.

TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE SUS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 16

Help group members understand that doing activities can help them feel better.

1. Say: *In this session, we will talk about what you choose to do each day and how that can affect your mood.*

2. Go over the text.

3. Say: *The diagram with the arrows shows the connection between activities and your mood. Why do you think the arrows point both ways?*

4. Make sure group members understand that when they are depressed, they are less likely to do healthy activities and that when they don't do healthy activities, they are more likely to be depressed.

Lo que usted hace afecta la manera en la que se siente. Cuando usted es activo y hace cosas que son saludables para usted, es más probable que su estado de ánimo mejore.

Participar en actividades:

- puede ayudarle a sentirse más positivo.
- crea pensamientos placenteros – memorias – que permanecen en su mente hasta después de haber terminado la actividad.
- le da un descanso de sus preocupaciones.
- puede ayudarle estar físicamente más saludable.

¿Cómo se interpone la depresión en sus actividades?

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 16

1. Help group members understand that their lack of interest in activities is a normal part of depression.

2. Say: *We have talked about how your mood often improves when you do activities. In a way we are suggesting that doing things is a kind of medicine. Just as you might take a multivitamin every day to help keep your body healthy, you may need to do some pleasant activities every day to keep your mood healthy*

But we know that this is not easy. How does depression get in the way of doing healthy activities?

3. Write on the board the group's ideas about how depression gets in the way of doing healthy activities.

4. After the group has brainstormed a list, **introduce the text and the check boxes** on the same page.

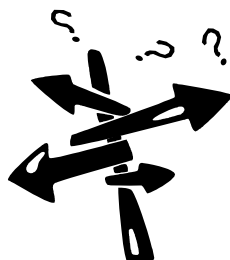
Los pensamientos en la lista de abajo pueden interponerse en sus actividades. Marque los que se le hace conocido. **Estos pensamientos están relacionados con la depresión. ¡Usted puede sentirse mejor, y la TCC le puede ayudar!**

- No tengo ganas de hacer nada.
- Nada me parece muy agradable.
- Todo lo que quiero hacer es dormir.
- No tengo energía para bañarme o vestirme.
- No merezco divertirme.



¿De que otra manera se interpone la depresión con sus actividades?

soledad
desesperación
tristeza



miedo
estrés
indecisión

CULPA aislamiento
agotamiento



¿Qué actividades disfrutaba?

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 17

Help group members name at least one activity that they used to enjoy.

- 1. Say:** *Can you remember what you felt like before you became depressed? What activities did you enjoy? We would like to help each of you remember at least one activity that you enjoy now, or that you used to enjoy doing.*
- 2. Ask** group members to share what they used to enjoy doing. Write their ideas on the board.
- 3. Ask** group members to write down one activity that they used to enjoy.

¿Qué actividades disfrutaba antes de que usted se deprimiera?

Anote una actividad que disfrutaba.

Participar al grupo de la TCC es una actividad saludable

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 18

1. Introduce the text.

2. Ask group members to rate their mood before and after coming to this CBT meeting. Remind them that they can use all the numbers, not just 1, 5, or 9.

Remember that this is the first session for group members who started CBT with the Activities module, but it is not the first session for everybody in the group. Their answers might be different depending on how long they have been coming to CBT.

3. Caution: Once in a while, a group member may report that he or she feels worse after coming to CBT. Be very warm and supportive. Tell the individual that it is normal to feel uncomfortable with new activities. Remind the whole group that one of the group rules is that they should tell you if they are unhappy with the group or your treatment. Ask the group member how the group could be better for him or her.

You might say to the group member:

You did a great job of getting yourself up and to the group meeting. What did it take to accomplish this? What did you have to do to get yourself to come to this group meeting?

4. Ask the whole group: *What did you do to help yourselves get up and out to the group meeting?* After some discussion, you might suggest that group members can use the same strategies when they try to do other activities.

¿Se le hizo difícil asistir a éste grupo de la TCC? ¡Es normal! Cuando está deprimido/a es difícil participar en actividades. También es normal que se sienta nervioso/a de compartir sus sentimientos con un grupo nuevo de personas.

Dése una palmadita en la espalda. Al asistir al grupo de la TCC usted está participando en una actividad saludable que le ayudará a sentirse mejor.

Trate de recordar como se sentía antes de asistir a la sesión de hoy y califique su estado de ánimo. Después, califique su estado de ánimo en éste momento. ¿Puede ver que el esfuerzo en desempeñar una actividad le puede ayudar a sentirse mejor?

Califique su estado de ánimo antes y después de la TCC

Antes de que asistiera a la TCC hoy, mi estado de ánimo era (circule un número)	
El mejor estado de ánimo	9
	8
	7
	6
Estado de ánimo regular	5
	4
	3
	2
Estado de ánimo pésimo	1

Ahora mi estado de ánimo es (circule un número)	
El mejor estado de ánimo	9
	8
	7
	6
Estado de ánimo regular	5
	4
	3
	2
Estado de ánimo pésimo	1



MENSAJES CLAVES

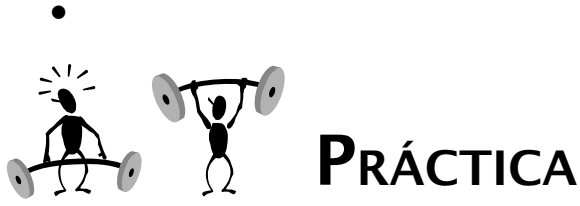
LEADER TIPS

Time: 5 minute

Group Member's Guidebook: Page 19

1. **Say:** *Today we've talked about the relationship between your mood and the activities you do. Remember that when you do an activity, you also create memories and healthy thoughts. You can improve your mood by doing healthy activities.*
2. **Read** the key messages aloud.
3. **Ask** group members if they have any questions or comments.
4. **Help** group members feel hopeful that CBT can help them get over their depression.

- Lo que usted hace puede afectar como se siente.
- Es común que personas que sufren de la depresión pierdan el interés en actividades.
- Desempeñar actividades saludables puede ayudarle a sentirse mejor. Y cuando se siente mejor, usted tendrá mas ganas de participar en actividades saludables.



LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 19

Practice

Say: *I would like to talk about the importance of practicing the skills you learn in the group. Some of you may be thinking: "what do you mean by practice?" Practice means doing brief activities on your own outside of the group.*

You can think of the skills you learn here as tools to use in your everyday life to improve your mood. By trying out your new skills at home while you are still coming here, you can report back to the group and let us know what worked for you and what didn't work. Then we can come up with ways to make them work better.

The Quick Mood Scale

1. Say: *Each week, we would like all of you to keep track of your mood using the Quick Mood Scale. There is a copy of the Quick Mood Scale in your guidebook at the end of every session. With the Quick Mood Scale, you can learn to recognize how you are feeling and how your thoughts and behaviors affect your mood. This will help you to learn which thoughts and behaviors improve your mood and which make it worse.*

2. Draw the Quick Mood Scale on the board or ask group members to look in their guidebooks.

3. Say: *The Quick Mood Scale runs from 1 to 9, with 1 indicating a worst mood and 9 indicating a best mood. Each day, you circle the number that indicates what your mood was that day. This important tool will help you see the progress you are making in improving your mood through CBT.*

4. Go over the instructions that are on the top of the Quick Mood Scale located on page 20 of the Group Member's Guidebook.

Do an Activity That You Used to Enjoy

5. Remind group members that each of them thought of at least one activity that they used to enjoy. Their practice includes actually *doing* the activity.

6. Say: *We encourage you to do these projects, even though you may not feel like it. They are an important part of the treatment process. You are here for only a short time, and eventually you will have completed the entire CBT program. Once you have completed the group therapy, the skills you have learned will help you keep your mood healthy. Therefore, it is important that you try them out until you feel confident that you can use them on your own.*

7. Ask: *Does anybody have any questions about the practice activities?*

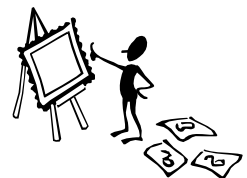
Este tratamiento será un éxito para usted si aprende técnicas para lidiar con su estado de ánimo, y si se siente seguro de poder usar estas técnicas en su vida diaria. Para que esto suceda, necesitará práctica. Si no practica estas técnicas, no las aprenderá.

Las prácticas de cada sesión consistirán de un proyecto o más que todos los miembros del grupo harán. Las prácticas de esta sesión son los siguientes:

1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.” El “Termómetro del estado de ánimo” y las instrucciones de como usarlo están en la próxima página. El termómetro provee una manera rápida para que usted esté al tanto de su estado de ánimo. Trate de completar el termómetro a la misma hora cada día—por ejemplo, antes de irse a dormir cada noche. Así como vaya progresando el tratamiento y su práctica de las técnicas que aprende en cada sesión, probablemente encuentre que su estado de ánimo mejore.

2. Desempeñe una actividad que disfrutaba.

¿Qué actividad va a hacer?



TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

- Escriba los días de la semana en los espacios que están sobre la escala. Por ejemplo, si usted empieza a calificar su estado de ánimo de la semana, un miércoles, escriba “miércoles” (o “mi”) en la primer línea, “jueves” (o “j”) en la segunda línea, etc. También puede escribir la fecha (4/15, 4/16, etc.) si quiere llevar la cuenta de como va mejorando de semana en semana.
- Mantenga la escala a lado de su cama. Antes de irse a dormir, piense en su estado de ánimo de ese día y circule el número que corresponda a su estado de ánimo.
- Trate de usar todos los números, no sólo el 1, 5, o 9.
- No hay ninguna respuesta correcta. Sólo usted sabe como se ha sentido cada día.
- Si quiere llevar la cuenta de su estado de ánimo por un periodo más largo que una semana, escriba el número que califique su estado de ánimo de cada día en un calendario.

Día de la Semana	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
El mejor estado de ánimo	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
Estado de ánimo regular	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Estado de ánimo pésimo	1	1	1	1	1	1	1



SUS OPINIONES

LEADER TIPS

Time: 2 minutes

Group Member's Guidebook: Page 21

- 1. Encourage** group members to comment on the session. When you plan later sessions, you can think about their comments and, as much as possible, tailor the treatment to the individuals in the group.
- 2. Read aloud** the questions. Stop after each question and ask the group if they have any comments.

Los líderes del grupo le preguntarán por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas.

- ¿Qué se le hizo útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿De lo que aprendió hoy que se le hizo más útil para el mejoramiento de su estado de ánimo?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

LEADER TIPS

Time: 1 minute

Group Member's Guidebook: Page 21

The purpose of the preview is to encourage group members to return for the next session by giving them a glimpse of the topic to be covered. Group members are welcome to read ahead.

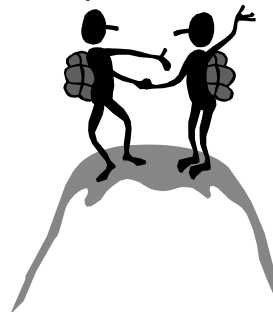
Say:

*The guidebooks are yours to keep, but **please bring them to each session.***

In the next session we will talk about how you can make a plan to do a new activity.

Congratulations for attending the group. Coming to the group is a big step in improving your mood.

En la próxima sesión, hablaremos sobre como pensar en nuevas actividades que usted pueda disfrutar.



Group Leader Self-Evaluation Form: Activities, session 1 I

Instructions

Taught/Done: Were you able to cover the material? If you didn't do this in this session but you do it later, when it is done write in the date you covered it.

Difficult to Teach: How hard was it to teach this part of the session? If it was neither easy nor hard, you can write "medium."

	Taught/Done? (Yes/No)	How Difficult Was It to Lead This Part of the Session? (Easy/Hard)
Welcome	_____	_____
Purpose and Outline	_____	_____
Announcements	_____	_____
Group Rules	_____	_____
Introductions	_____	_____
What is Depression?	_____	_____
What is Cognitive Behavioral Therapy (CBT)?	_____	_____
How Does CBT Treat Depression?	_____	_____
How Have You Been Feeling?	_____	_____
Review		
Practice	_____	_____
Last Module	_____	_____
New Topic: The Connection Between Activities and Your Mood		
How Does Depression Get in the Way of Doing Activities?	_____	_____
What Activities Did You Used to Enjoy?	_____	_____
Coming to Group CBT is a Healthy Activity	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Looking Ahead	_____	_____

SESIÓN 2: DESEMPEÑAR UNA NUEVA ACTIVIDAD

LEADER TIPS

Materials Needed:

Group Member’s Guidebook (“Activities and Your Mood”)—a few copies to loan in case some group members forget to bring their guidebooks

Pens—enough for everyone in the group

Dry erase board, chalkboard, or large sheets of paper to present material to group

Kleenex or other facial tissue

A **timer** or quiet alarm clock—this is optional

Group Leaders’ Goals:

- Review the connection between activities and mood.
- Help group members learn how to get up and do an activity even when they don’t feel like it.
- Help group members identify a new healthy activity that they might enjoy.

LEADER TIPS

Welcome Group Members

As group members arrive, greet them by name. Ask them informally how their practice went.

Purpose and Outline

Group Member’s Guidebook: Page 23

Introduce the Purpose and Outline.

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Encontrar la manera de participar en actividades aún cuando no tenga ganas de hacerlo.
- Encontrar ideas para actividades que posiblemente le gustaría desempeñar.
- Comprometerse a participar una nueva actividad.

ESQUEMA

- II. Anuncios
- III. Repaso
- IV. Tema nuevo: Desempeñar nuevas actividades
 - A. La conexión entre las actividades y el estado de ánimo:
Una actividad de encadenamiento
 - B. Sobrepasar la depresión: Participando en actividades aún sin tener ganas
 - C. Encontrar ideas sobre actividades que puede hacer
 - D. Más ideas de actividades saludables
- IV. Mensajes Claves
- V. Práctica
- VI. Sus opiniones
- VII. Un Adelanto Sobre La Próxima Sesión



ANUNCIOS

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

¿Hay algo que desea hacerles saber a los líderes del grupo?

Práctica

LEADER TIPS

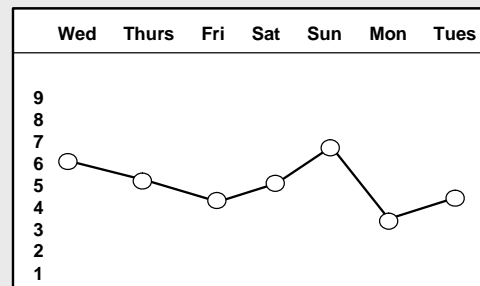
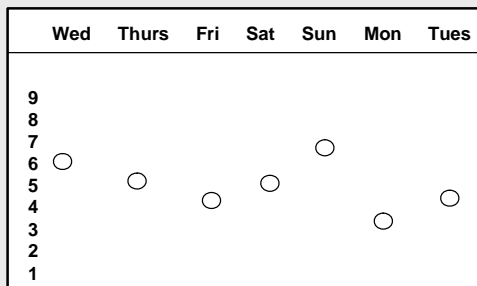
Time: 15 minutes

Group Member's Guidebook: Page 24

Quick Mood Scale

Ask group members about how they did tracking their moods on their Quick Mood Scales. Make a graph based on one group member's Quick Mood Scale.

- 1. Start** the graph with the day of the week the group meets. If your group meets on a Wednesday, write "Wednesday" or "Wed" in the first space at the top of the graph.
- 2. Ask** for a volunteer from the group to share the numbers on his or her Quick Mood Scale. Make a graph on the board like the example below. If the group member's mood was a 6 on the first day, mark a dot at 6 below "Wed."



- 3.** When you are finished adding dots that represent the volunteer's mood for each day, **draw** lines between the dots to show how mood can change up and down.
- 4. Say:** *What did you notice about your mood during the past week? What activities did you do on the day that your mood was the lowest? What activities did you do on the day that your mood was the highest?*

Help group members to notice the connection between doing more healthy activities and improved mood.

Doing an Activity You Used to Enjoy

Ask: *Were you able to do an activity that you used to enjoy? How was it? If not, what got in the way?*

En la Sesión 1, hablamos sobre algunas prácticas. ¿Cómo le fue su práctica?

1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”

2. Desempeñe en una actividad que disfrutaba.

La última sesión

Los mensajes claves de la última sesión:

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

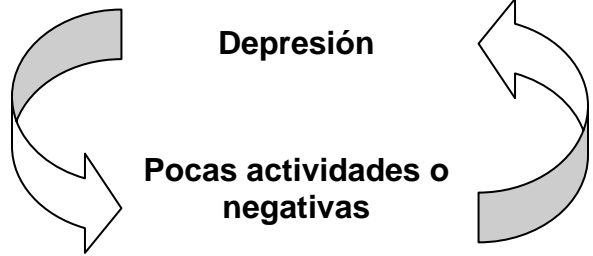
Group Member’s Guidebook: Page 25

1. It may be difficult for group members to remember what you talked about in the last session. Use this time to remind them of the key messages, and to help them understand how today’s lesson follows.

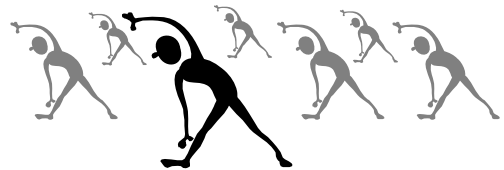
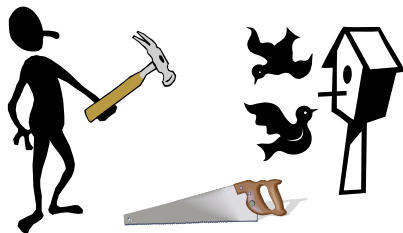
2. Say: *In the last session, we talked about the connection between activities and mood. Do you remember the diagram with the arrows? It shows that there is a connection and that it works both ways: when you do activities, your mood will improve. And when your mood improves, you will feel like doing more activities.*

3. Review the key messages.

- Lo que usted hace puede afectar como se siente
- Es común que personas que sufren de la depresión, pierdan el interés en ciertas actividades.
- Participar en actividades saludables puede ayudarle sentir mejor. Y cuando se siente mejor, usted tendrá ganas de desempeñar o participar en actividades saludables.



Hoy hablaremos más sobre la conexión entre las actividades y el estado de ánimo. Usted encontrará algunas ideas sobre nuevas actividades que usted posiblemente disfrute.



TEMA NUEVO: PARTICIPANDO EN ACTIVIDADES NUEVAS

La conexión entre actividades y el estado de ánimo: Una actividad de encadenamiento



LEADER TIPS

Time: 30 minutes

Group Member's Guidebook: Page 26

(**Note:** This review activity is repeated in the other modules. In this module the focus is on activities.)

1. Say: *We have talked about how the downward spiral of depression can begin with a simple fact, or event. For example, "I got a divorce." The event doesn't have to be big. It could be that you lost your house keys or were late to work.*

We will do a "chaining" exercise in which you can see how your mood can spiral down or up, in a continuous chain, depending on what you do. The goal of the exercise is to help you understand that what you do affects how you feel, and that you can make choices about how you spend your time that can make you feel better or worse.

An example of this exercise is included in your guidebook, but we will do one together on the board.

2. Quickly **draw** on the board the numbers 1 through 9, with 9 at the top, 8 on the next line below the 9, etc. (See the example on next page.)

3. Say: *Just like the Quick Mood Scale, the chaining activity uses a scale of 1 to 9 to rate your mood. "1" is the worst mood and "9" is the best. The chaining activity begins with a fact or an event. Can anybody suggest a statement of a fact that we can put in the middle on line #5? Would you like to share something that happened recently?*

Use a real event in one of the group member's lives and use the chaining activity to illustrate how activities can help that person feel better or worse. An example is provided on the next page.

- 9.
- 8.
- 7.
- 6.
- 5**
- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

4. Now I'd like you to think about something you might do that would bring your mood down to a 4. What would bring you down just one step?

If you are working with a person in the group, **ask** other group members to help him or her think of activities he or she might do that would make the mood worse.

If the first response seems too drastic, check with the group for guidance by saying: *If you did [name the activity that the group member just suggested], would it bring your mood down to a 4? Or even lower?* Write the activity next to the number where the group feels it belongs.

If someone in the group suggests a thought instead of an activity, **say**: *If you had that thought, what might you do?* Write the activity on the board.

5. Next **ask** for an activity that would lead to a mood of about 3, and write it on the board next to the 3. Do the same for moods rated 2 and 1.

Note: While it is best to complete all the numbers, you do not need to fill in all the numbers in this exercise. If group members understand the idea, just fill in one or two going down and one or two going up.

- 9.
- 8.
- 7.
- 6.
- 5**
4. Go out but nothing to do
3. Stay home all day
- 2.
- 1.

6. Complete the rest of the chaining activity spiraling up. **Say:** *Let's return to the statement of fact that we wrote down at number 5. What might you do that would bring your mood up to a 6?*

Repeat the process for moods up to 9.

9. Join a hiking group
8. Meet a friend at the movies
- 7.
6. Take a walk outside
- 5.**
4. Go out but nothing to do
3. Stay home all day
- 2.
- 1.

7. Ask group members if they understand that what they do can make them feel better.

8. Say: *Now try the same activity on your own—fill in the blanks in the table in your guidebook.*

9. Here is another example.

9. Join a bowling league
8. Go bowling with my new friend
7. Make a new friend at work
6. Join a divorce support group
- 5. I got a divorce.**
4. Don't see old friends who knew my husband too
3. Don't answer the phone
2. Don't get dressed on weekends
1. Stay in bed all day

Instrucciones

1. En la tabla que se encuentra en la siguiente página **escriba una frase sobre un hecho o evento verdadero** en la línea #5.
2. Piense en cosas que podría bajarle su estado de ánimo.
¿Qué actividad podría bajar su estado de ánimo un poco? No tome un paso muy grande. Escoja una actividad en lugar de un pensamiento y asegúrese que sea realista. **Escriba esa actividad en la línea #4.**
3. **Piense en una cadena continua de actividades** que le haga sentir mal, hasta que su estado de ánimo llegue al punto más bajo. Escriba esa cadena de actividades en las líneas #3, #2, #1.
4. Termine el resto de la actividad de encadenamiento desde abajo hacia arriba. ¿Qué actividad mejoraría su estado de ánimo un poco? **Escriba esa actividad en la línea #6.**
5. Complete las líneas #7 y #8.
6. ¿Qué actividad le haría sentir muy feliz? **Escriba esa actividad en el la línea #9.**

Ejemplo

El mejor estado de ánimo	9.	Formar parte de una liga de boliche.
↑	8.	Ir al boliche con un/a amigo/a nuevo/a.
	7.	Hacer un/a amigo/a nuevo/a.
	6.	Formar parte de un grupo de apoyo para divorciados.
Estado de ánimo regular	5.	Me divorcié.
↓	4.	No frecuento amistades que también conocían mi esposo/a.
	3.	No contesto el teléfono.
	2.	No me visto bien durante el fin de semana.
Estado de ánimo pésimo	1.	Me quedo en cama todo el día.

Su Actividad de Encadenamiento



El mejor estado de ánimo	9.	
↑	8.	
	7.	
	6.	
Estado de ánimo regular	5.	Un hecho en su vida. _____
↓	4.	
	3.	
	2.	
Estado de ánimo pésimo	1.	

La actividad de encadenamiento muestra que:

- Cuando usted participa en una actividad, frecuentemente empieza una cadena – una actividad le lleva a otra actividad, otros pensamientos, otros sentimientos, y a interacciones con otras personas. En general, actividades más útiles le dirigen a pensamientos y sentimientos más útiles. Es importante tener en mente que usted tiene cierta opción en los pensamientos y actividades en las que se involucra.
- Las actividades están conectadas al estado de ánimo. Cuando se siente decaído, puede ser difícil encontrar la energía para desempeñar o participar en actividades saludables. Pero cuando usted participa en actividades, hay posibilidades de que:
 - se sienta más contento/a y saludable
 - tenga pensamientos positivos sobre usted mismo/a y su vida
 - tenga relaciones saludables con otras personas.

Sobrepasando la depresión: Participando en actividades aún cuando no tenga ganas

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 29

- 1. Say:** *You know that doing activities can make you feel better, but you also know that depression can get in the way of your desire to do anything. This puts you in a difficult spot.*
- 2. Introduce** the text. Give the group time to fill in answers.

La depresión presenta un problema tramposo.

Cuando usted está deprimido/a, frecuentemente no tiene ganas de desempeñar o participar en actividades...

pero

... el desempeñar o participar en actividades le puede ayudar sentir menos deprimido/a.

¿Cómo puede resolver este problema? ¿Qué tipo de pensamientos le pueden ayudar a desempeñar una actividad, aún cuando no tenga ganas de hacerlo? Intente terminar estas frases para que le ayuden a superar este problema.

1. Sí, no tengo ganas de participar en una actividad, pero

2. Si no participo en una actividad, me sentiré

3. Si participo en alguna actividad, podría sentirme

¿Cómo puede aumentar la probabilidad de que de usted participe en una actividad saludable?

Actúe “como si.”

Aunque se sienta desanimado, vea como se siente si fingiera que se siente bien. Sonría, aunque no tenga ganas de sonreír. Estudios han comprobado que el sonreír puede ayuda a las personas sentirse mejor.

Sería lo mismo con las actividades. Intente participar en una actividad, aunque no tenga ganas. Se podrá sorprender de como mejora su estado de ánimo.



Haga un cambio tomando pasos pequeños.

Una vez que haya empezado una actividad, es más fácil que la siga haciendo. ¿Qué paso pequeño podría tomar en este momento? Si usted está parado/a en su sala, usted podría sentarse o ponerse sus zapatos para caminar. **Haga un cambio** – póngase sus zapatos para caminar. ¿Qué paso podría tomar después? ¿Abrir la puerta? ¿Tomar un paso o caminar hasta donde termine la cuadra? ¡Vea lo que sucede después!



Encontrar ideas sobre actividades que puede hacer

LEADER TIPS

Time: 30 minutes

Group Member's Guidebook: Page 31

Say: *We have talked about how to get around depression and get started doing some activities. But how do you get ideas for what to do? Here are three ideas.*

1. Introduce the first point under number one. Stop and ask group members if that question gives them any ideas for activities they might do. Ask one group member to share his or her idea. Discuss the rest of the points.

2. Introduce the text under number 2. Draw the table on the board and explain it. Ask group members to suggest activities and write them down in the boxes on the board.

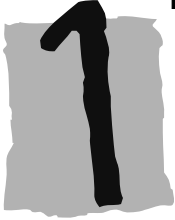
After the group has finished suggesting activities, **ask the group these questions.** *Do you all like to do the same things? What are some differences? Did your mood change just by thinking about activities that you could do? Were you surprised at how many free activities there are?*

Ask the group to make a commitment to do one of the activities before the group meets again. They can sign their name and the date to seal their commitment.

Note: It is important to identify activities specific to the group's location. Name some parks, movie theaters, video stores, or museums that group members might go to in your local area.

3. Say: *Activities tend to be of four different types. When you are trying to think of activities, it might be helpful to think about these types.*

Go over the points in number 3.



Hágase preguntas a si mismo/a que le pongan a pensar. Por ejemplo:

- ¿Antes de que se deprimiera, tenía planes para hacer algo que nunca había hecho antes?
- ¿Qué cosa ha pensado en hacer, pero siempre lo ha dejado a un lado?
- ¿Cuáles eran sus sueños cuando usted era niño/a? ¿Qué quería ser cuando fuera grande? ¿Le dan esos sueños ideas de cosas nuevas que pudiera intentar?
- ¿Qué cosas disfrutaban otros miembros del grupo? ¿Qué cosas disfruta su familia, amistades, o compañeros de trabajo?
- ¿Cuándo usted lee el periódico o sale a caminar, usted ve a la gente participar en actividades saludables que usted podría hacer?



Piense en actividades que usted puede hacer:

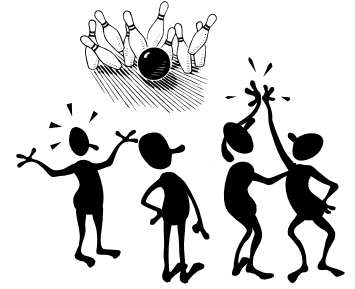
- **Solo/a**
- **Con otras personas**
- **Gratis**
- **Rápido y fácil**

Es bueno tener actividades que pueda hacer solo/a.

- Usted puede controlar cuando las hace y no depende de nadie.
- Es importante tener tiempo solo/a para pensar y disfrutar sus propios pensamientos.

También es buena idea tener actividades que pueda hacer con otras personas.

- Contactos placenteros con otras personas frecuentemente nos hace sentir mejor.
- Otras personas pueden aumentar su motivación para participar en una actividad.
- Hacer cosas divertidas ayuda a las personas a que se disfruten más con uno al otro, y puede crear y mejorar relaciones.



Actividades que son baratas o gratis son importantes.

- Usted puede participar en muchas más de estas.
- Usted no se sentirá estresado porque está gastando dinero.
- Usted puede hacerlas a cualquier hora, tenga o no tenga dinero de sobra.



Actividades que no tomen mucho tiempo son importantes.

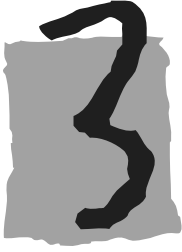
- Usted puede participar en muchas más de estas.
- Son útiles cuando está ocupado/a y no tiene mucho tiempo para hacerlas.
- Actividades breves le dan vistazo de la belleza del mundo.

Actividades saludables: ¿Qué puede hacer usted?

Solo/a	
Con otras personas	
Gratis o de bajo costo	
Breve y sencillo	

“Me comprometo a hacer una o más de estas actividades antes de la próxima sesión de la TCC.”

Su Firma



Será útil si piensa sobre actividades saludables en cuatro categorías generales.

Actividades del cuidado propio son cosas que usted hace para cuidarse a si mismo/a y al negocio de su vida. Por ejemplo:

- Bañarse
- Dormir a tiempo
- Pagar su cuenta de luz

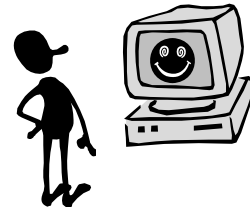


Actividades divertidas son cosas sencillas y saludables que le dan placer. Por ejemplo:

- Ir al cine con un amigo/a
- Salir a caminar
- Escuchar música
- Observar un pajarito en un árbol

Actividades de aprendizaje le dan un sentido de realización o de haber aprendido algo bien. Por ejemplo:

- Aprendiendo a usar una computadora
- Empezando un programa de ejercicios
- Leyendo un libro o periódico
- Practicar las técnicas de la TCC



Actividades significativas corresponden a sus valores. Actividades significativas aumenta la imagen saludable de si mismo/a y traen un propósito a su vida. Por ejemplo:

- ser un buen padre o amigo/a
- trabajar
- dejar que alguien más haga fila primero
- participar en actividades religiosas, sociales, políticas, o comunitarias

Más ideas de actividades saludables

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 35

1. Say: *Hopefully, you are getting some ideas about activities that you used to enjoy or activities that are new to you that you would like to try. This list includes over 50 ideas for healthy activities. What activities would you like to try?*

2. Allow time for group members to add their own ideas at the end of the list.

Note: The individuals in your group may enjoy activities that are not mentioned in the guidebook, or that are not on the list of examples. Think about who is in your group and examples that might fit them. Your group might include:

Mothers

- Take children to the park where other mothers are.
- Attend story time at the library.
- Go to movie matinees for mothers and babies.

Middle aged and older Latina women

- Go to play bingo at church.
- Invite friends over for coffee and dessert.
- Join a church group.

People with physical illnesses or conditions

- Join a support group with others who have the same health problem.
- Join a book group.
- Start writing a journal.
- Spend play time with family and children.

Help them think of ideas, and ask for ideas from other group members.

Más ideas de actividades saludables que usted puede hacer.



1. Póngase ropa que le guste
2. Escuche la radio
3. Observe a las personas
4. Observe las nubes
5. Coma una buena comida
6. Ayude a un vecino a podar el césped
7. Cuide de las plantas de su casa
8. Muestre interés en lo que otros dicen
9. Observe las cosas buenas que ocurren
10. Felicite o déle un elogio a alguien
11. Hable sobre los deportes o noticias del día
12. Observe paisajes bellos
13. Salga a caminar
14. Haga una nueva amistad
15. Vaya al cine o al teatro
16. Vaya al museo
17. Juegue barajas o ajedrez
18. Observe el atardecer
19. Practique artes y oficios
20. Aprenda algo nuevo
21. Coleccione cosas
22. Hágase parte de un club
23. Lea algo que lo/a inspire
24. Sea voluntario de un refugio de animales
25. Vaya a una venta de garaje
26. Ayude a alguien
27. Ordene su cuarto o case de nuevo
28. Hable por teléfono
29. Sea voluntario
30. Acepte un elogio de alguien
31. Lea libros, revistas, o poesía
32. Sueñe despierto
33. Lávese los dientes
34. Cocine una buena comida
35. Haga crucigramas
36. Tome un baño o una ducha de larga duración
37. Platique sobre los viejos tiempos
38. Escriba historias o poesías
39. Pase tiempo con sus amistades
40. Cante
41. Vaya a la iglesia
42. Lea el periódico
43. Vaya a una junta o conferencia
44. Haga ejercicio
45. Resuelva un problema personal
46. Escuche música
47. Haga trabajos al aire libre
48. Hágase un corte de cabello o un peinado
49. Póngase a rezar
50. Siéntese en el sol
51. Tenga paz y el silencio
52. Vaya a un parque, feria, o al zoológico
53. Escriba cartas
54. Escuche a los pájaros cantar
55. Vaya a la biblioteca
56. Mantenga su casa limpia
57. Siembre semillas de flores
58. Pasa un poco de tiempo de juego con la familia/niños
59. Coma un pedazo de fruta fresca
60. Lave su ropa
61. Déle brillo a sus zapatos
62. Recicle
63. Toque la guitarra
64. Tome un curso
65. Mejore sus habilidades de matemáticas y de lectura
66. Hágale el cambio de aceite a su coche
67. Aprenda yoga o Tai Chi

¿Qué otras actividades podrías disfrutar?

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____



MENSAJES CLAVES

LEADER TIPS

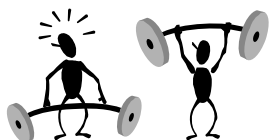
Time: 5 minute

Group Member's Guidebook: Page 36

1. Read the key messages aloud.

2. Say: *Congratulations! You have completed two sessions in this module. You are working hard to get over your depression, and you can feel better.*

- A causa de su depresión, sentirá que es más difícil empezar a participar en actividades saludables.
- Recuerde que actividades son cosas que puede hacer solo/a, con otras personas, o gratis. Pueden ser cortas y sencillas.
- Las actividades se pueden ser divididas en cuatro categorías: del cuidado propio, divertidas, de aprendizaje, y significativas.



PRÁCTICA

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 36

- 1. Explain** to group members that from now on the Quick Mood Scale will include a place at the bottom to write down how many healthy activities they do each day
- 2. Remind** group members that they made a commitment to doing a new healthy activity.

1. Vigile su estado de ánimo usando el Termómetro del estado de ánimo. Preste atención al espacio debajo de la tabla donde usted puede llevar la cuenta de las actividades saludables que hace cada día.

2. Desempeñe por lo menos una actividad nueva. Pueden ser una actividad que usted:

- haga solo/a
- haga con otras personas
- que sean gratis o de bajo costo
- que sean rápidas y sencillas

Pueden ser de cualquiera de las cuatro categorías:

- de cuidado a si mismo/a
- de diversión
- de aprendizaje
- actividades significativas

Sugerencia: Usted no tiene que tener ganas de hacer algo para empezar a hacer algo. Participe en una actividad de cualquier manera.

Termómetro del estado de ánimo

Instrucciones

- Escriba los días de la semana en los espacios que están sobre la escala. Por ejemplo, si usted empieza a calificar su estado de ánimo de la semana, un miércoles, escriba “miércoles” (o “mi”) en la primer línea, “jueves” (o “j”) en la segunda línea, etc. También puede escribir la fecha (4/15, 4/16, etc.) si quiere llevar la cuenta de como va mejorando de semana en semana.
- Mantenga la escala a lado de su cama. Antes de irse a dormir, piense en su estado de ánimo de ese día y circule el número que corresponda a su estado de ánimo.
- Trate de usar todos los números, no sólo el 1, 5, o 9.
- No hay ninguna respuesta correcta. Sólo usted sabe como se ha sentido cada día.
- Si quiere llevar la cuenta de su estado de ánimo por un periodo más largo que una semana, escriba el número que califique su estado de ánimo de cada día en un calendario.

Día de la semana							
El mejor estado de ánimo	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
Estado de ánimo regular	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Estado de ánimo pésimo	1	1	1	1	1	1	1
¿Cuántas actividades saludables hizo cada día?							



SUS OPINIONES

LEADER TIPS

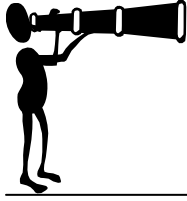
Time: 2 minutes

Group Member's Guidebook: Page 38

- 1. Encourage** group members to comment on the session. When you plan later sessions, you can think about their comments and, as much as possible, tailor the treatment to the individuals in the group.
- 2. Read aloud** the questions. Stop after each question and ask the group if they have any comments.

Los líderes del grupo le preguntarán por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas.

- ¿Qué se le hizo difícil de la sesión de hoy?
- ¿Qué aprendió que se le hizo más útil para el mejoramiento de su estado de ánimo?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

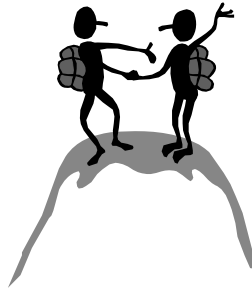
LEADER TIPS

Time: 1 minute

Group Member's Guidebook: Page 38

Let group members know that in the next session you will begin talking about specific ways that they can overcome the obstacles that get in the way of doing activities.

Sesión 3, en el módulo “Actividades y Su Estado de Ánimo,” se titula “Vencer obstáculos para hacer actividades saludables.”



GROUP LEADER SELF-EVALUATION FORM: ACTIVITIES, SESSION 2

Instructions

Taught/Done: Were you able to cover the material? If you did not do it this session but did it later, when it is done write in the date you covered it.

Difficult to Teach: How hard was it to teach this part of the session? If it was neither easy nor hard, you can write “medium.”

	Taught/Done? (Yes/No)	How Difficult Was It to Lead This Part of the Session? (Easy/Hard)
Welcome	_____	_____
Purpose and Outline	_____	_____
Announcements	_____	_____
Review		
Practice	_____	_____
Last Session	_____	_____
New Topic: Doing New Activities		
The Link Between Activities and Mood: A Chaining Activity	_____	_____
Getting Past Depression: Doing Activities Even When You Don't Feel Like It	_____	_____
How to Get Ideas for Activities	_____	_____
More Ideas for Healthy Activities	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Looking Ahead	_____	_____

SESIÓN 3: VENCER OBSTÁCULOS PARA HACER ACTIVIDADES SALUDABLES

LEADER TIPS

1. Materials Needed

Group Member’s Guidebook (“Activities and Your Mood”)—a few copies to loan in case some group members forget to bring their guidebooks

Pens—enough for everyone in the group

PHQ-9 depression measure—enough copies for everyone in the group

Dry erase board, chalkboard, or large sheets of paper to present material to group

Kleenex or other facial tissue

A **timer** or quiet alarm clock—this is optional

2. Group Leaders’ Goals

- Help group members feel good about themselves for starting to at least think about doing activities.
- Help group members identify the obstacles that get in the way of doing healthy activities.
- Give group members some ideas for how to keep going and overcome obstacles.
- Reinforce the connection between activities and mood, and the importance of doing activities to feel better.



EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Identifique los obstáculos que puedan ocurrir al participar en las actividades saludables.
- Aprender como vencer los obstáculos.
- Aprender como crear un balance en su vida a través de varias actividades.

ESQUEMA

- I. Anuncios
- II. ¿Cómo se ha sentido?
- III. Repaso
- IV. Tema nuevo: Vencer los obstáculos
 - A. Resolviendo Problemas
 - B. Manteniendo un Buen Paso
 - C. Manteniendo un balance entre sus actividades
 - D. Prediciendo el Placer
- V. Mensajes claves
- VI. Práctica
- VII. Sus opiniones
- VIII. Un adelanto a la próxima sesión



ANUNCIOS

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

¿Hay algo que le gustaría hacer saber a los líderes del grupo?

¿CÓMO SE HA SENTIDO?

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 41

1. **Read aloud** the text in the Group Member's Guidebook.
2. After the session, **compare** each group member's survey to the ones he or she has filled out before. This comparison will allow you to monitor each group member's progress.

El cuestionario que usted llenó en la sesión 1 y hoy otra vez, se llama "El cuestionario sobre la salud del paciente" o PHQ-9. Este cuestionario le permite a usted y a sus líderes del grupo revisar su estado de ánimo de hoy y les permite estar al día de su estado de ánimo durante todo el tiempo que usted asista al grupo.



REPASO

Práctica

LEADER TIPS

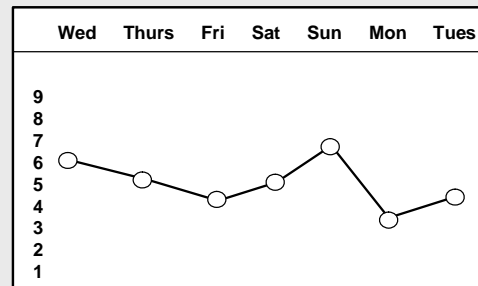
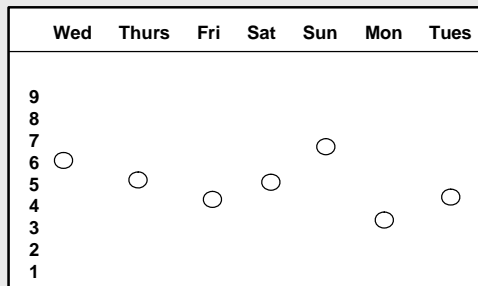
Time: 15 minutes

Group Member's Guidebook: Page 42

Quick Mood Scale

Ask group members about how they did tracking their moods on their Quick Mood Scales. Make a graph based on one group member's Quick Mood Scale.

1. Start the graph with the day of the week the group meets. If your group meets on a Wednesday, write "Wednesday" or "Wed" in the first space at the top of the graph.
2. Ask for a volunteer from the group to share the numbers on his or her Quick Mood Scale. Make a graph on the board like the example below. If the group member's mood was a 6 on the first day, mark a dot at 6 below "Wed."



3. When you are finished adding dots that represent the volunteer's mood for each day, draw lines between the dots to show how mood can change up and down.

4. Say: *How many healthy activities did you do on the day your mood was the lowest? What about the day that you had the highest mood? How many healthy activities did you do on that day? What got in the way of doing more healthy activities? What did you notice about the connection between the number of healthy activities you did and your mood each day?*

Doing a New Activity

5. **Ask:** *Did you do the activity that you planned? How did it go?* Link group members' attempts to do a new activity to their Quick Mood Scale ratings.

1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”

¿Usó el Termómetro del estado de ánimo para vigilar su estado de ánimo? ¿Contó el número de actividades saludables que hizo cada día?

2. Participe en una actividad nueva. ¿Pudo hacer la actividad nueva que se comprometió a hacer? ¿Cómo lo hizo realidad? ¿Cómo se sintió después de hacer la actividad? ¿Si no realizó la actividad, qué se interpuso?

La última sesión

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 42

1. It may be difficult for group members to remember what you talked about in the last session. Use this time to remind them of the key messages, and to help them understand how today's lesson follows.

2. Say: *In the last session, we talked about how depression can make it difficult to get going and do new activities. You also made a list of activities. Some you can do alone, some with others, some for free, and some quickly and simply. You signed a commitment to do one of those activities.*

3. Say: *We also talked about different categories of activities. Can anybody name an activity that would be a self-care activity? A fun activity? Learning? Meaningful?*

4. Say: *Finally, we looked at a long list of ideas for activities you could do.*

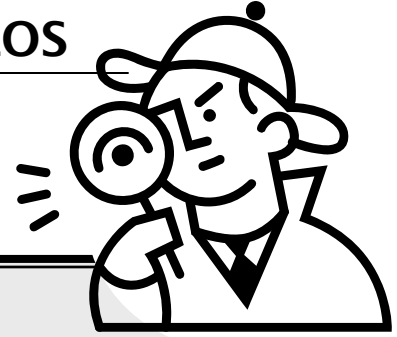
5. Review the key messages.

Los mensajes claves de la última sesión:

- A causa de su depresión, sentirá que es más difícil empezar a participar en actividades saludables.
- Recuerde que actividades son cosas que puede hacer solo/a, con otras personas, o gratis. Pueden ser cortas y sencillas.
- Las actividades se pueden ser divididas en cuatro categorías: cuidado de si mismo/a, de diversión, de aprendizaje, y actividades significativas



TEMA NUEVO: VENCER OBSTÁCULOS



Resolviendo Problemas

LEADER TIPS

Time: 30 minutes

Group Member's Guidebook: Page 43

- 1. Say:** *We have talked about how depression gets in the way of doing activities. But now many of you have done an activity and are planning to do more. Today we are going to talk about how to keep going once you get started.*
- 2. Say:** *First, we are going to look at a technique called problem solving. You probably already use aspects of problem solving. But it's easy to forget to use problem-solving skills when we are under stress. Understanding the steps can be useful.*
- 3. Ask** the group to look at the page in their guidebooks that has the picture of the detective at the top. **Say:** *CBT requires that you be a good detective. Now we are going to ask you to examine the things that get in the way of doing activities.*

Step 1: Identify the problem (obstacles)

- 1. Say:** *The first step is to figure out what the obstacles are. In other words, you need to answer some questions: "What is keeping me from doing activities?" Or, "I did one activity, what is keeping me from doing more?"*
- 2. Ask** group members to brainstorm a list of things that get in the way of doing activities. First tell the group what it means to "brainstorm."
 - Brainstorming is a group method for problem solving.
 - It involves working together to make a list of ideas.
 - All group members should join in.
 - They should feel free to make any suggestion even if it seems a little strange.
 - The group will not laugh at or criticize any ideas.
- 3. Make** a list of the group's ideas on the left side of the board under the heading "Obstacles." An example of what the list might look like is shown below, except that the group's brainstorming is likely to produce more ideas. If you have group members who do not read well, you may want to include simple pictures of the obstacles next to the words.

Some group members may have brought up specific obstacles during the review of their practice activities. They may not have completed practice due to an obstacle. Make sure the list includes examples of obstacles that group members have already shared.

Obstacles	
1. No time	
2. No money	
3. Tried an activity and didn't like it	
4. No energy (don't feel like doing anything)	
5. Too many work or family obligations	
6. My harmful thoughts	
7. Planned a lot of activities and felt overwhelmed	
8. Don't think I'll enjoy a new activity	
9. No transportation	
10. Physical pain	

Step 2. Think of solutions to the problem

1. Keep the list on the board. **Say:** *Congratulations on identifying so many obstacles. You have just taken the first step toward overcoming these obstacles. The second step is to think about all the possible ways you can get around these obstacles, without deciding if it's the right solution. There should be several possible solutions.*

2. Say: *First, I have a little story to tell you about getting over obstacles. Some researchers did a study with several classrooms of school children. They showed all the children a picture of a young man in a wheel chair. They asked some of the children **if** the man could drive. Those children overwhelmingly said "no" and left it at that. In other classrooms, they asked the children **how** the man could drive. Those children came up with many ideas. The lesson from this story is that we should all ask ourselves **how** we can do something, **not whether we can.***

3. Ask the group to think of solutions to obstacle #1. Remind them that they are just brainstorming. They don't need to think about whether a solution is really the right one.

4. Write down on the board the solutions they come up with for each of the obstacles they named. Depending on who is in your group, you may want to emphasize different ideas and different skills than those presented in the example.

Obstacles	Solutions
1. No time.	Activities don't have to be big, or take a long time. Make time for activities; schedule them into your life.
2. No money	Activities don't have to be expensive. Look at the list of activities in this guidebook for some ideas. Do free activities. Save up money to do a special activity once in a while.
3. Tried an activity and didn't like it	Try it one more time to make sure. Do something different to make it more enjoyable; maybe take a friend. Or try a different activity the next time. There are lots to choose from.
4. No energy (don't feel like doing anything)	Remember the cycle. You may have more energy after you do an activity. Try doing an activity as an experiment and see how you feel afterward.
5. Forgot what I like to do	When you get an idea for something you would like to do, write it down so you don't forget. Look at the list of activities in this guidebook and see if you get any ideas.
6. My harmful thoughts;	Remind group members that Thoughts is one of the CBT modules. Ask those who have already been through the Thoughts module how they learned to change their thoughts to help them do more activities.
7. Planned a lot of activities and felt overwhelmed	Take it slow. You don't have to do everything at once. Choose one or two activities and do those first.
8. Don't think I'll enjoy the activity	Try doing the activity anyway, and see if you enjoy it more than you expected to.
9. No transportation	Look for free transportation; get a ride from a friend or acquaintance; walk; bicycle; ride the bus; get reduced-price bus tokens.
10. Physical pain	Do things at home. Invite people over. See a doctor for pain management.

Step 3. Choose the solution that makes the most sense

Say: Now that you have *identified* the problem and *thought* about all the possible solutions, it is time to *choose* one or two solutions and try them.

As a group, pick the best solution for each problem. Remind them that they may each have their own ideas about which solution is best.

1. Step 4. Try the solution **and see if it works.**

Step 5. If the solution doesn't work, try a different solution.

Ask: How did it feel to look at things that have been obstacles for you and try to find ways to overcome them?

Sea un detective. Trate de usar este método de resolver problemas para comprender que es lo que le dificulta en hacer las actividades, y luego para vencer los obstáculos.

Paso 1: Identifique el problema	Paso 2: ¿Cómo puede vencer el obstáculo?
En voz alta o en silencio, pregúntese que se interpone en su camino. <ul style="list-style-type: none"> • Lo hubiera hecho pero... • No lo puedo hacer por que... 	Piense sobre todas las soluciones posibles al problema que nombró. No piense si estas soluciones son buenas o malas, posibles o no.
1. Hubiera participado en una actividad después del trabajo, pero trabajé tarde y no tuve tiempo.	1. Haga una actividad que no requiere mucho tiempo. Usted puede: <ul style="list-style-type: none"> • Llamar a un amigo/a para planear una actividad para otro día. • Poner agua a su planta. • Leer una historia en el periódico. • Comer una manzana. • Tomar un baño antes de irse a dormir.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
Paso 3: Escoja la solución que es la mejor para usted, aún si no es perfecta. O combine dos o tres de sus ideas.	
Paso 4: Ponga a prueba su solución y vea si funciona.	
Paso 5: Si la solución no funciona, escoja una solución diferente y póngala a prueba.	

Mantenga un buen paso

LEADER TIPS

Time: 15 minutes

Group Member's Guidebook: Page 44

1. Say: *If you have already been through the CBT "Thoughts" module, you may remember the category of thinking called "all-or-nothing" thinking. This is an extreme type of thinking where you tell yourself that you are perfect or a failure, all good or all bad. A similar kind of thinking is common when you begin to do activities. You might feel like you have to do everything and that if you can't, you are a failure and you might as well do nothing. Do you feel this way?*

2. Say: *When you first start to do activities, remember that you have to pace yourself.*

3. Ask: *What does it mean to you to pace yourself? If the group doesn't offer these ideas, make sure the group understands that it can mean several things:*

- Go at your own speed.
- You don't have to do everything at once.
- Start slow, and take small steps.

4. Say: *What are important factors to consider when you pace yourself? Here are some ideas.*

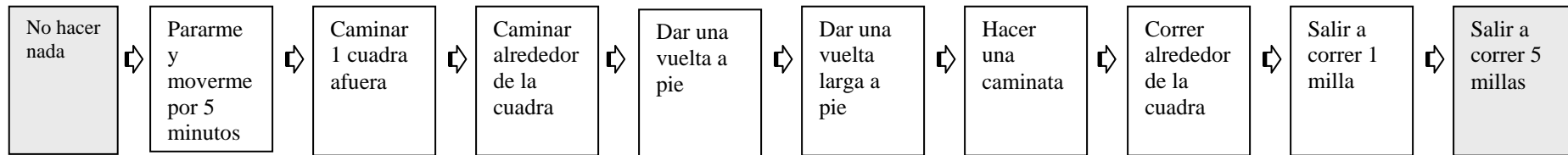
- Energy level
- Time
- Health/pain
- Interest
- How long it has been since you did the activity or a similar activity
- Demands of others

5. Introduce the "Pace Yourself" exercise in the Group Member's Guidebook. Help group members answer the questions.

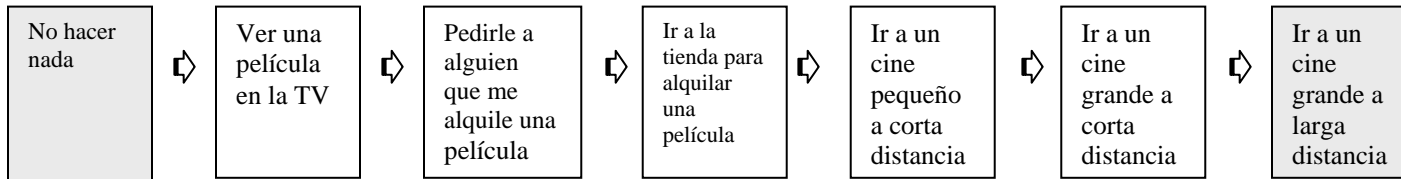
Mantenga un buen paso

Cuando comience a hacer más actividades, puede empezar con algo pequeño, a su paso—no necesita correr un maratón la primera vez que se pare afuera. Es más importante hacer **algo** que hacerlo **todo**. ¿Cuál paso es bien para usted?

1. Dado mi nivel de energía, salud, y tiempo, si yo quiero hacer ejercicio ¿qué podría hacer? (Circule uno o escriba uno propio.)



2. Si quiero ver una película, ¿qué podría hacer? (Circule uno)



¿Qué tipo de película podría ver, dado mi nivel de energía, salud, tiempo, estado de ánimo, y preferencias personales?

(Circule uno) Comedia romántica comedia acción aventura drama de terror documental

3. ¿Qué es otra cosa que me gustaría hacer? _____

4. ¿Cómo me puedo asegurar de hacer las actividades a un paso adecuado a mí persona?



Balanceando sus actividades

LEADER TIPS

Time: 20 minutes

Group Member's Guidebook: Page 45

1. Ask group members to turn to the page with the pictures of the balance beam.

Say: *One of the ways we create obstacles for ourselves is by doing too many of one kind of activity and not enough of other kinds of activities. Of course, certain activities are necessary in life. But to feel happy and have a good life, most people need a combination of different kinds of activities.*

2. **Ask:** *What do you notice in the first picture?* Discuss the picture with the group.

Say: *You can see that the person is sliding towards the heavy side of the scale where his responsibilities are piling up. We all do activities because we have responsibilities in life. These activities are necessary and they help to make us happy and feel connected to other people. But we all need time to do other kinds of activities also.*

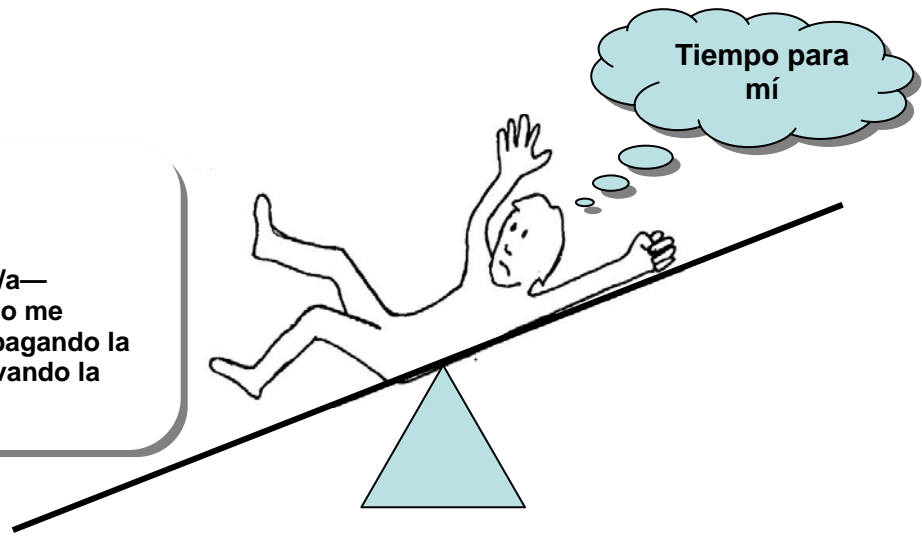
3. **Ask:** *What do you notice in the second picture?* Discuss the picture with the group.

Say: *This person seems to have forgotten that he has responsibilities to other people and to himself. Most people find that doing some activities because they need to—like working and cleaning house—gives them a sense of satisfaction. In the long run, this person will feel happier and healthier if he takes care of business.*

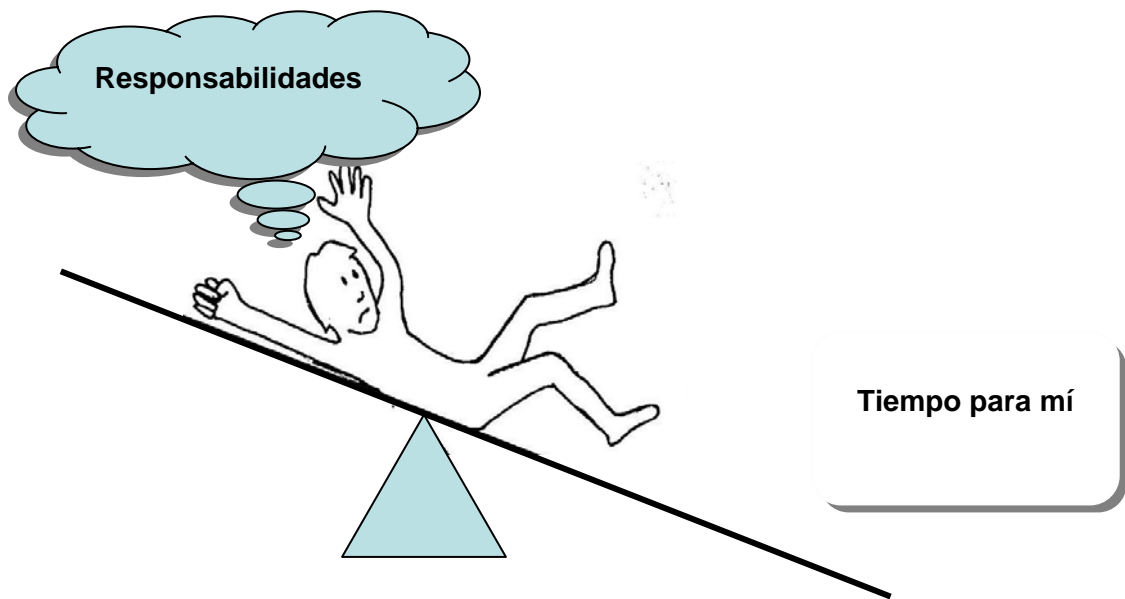
4. **Say:** *In the last picture, the person has a variety of activities. Most people find that a balanced life is a happier life.*

5. **Say:** *Now pretend that you are on the balance beam. You are going to make a "To-Do" list for yourself. Write a few activities on each side—make sure your life is in balance with a variety of activities. Allow time for group members to complete the figure. Then briefly discuss what the group members wrote.*

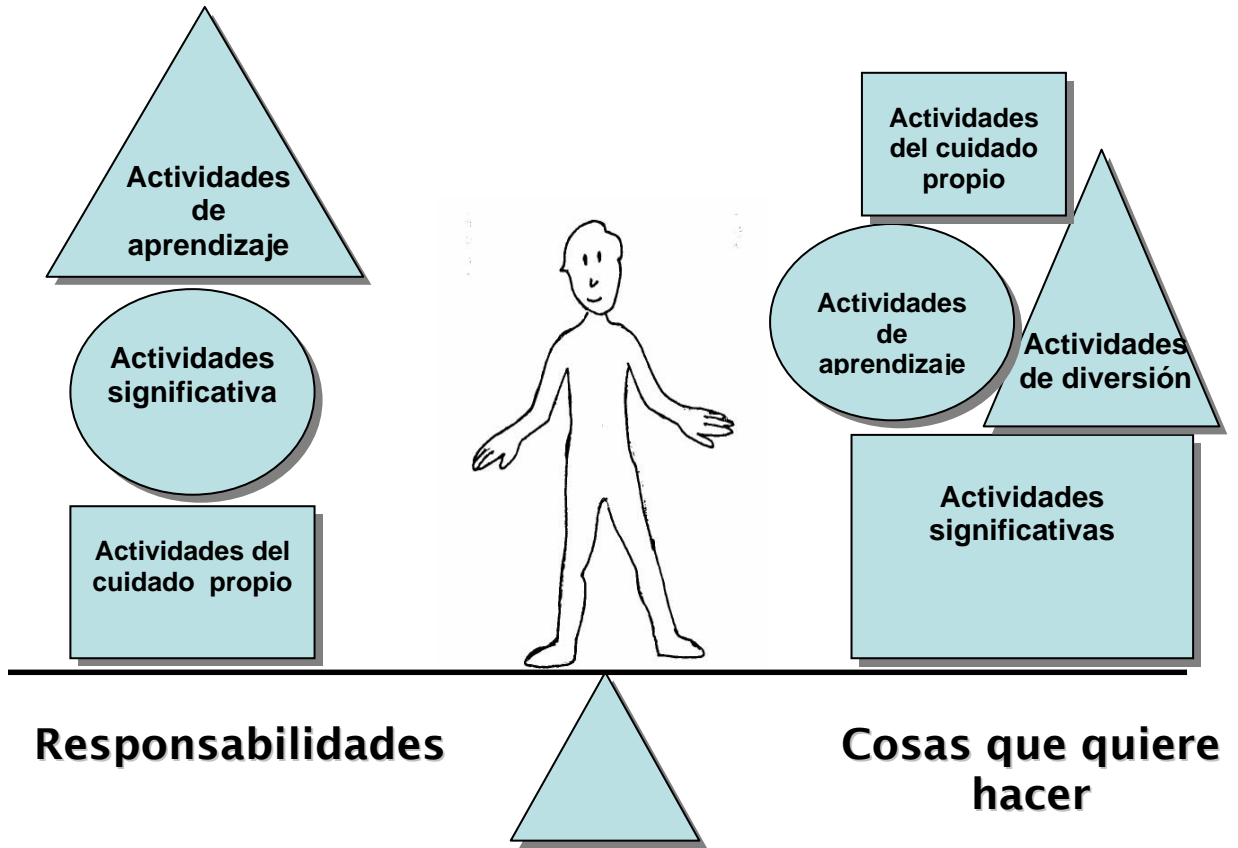
- Obligaciones:
- de familia
 - del trabajo
 - a mi mismo/a—
manteniendo me
saludable, pagando la
facturas, lavando la
ropa



Cómo pasa su tiempo es importante a cómo se siente. Si usted pasa la mayor parte de su tiempo haciendo sólo una clase de actividad, es probable de que se sienta desanimado más que si tuviera un balance en el tipo de actividades que hace.



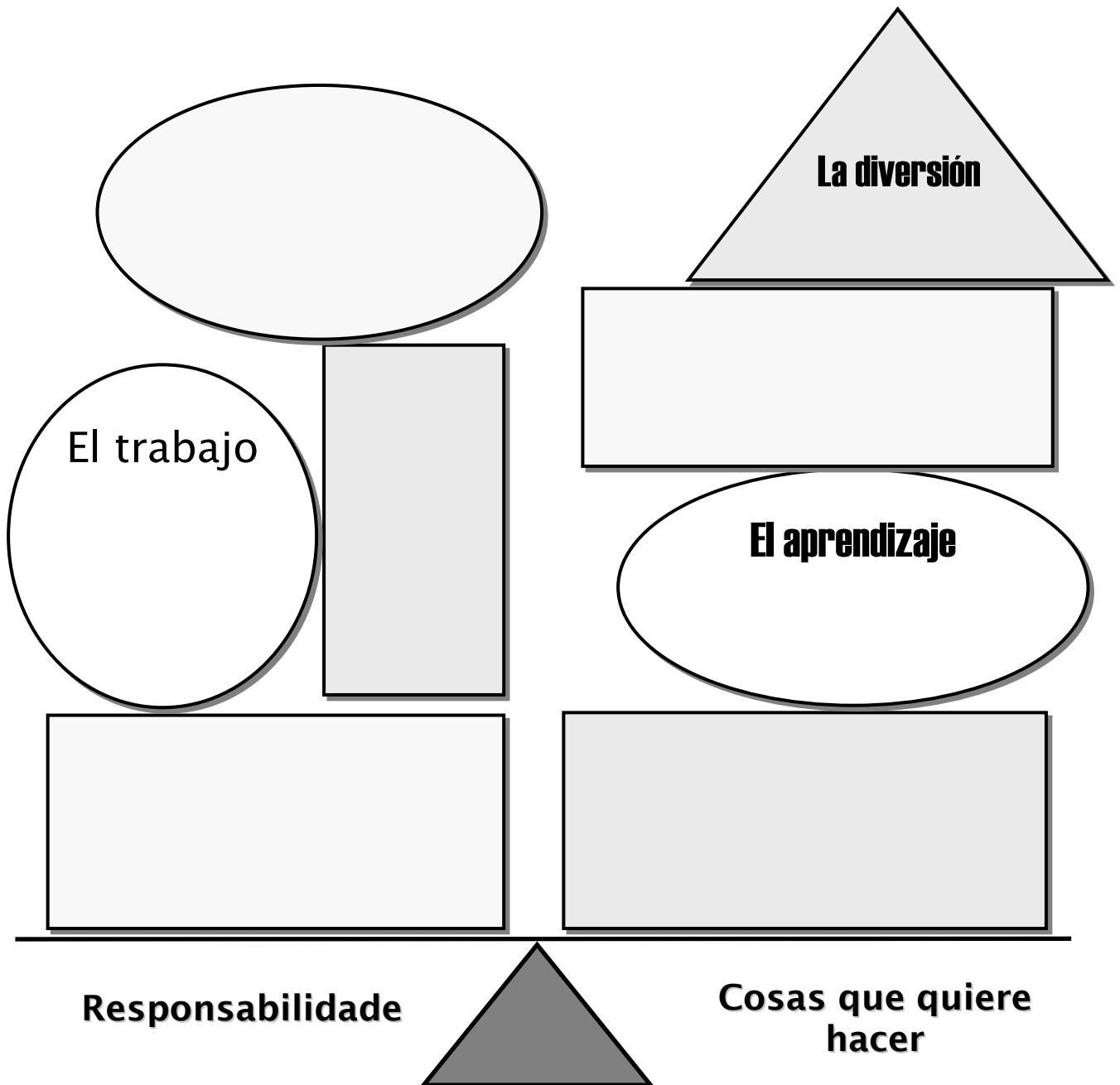
La mayoría de la gente se siente mucho mejor cuando balancea su tiempo entre todo tipo de actividades. Cuidan de si mismo, a sus familias, trabajan, se divierten, aprenden, y hacen cosas que son significativos para ellos.



Lista de lo que hay que hacer

Haga una lista de alguna de las actividades que va hacer. Escriba su lista en las formas de abajo. Asegúrese de que su lista contiene una variedad de actividades para que su vida esté balanceada.

¿Esta un lado de la escala más pesado que el otro? ¿Tiene balance en su vida?



Adivinar el placer

LEADER TIPS

Predicting Pleasure

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 48

1. Note: A common problem for people who are depressed is that they underestimate how much they will enjoy an activity before they do it. They avoid doing activities, thinking “what’s the use?” Predicting pleasure helps group members understand that if they make an effort to do something, they will often find that they enjoy it, and then their mood will improve and they will feel like doing more activities. **Note: a full pleasure-predicting chart is part of this session’s practice. The short chart here will allow you to explain to group members how to fill out their practice chart.**

2. Say: *You can’t always just wait until you feel like doing something. Sometimes you have to **make** yourself do activities. Look at the Predicting Pleasure page in your guidebooks.*

3. Go over the text. Help group members fill in the empty row in the small chart at the bottom of the page.

Note: In our experience, we have found that many people choose an activity that could be pleasant and then set themselves up to fail by doing the activity under conditions that will make it unpleasant. For example, they might do activities that others like but that they do not. They might decide to go to a movie, but then see a movie that depresses them. It is important that they choose an activity they like, and **do the activity under conditions that will make it enjoyable.**

4. Ask: *What thoughts do you have about yourself or others after doing the activity?*

5. Say: *Pleasure predicting will be part of your practice for this session. We will talk more about that in a few minutes.*



Un problema común para las personas que están deprimidas es de que, aún antes de hacer una actividad, piensan de que no la irán a disfrutar. Ellos evitan participar en las actividades y piensan “¿Para qué? ¿Para qué sirve?”

Usted puede hacer tres cosas para aumentar la probabilidad de que va a DESEMPEÑAR las actividades y de que las va a **disfrutar**.

- **Primero**, escoja una actividad que le parece **divertida**. Escríbala en el primer cuadro en la tabla de debajo de esta página.
- **Segundo**, haga la actividad bajo las **condiciones que la hará más divertida para usted**. Por ejemplo, si usted ha escogido una película para ver, escoja si la quiere ver solo/a o con alguien.
- **Tercero**, haga un poco de “adivinar el placer.” Antes de hacer la actividad, **adivine cuanto cree que la va a disfrutar**. Aunque no piensa que la va a disfrutar, hágala de todos modos. Después de que haya hecho la actividad, **piense que tanto realmente la disfrutó**. La mayoría de las personas encuentran que disfrutaron de la actividad más de lo que esperaban—y luego se sienten motivados/as para hacer otra actividad.

Tabla de adivinar el placer (ejemplo)

Clasificación		
* para nada	** un poco	*** moderadamente
		**** mucho
		***** muchísimo
La actividad	Antes de hacer la actividad: ¿Cuánto piensa que disfrutará esta actividad?	Después de hacer la actividad: ¿Cuanto realmente disfrutó de la actividad?
Ir al museo	**	***



MENSAJES CLAVES

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 49

1. **Read** the key messages aloud.
2. **Ask** the group if they have any questions or comments.
3. **Ask** the group which of the techniques might be most useful to them.

- Usted puede usar el método de resolver problemas para encontrar soluciones a las cosas que se interponen con sus actividades.
- Una vez que empiece hacer más actividades, es importante seguir pensando en los obstáculos, y de no crearse nuevos obstáculos.
 - Siga a su propio paso
 - Balancee sus actividades
 - Use el prediciendo el placer para recordarle lo agradable que pueden ser las actividades



PRÁCTICA

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 49

1. Quick Mood Scale

Remind group members that the Quick Mood Scale now includes a place at the bottom to write down how many healthy activities they do each day.

2. Review the other practice activities. Ask group members if they have any questions.

1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”

Continúe manteniendo la cuenta de cuantas actividades saludables hace por día.

2. Escoga por lo menos una actividad de cada una de las cuatro categorías— de cuidado a si mismo/a, diversión, aprendizaje, y significativas-y hágalas.

3. Antes y después de hacer una actividad nueva, **complete la “Tabla de prediciendo el placer”** (está en su guía después del “Termómetro del estado de ánimo”).

4. Si se le dificulta hacer las actividades, **trate de usar las estrategias que aprendió sobre** vencer los obstáculos— el método de resolver problemas, seguir su propio paso, balancear actividades, y adivinar el placer.

TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

- Escriba los días de la semana en los espacios que están sobre la escala. Por ejemplo, si usted empieza a calificar su estado de ánimo de la semana, un miércoles, escriba “miércoles” (o “mi”) en la primer línea, “jueves” (o “j”) en la segunda línea, etc. También puede escribir la fecha (4/15, 4/16, etc.) si quiere llevar la cuenta de como va mejorando de semana en semana.
- Mantenga la escala a lado de su cama. Antes de irse a dormir, piense en su estado de ánimo de ese día y circule el número que corresponda a su estado de ánimo.
- Trate de usar todos los números, no sólo el 1, 5, o 9.
- No hay ninguna respuesta correcta. Sólo usted sabe como se ha sentido cada día.
- Si quiere llevar la cuenta de su estado de ánimo por un periodo más largo que una semana, escriba el número que califique su estado de ánimo de cada día en un calendario.

Día de la semana							
Estado de ánimo bueno	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
Estado de ánimo regular	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Estado de ánimo pésimo	1	1	1	1	1	1	1
¿Cuántas actividades saludables hizo cada día?							



Tabla de adivinar el placer

Instrucciones: Averigüe que tan bueno/a es para adivinar la diversión. En la columna de la izquierda escriba algunas actividades nuevas que podría hacer. Use el sistema de clasificación de las estrellas para predecir cuanto disfrutará las actividades. Haga dos o más de las actividades, y luego clasifique cuanto disfrutó de la actividad en realidad.

¿Ve algún parecido en los hechos? ¿Qué ha aprendido? Observe en los ejemplos de que a veces la persona disfruta una actividad más de lo que él o ella esperaba.

*para nada **un poco *** moderadamente ****mucho ***** muchísimo

La actividad	Antes de hacer la actividad: ¿Cuánto piensa que disfrutará esta actividad?	Después de hacer la actividad: ¿Cuanto realmente disfrutó de la actividad?
Ir al museo	**	***
Hablar con un amigo	***	*****



SUS OPINIONES

LEADER TIPS

Time: 2 minutes

Group Member's Guidebook: Page 52

- 1. Encourage** group members to comment on the session. When you plan later sessions, you can think about their comments and, as much as possible, tailor the treatment to the individuals in the group.
- 2. Read aloud** the questions. Stop after each question and ask the group if they have any comments.

- ¿Qué fue útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿De lo qué aprendió hoy que se le hizo más útil para el mejoramiento de su estado de ánimo?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

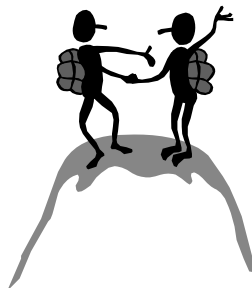
LEADER TIPS

Time: 1 minute

Group Member's Guidebook: Page 52

Give group members a preview of the next session.

En la próxima sesión del módulo de “Actividades,” hablaremos sobre como las actividades le pueden ayudar a cumplir algunas metas.



Group Leader Self-Evaluation Form: Activities, Session 3

Instructions

Taught/Done: Were you able to cover the material? If you didn't do this in this session, but do it later, when it is done write in the date you covered it.

Difficult to Teach: How hard was it to teach this part of the session? If it was neither easy nor hard, you can write "medium."

	Taught/Done? (Yes/No)	How Difficult Was It to Lead This Part of the Session? (Easy/Hard)
Welcome	_____	_____
Purpose and Outline	_____	_____
Announcements	_____	_____
How Have You Been Feeling?	_____	_____
Review		
Practice	_____	_____
Last Session	_____	_____
New Topic: Overcoming Obstacles		
Problem Solving	_____	_____
Pacing Yourself	_____	_____
Balancing Your Activities	_____	_____
Predicting Pleasure	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Looking Ahead	_____	_____

SESION 4: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA FORMAR SU FUTURO

LEADER TIPS

1. Materials Needed

Group Member’s Guidebook (“Activities and Your Mood”)—a few copies to loan in case some group members forget to bring their guidebooks

Pens—enough for everyone in the group

Dry erase board, chalkboard, or large sheets of paper to present material to group

Certificates of Achievement for graduating group members

Kleenex or other facial tissue

A timer or quiet alarm clock—this is optional

2 Group Leaders’ Goals

- Help group members see that there is a connection between doing activities and meeting goals.
- Help group members see how setting and reaching goals can help them shape their future.
- Help group members set their own manageable goals.
- Look back and review the Activities module.

LEADER TIPS

Welcome Group Members

As group members arrive, greet them by name. Ask them informally how their practice went.

Purpose and Outline

Group Member’s Guidebook: Page 54

Introduce the Purpose and Outline.

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Hablar sobre fijar metas al alcance.
- Fijar una meta a largo plazo.
- Definir algunos pasos a corto plazo que le ayudarán a alcanzar su meta a largo plazo.
- Despedirse de los miembros del grupo que se gradúan.

ESQUEMA

- I. ¡Anuncios!
- II. Repaso
- IV. Tema nuevo: Desempeñar actividades que forman su futuro
 - A. La importancia de fijar metas
 - B. ¿Cuáles son sus sueños para el futuro?
 - C. Metas a largo y corto plazo
 - D. Pasos para alcanzar mi meta a corto plazo
 - E. A celebrar
- V. Mensajes claves
- VI. Práctica
- VII. Sus opiniones
- VIII. Repaso del módulo: Las actividades
- IX. Adiós a los miembros que se gradúan
- X. Un adelanto al próximo módulo



ANUNCIOS

LEADER TIPS

Time: 2 minutes

Group Member's Guidebook: Page 55

1. If any members of your group will have completed all four modules at the end of this session, they will be “graduating” from CBT. Tell the group who these graduates are and say “*congratulations.*”

2. Say: *At the end of this session, we will be talking more with these group members to find out how they are feeling and what their plans are for the future.*

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

¿Hay algo que les gustaría hacerles saber al los líderes del grupo?

Práctica

LEADER TIPS

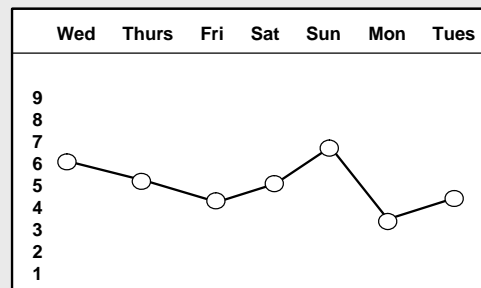
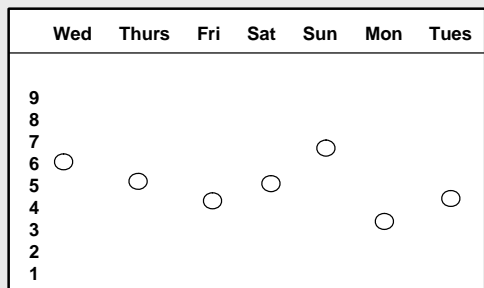
Time: 15 minutes

Group Member's Guidebook: Page 55

Quick Mood Scale

Ask group members about how they did tracking their moods on their Quick Mood Scales. Make a graph based on one group member's Quick Mood Scale.

- 1. Start** the graph with the day of the week the group meets. If your group meets on a Wednesday, write "Wednesday" or "Wed" in the first space at the top of the graph.
- 2. Ask** for a volunteer from the group to share the numbers on his or her Quick Mood Scale. Make a graph on the board like the example below. If the group member's mood was a 6 on the first day, mark a dot at 6 below "Wed."



- 3.** When you are finished adding dots that represent the volunteer's mood for each day, draw lines between the dots to show how mood can change up and down.

4. Say: *How many healthy activities did you do on the day your mood was the lowest? What about the day that you had the highest mood? How many healthy activities did you do on that day? What got in the way of doing more healthy activities? What did you notice about the connection between the number of healthy activities you did and your mood each day?*

Do an Activity You Used to Enjoy

- 5. Ask:** *Were you able to do an activity that you used to enjoy? How was it? If not, what got in the way?*

The Pleasure Predicting Chart

- 6. Ask** group members if they used the Pleasure Predicting chart. Ask them to share with the group what activity they did and what they learned from filling out the chart. Ask group members if they used one of the strategies they learned to overcome an obstacle.

- Repase su “Termómetro del estado de ánimo.” ¿Cuántas actividades pudo hacer?
- ¿Qué aprendió usando la “**Tabla de adivinar el placer**”?
- ¿Qué hizo la semana pasada cuando, al hacer su actividad, se encontró con un obstáculo?

La última sesión

Last Session

7. Say: *In the last session, we talked about overcoming obstacles to doing activities. What are some of the things that you remember most from last session?*

8. Say: *Today we will be talking about setting reachable goals, doing activities to reach those goals, and the effect of goal-setting on your mood.*

Los mensajes claves de la última sesión:

- Usted puede usar el método de resolver problemas para encontrar soluciones a las cosas que se interponen en sus actividades.
- Una vez que empiece hacer más actividades, es importante seguir pensando en los obstáculos, y de no crearse nuevos obstáculos.
 - Siga a su propio paso
 - Balancee sus actividades
 - Use el prediciendo el placer para recordarle lo agradable que puede ser las actividades

TEMA NUEVO: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES QUE FORMAN SU FUTURO

La importancia de fijar metas

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 57

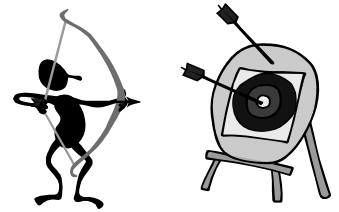
- 1. Ask:** *What does setting goals mean to you? Why do you think it is important to set goals?*
- 2. Go over** the points in the guidebook.
- 3. Ask:** *Do you understand the idea of values, long-term goals, and short-term goals?*
- 4. Say:** *Getting over depression is a very good thing. But to continue improving, it helps if you have positive goals to strive for. What we hope to do in this session is help you trace paths for yourselves that will move you beyond depression into living a life that is satisfying, interesting, and happy. We will do this by helping you set goals both long-term and short-term.*

La depresión puede quitarle su motivación. Las personas deprimidas frecuentemente dicen que no sienten tener un propósito en la vida. Esto hace difícil encontrar la energía para hacer las cosas, cosas tan sencillas como levantarse de la cama. La depresión frecuentemente trae con ella el pensamiento: “¿Para qué? ¿Para qué sirve?”

Al empezar a dejar la depresión a un lado, puede sentirse un poco inseguro de qué dirección debe tomar. Escoger una meta o metas que puede proveerle un **sentido de la orientación**.

Tener una meta le ayuda a:

- organizar su energía.
- enfocarse.
- entender lo qué es más importante en su vida.



Las metas pueden darle sentido a la vida de uno.

Si usted ya tiene un grupo de metas en mente, escoja las que quiere enfocarse primero. Si no tiene un grupo de metas en este momento, mire hacia sus valores personales.

Los valores son principios generales o guías personales.

Pregúntese a si mismo, “¿Qué es lo que yo valoro?” Por ejemplo, usted puede decidir que vivirá su vida enfocándose en:



- la familia
- ayudando a los demás
- ser bueno con su medio ambiente
- tener éxito en lo más que pueda en su empleo
- la educación
- practicar su fe
- expresarse de manera artística
- salud física
- estar al aire libre
- alcanzar ciertos objetivos financieros



Estos valores le dan formas significativas a sus **metas**.

Las metas son objetivos específicos.

Los valores le dan sentido a las metas.

Valores y Metas

Valores	Metas a largo plazo	Metas a corto plazo
Familia	Crear relaciones intimas con familia cercana y lejana.	Tener cenas familiares cinco veces a la semana. Asistir a todos los juegos de fútbol de lo niños. Organizar fiestas de cumpleaños para mamá, hermana, y suegro.
Ayudar a otras personas	Hacer la diferencia en la vida de otros. Enseñar a los niños ser bueno.	Ser voluntario/a en un refugio para desamparados. Llevar a los niños a visitar a un vecino de la tercera edad.
Respete el medio ambiente	Producir sólo 2 libras de basura a la semana. Buscar un empleo relacionado con el medio ambiente.	Reciclar. Tomar un curso para aprender a fertilizar. Formar parte del Sierra Club y ser voluntario/a.
Tener éxito lo más que pueda en su empleo	Ser promovido en menos de dos años.	Llegar a tiempo todos los días. Obtener educación y entrenamiento. Hablar con el jefe frecuentemente. Hacer trabajos extras.

Cuidado: Algunas metas son destructivas. Por ejemplo:

- El perfeccionismo (porque nadie es perfecto)
- Considerarse un “un fracasado” si “no es el mejor”
- Fijando metas para otros y haciendo que su felicidad dependa en que ellos alcancen esas metas.

En la sección siguiente, estará trabajando en fijar metas que sean útiles. Recuerde que puede cambiar sus metas después. No se abrume pensando que tiene que escoger la “mejor” meta posible, o que sus metas tienen que ser ambiciosas y especial. Está tratando de vivir sin la depresión. Piense que esto es una manera más de practicar como fijar metas. Las metas le pueden motivar a que de los primeros pasos.

¿Cuáles son sus sueños para el futuro?

LEADER TIPS

Time: 30 minutes

Group Member's Guidebook: Page 60

Say: *Look at the page in your guidebooks called "What are Your Dreams for the Future?" This exercise gives you the chance to think about what you would like your future to be like.*

Introduce the steps one at a time. Stop after you read each step--the directions below will help you discuss some of the steps with group members.

Step 1. Say: *In order to set goals, it's good to have a picture in your mind of how you see yourself in the future. Close your eyes and think about your dreams for the future. Think about your long-term goal.*

Step 2. Say: *It is wonderful to have dreams, but sometimes dreams are hard to reach because they are a big ideal. It's like reaching for the stars. Is your dream realistic? Is it right for you? Ask for a group member to volunteer to tell his or her dream.*

Step 3. Ask: *Why do you think making your goal specific can be helpful? Tell a story: Say: A young man had a dream. He wanted to "be somebody." However, he was going nowhere fast. He finally realized that he needed to be more specific in his goals! He had to figure out what it meant to "be somebody."*

Ask: How do you think the young man could state his goal more specifically, to help him reach his goal?

Step 4. Ask: Can anybody think of an example of a short-term goal?

Step 5. Say: *Celebrate. Pat yourself on the back for reaching your goal, and give yourself a small treat. For example, have you been saving up to buy a new CD, or a blouse? Now would be a good time to celebrate your hard work and treat yourself. Other people may not recognize the positive steps you are taking, but you know how hard you have worked.*

Trabajando hacia sus metas le ayudará a sentirse mejor.

Las actividades de cuidado de si mismo/a, diversión, aprendizaje, y actividades significativas que escoge hacer ahora le puede ayudar a que alcance sus metas a largo plazo (empezando hoy a un año o más adelante). Siga estos pasos para cumplir sus sueños y mejorar su estado de ánimo.



1. Primero, fije una meta a largo plazo. Es importante que la meta sea importante para usted, para que valga la pena el trabajo.

Es útil que fije una meta para **hacer** algo en vez de **no hacer nada**. Por ejemplo, es más fácil “comer más verduras” que “no comer comida chatarra.”



2. Asegúrese de que su meta sea realista. Quizás le gustaría viajar a Júpiter, pero es un poco improbable. Escoja algo que es posible y que sea adecuado para usted.

- Utilice el dinero que tiene
- Fije una fecha para cumplir una meta.



3. Sea específico. Escoja sus metas y clávelas al piso, dando una declaración de cuándo, qué, cuánto, a dónde, y cómo.

¿Cuál es más específico?

Voy a empezar a hacer más ejercicio, O

Haré ejercicio tres veces a la semana empezando el lunes en el YMCA.

Quiero hacer más actividades, O

Haré por lo menos una actividad al día, aunque sea una actividad pequeña que tome menos de cinco minutos.



Paso 4. Asegúrese de que su meta sea algo que usted puede manejar.

Usted no puede hacer que otras personas hagan lo que usted quiere que hagan ni controlar sus acciones, no importa cuanto se los pida, les ruegue, les suplique, o les grite.

Hay muchas cosas en la vida que no puede controlar. Usted no puede controlar lo que otras personas hagan o como se sienten.

Asegúrese de que su meta esté bajo **su** control.

Asegúrese de que no este fijando metas para otras personas; por ejemplo, “El próximo año mi hijo obtendrá todas A’s y B’s en su reporte escolar.”

Si **usted** hace lo que tenía la intención de hacer, ya alcanzó su meta, aunque actúen o no actúen las personas como usted quiera.



Paso 5. *Divida su meta en pasos.* Metas a largo plazo frecuentemente son grandes y complicadas. Puede ser abrumado tratar de alcanzarlas.

Dividiendo las metas en pasos hace su trabajo más fácil y menos estresante.

Los pasos son como metas pequeñas. Necesitan ser específicos y estar bajo su control.

Es más fácil ver el progreso que usted está haciendo hacia su meta cuando usted toma pasos pequeños.

Pida ayuda cuando no puede alcanzar sus metas usted solo/a.



Paso 6. *Fije una meta a corto plazo.*

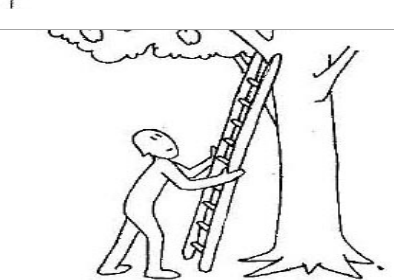
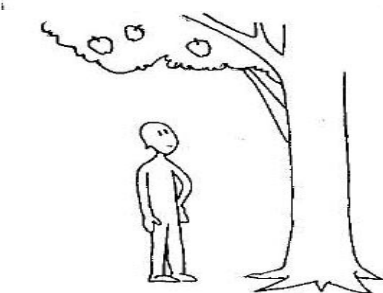
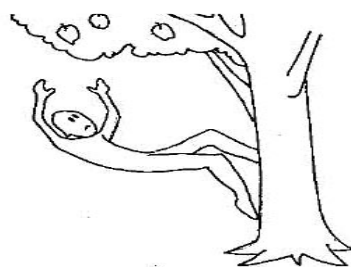
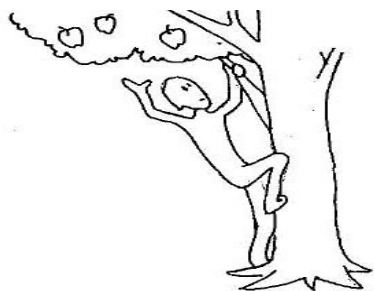
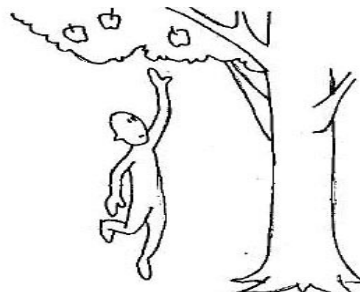
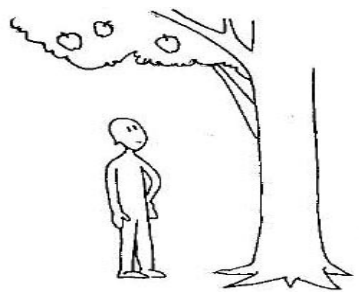
Piense en una meta que puede cumplir en seis meses—una que se acerque a su meta de largo plazo.



Paso 7. *Cuando alcance su meta o complete un paso hacia su meta, celebre.*

¿Por qué es importante celebrar cuando progresa hacia sus metas?

No puede llegar a la copa del árbol brincando, pero es fácil si usa una escalera y sube paso a paso.



Metas a largo y corto plazo

LEADER TIPS

Time: 35 minutes

Group Member's Guidebook: Page 64

1. **Say:** *Now that we have talked about how to set goals, we are going to set a long-term goal and a short-term goal. We are going to think about what specific steps you could take to reach your goals.*
2. Have group members get together in groups of two or three people and talk about their long-term goals. Ask them to do the next three pages in their guidebooks together. They should:
 - Write down a long-term goal.
 - Write down a short-term goal that will help them reach their long-term goal.
 - Write down the steps they need to take to reach their short-term goal. Remind them that the steps will probably be activities, and that they should be manageable and realistic.
 - Tell how they will celebrate once they have reached their goals.
3. As they do this, leaders should walk around and give each small group individual attention. You could **ask:** *How are you doing? Do you have any questions?*
4. After the small groups have finished, get the whole group together again and ask one or two volunteers to share what they wrote.



Mi meta a largo plazo (en algún momento el próximo año o más adelante)



Mi meta a corto plazo (en los próximos seis meses)

Para alcanzar mi meta a largo plazo, necesito fijar una meta a corto plazo que me ayudará a llegar a la meta de largo plazo. Mi meta a corto plazo es:

Pasos para alcanzar mi meta a corto plazo



Piense en éstas preguntas relacionadas a lo que usted necesita hacer para lograr su meta a corto plazo.

Yo voy a empezar (cuándo):

Yo voy a hacer (qué):

Yo voy a hacer este tanto (que tanto o que poco):

Yo lo haré en este lugar (dónde):

Yo lo haré de esta manera (su método, o los pasos que vas a tomar):

¡Celebre!

Yo celebraré el alcance de mi meta a corto plazo haciendo:





Yo celebraré el alcance de mi meta a largo plazo haciendo:







MENSAJES CLAVES

LEADER TIPS

Time: 2 minutes

Group Member's Guidebook: Page 67

1. **Read** the key messages aloud.
2. **Ask** the group if they have any questions or comments.

- Para sentirse bien, es útil tener razones diarias para disfrutar de la vida (actividades) y estar a la espera de algo en el futuro (meta a corto plazo y a largo plazo).
- Puede alcanzar su meta a largo plazo haciendo las metas a corto plazo.
- Puede formar su futuro fijando metas y desempeñando actividades.



LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 67

Emphasize again the importance of practice and talk about the practice activities described in the Group Members Guidebook. Try to draw a clear connection between doing activities and mood.

- 1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”** Mantenga la cuenta de las actividades que hace por día.
- 2. Tome uno de los pasos** que escribió para llegar a su meta a corto plazo.
- 3. Haga otra actividad nueva.**

TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

- Escriba los días de la semana en los espacios que están sobre la escala. Por ejemplo, si usted empieza a clasificar su estado de ánimo de la semana un miércoles, escribe “miércoles” (o “mi”) en la primera línea, “jueves” (o “j”) en la segunda línea, etc. Usted también puede escribir la fecha (4/15, 4/16, etc.) si quiere llevar la cuenta de como va mejorando de semana en semana.
- Mantenga la escala a lado de su cama. Antes de acostarse a dormir, piense en su estado de ánimo de ese día y circule del número que corresponde a su estado de ánimo.
- Trate de usar todos los números, no sólo el 1, 5, o 9.
- No hay ninguna respuesta correcta. Sólo usted sabe como se ha sentido cada día.
- Si quiere llevar la cuenta de su estado de ánimo por un periodo más largo que una semana, escriba el número que clasifique su estado de ánimo de cada día en un calendario.
- Trate de recordar aproximadamente cuantas actividades hizo cada día y escriba el número debajo de cada columna.

Día de la Semana

Mejor estado de ánimo

Estado de ánimo regular

Estado de ánimo pésimo

¿Cuantas actividades hizo cada día?



SUS OPINIONES

LEADER TIPS

Time: 2 minutes

Group Member's Guidebook: Page 69

- 1. Encourage** group members to comment on the session. When you plan later sessions, you can think about their comments and, as much as possible, tailor the treatment to the individuals in the group.
- 2. Read aloud** the questions. Stop after each question and ask the group if they have any comments.

Los líderes del grupo le van a preguntar por sus comentarios sobre cómo le fue en la sesión cuatro y el módulo de actividades. Podrán hacer las siguientes preguntas.

- ¿Qué le fue útil de la sesión de hoy y del módulo de actividades?
- ¿Qué le fue menos útil?
- ¿Qué era difícil?

REPASO DE MÓDULO: “LAS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO”

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member’s Guidebook: Page 69

- 1. Introduce** the questions and invite the group to comment.
- 2. Review** the key messages.

A lo largo de las cuatro sesiones, nos hemos enfocado en las actividades, y usted ha estado aprendiendo sobre como la manera en que actúa afecta como se siente. Ha aprendido a hacer cambios en la manera que actúa para afectar la manera en que se siente.

- ¿Cómo ha hecho cambios en lo que hace desde el comienzo del módulo de Las Actividades?
- ¿Qué mensaje o ideas se va a llevar?

Los mensajes claves de “Las actividades y su estado de ánimo” son:

Sesión 1: Desempeñar actividades saludables para mejorar su estado de ánimo

- Lo que usted hace puede afectar como se siente.
- Es común que personas que sufren de la depresión pierdan el interés en actividades.
- Desempeñar actividades saludables puede ayudarle a sentirse mejor. Y cuando se siente mejor, usted tendrá más ganas de participar en actividades saludables.

Sesión 2: Haciendo una nueva actividad

- A causa de su depresión, sentirá que es más difícil empezar a participar en actividades saludables.
- Recuerde que actividades son cosas que puede hacer solo/a, con otras personas, o gratis. Pueden ser cortas y sencillas.
- Las actividades pueden ser divididas en cuatro categorías: del cuidado propio, divertidas, de aprendizaje, y significativas.

Sesión 3: Vencer obstáculos para hacer actividades saludables

- Usted puede usar el método de resolver problemas para encontrar soluciones a las cosas que se interponen en sus actividades.
- Una vez que empiece hacer más actividades, es importante seguir pensando en los obstáculos, y de no crearse nuevos obstáculos.
 - Siga a su propio paso
 - Balancee sus actividades
 - Use el predecir el placer para recordarle lo agradable que puede ser las actividades

Sesión 4: Desempeñar actividades saludables para dar forma a su futuro

- Para sentirse bien, es útil tener razones diarias para disfrutar de la vida (actividades) y estar a la espera de algo en el futuro (meta a corto plazo y a largo plazo).
- Puede alcanzar su meta a largo plazo haciendo las metas a corto plazo.
- Puede formar su futuro fijando metas y desempeñando actividades.



ADIÓS A LOS MIEMBROS DEL GRUPO QUE SE GRADÚAN

LEADER TIPS

Time: 20 minutes

Group Member's Guidebook: Page 72

Leader goals:

- Reinforce the work the group members have done and the changes they have made.
- Help the group members develop a specific plan for what they will do if they become depressed again. Focus on what they can try on their own, but remind them that it is ok to seek treatment again.

1. It is important to talk with group members who have completed all the CBT modules and who will be leaving the group. If nobody in your group is graduating, skip this section.

2. Say: *As you know, some members of the group have finished CBT and will be leaving the group. Our graduates are _____ (say their names).*

3. Look at the graduates and say: *How do you feel about leaving?* Give them a few minutes to respond.

4. Discuss the questions listed.

5. Say: *Would other group members like to share what they have noticed about changes these group members have made or what you appreciated about having them in the group?*

6. Say something specific to each group member who is leaving. (Think about what you want to say ahead of time.) Be direct about the group member's contribution to the group and the changes you have seen the group member make.

7. Present certificates of achievement to the graduating group members. (You can photocopy the sample certificate from the group leader's introduction. See the section called "Supplies You Will Need.")

Si ya completo los cuatro módulos en el TCC, ya es un graduado de la TCC.

¡Felicidades!

Como ya va a salir del grupo, puede ser que quiera hablar acerca de lo siguiente:

1. ¿Qué aprendió del grupo que cree que le ayudará sentirse mejor?
2. ¿Qué aprendió que cree que le ayudará a alcanzar algunas de sus metas?
3. ¿Cómo va a continuar a obtener apoyo en su vida diaria cuando ya no esté viniendo a las reuniones de grupo?
4. ¿Qué va hacer la próxima vez que se sienta deprimido/a?

Si todavía se siente deprimido/a, díglele a los líderes del grupo, y él o ella le ayudará a conseguir tratamiento adicional.





UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO

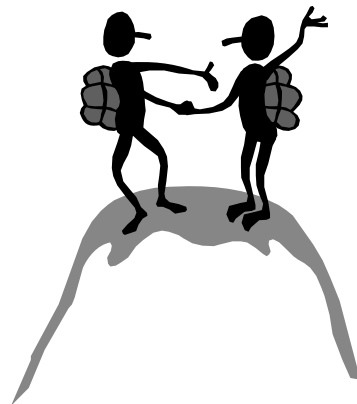
LEADER TIPS

Time: 1 minute

Group Member's Guidebook: Page 73

Say: *Next week we will begin another module in CBT. The new module is about how your interactions with other people can affect your mood. We also will be welcoming new group members who are just starting CBT.*

El próximo módulo se llama “Los contactos con las personas y su estado de ánimo.” Aprenderá como la depresión puede causar problemas en sus relaciones y que tan es importante tener contactos positivos con personas saludables que le apoye.



Group Leader Self-Evaluation Form: activities, Session 4

Instructions

Taught/Done: Were you able to cover the material? If not done this session but done later, when it is done write in the date you covered it.

Difficult to Teach: How hard was it to teach this part of the session? If it was neither easy nor hard, you can write “medium.”

	Taught/Done? (Yes/No)	How Difficult Was It to Lead This Part of the Session? (Easy/Hard)
Welcome	_____	_____
Purpose and Outline	_____	_____
Announcements	_____	_____
Review		
Practice	_____	_____
Last Session	_____	_____
New Topic: Doing Activities to Shape Your Future		
The Importance of Setting Goals	_____	_____
What Are Your Dreams for the Future?	_____	_____
Long-Term and Short-Term Goals	_____	_____
Steps to Reach My Short-Term Goal	_____	_____
Celebrate	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Review of Module: Activities and Your Mood	_____	_____
Goodbye to Graduating Group Members	_____	_____
Looking Ahead to the Next Module	_____	_____

Recursos para los miembros del grupo

ORGANISACIONES QUE PROveen AYUDA PARA LA DEPRESIÓN

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)

1-800-826-3632

www.dbsalliance.org

Los Angeles County Department of Mental Health

1-800-854-7771

www.dmh.co.la.ca.us

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)

1-800-950-6264

www.nami.org

Project Return (wellness and support for people with mental illness)

1-213-250-1500 x10

www.prtns.org

Recovery Inc. (self-help program for mental health)

1-312-337-5661

www.recovery-inc.org

LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN

Control Your Depression

Authors: Peter M. Lewinsohn, Ricardo F. Muñoz, Mary A. Youngren, and Antonette M. Zeiss.

Published by Fireside Books, New York, New York, 1992.

Coping with Depression (videotape)

Author: Mary Ellen Copeland

Published by New Harbinger Publications, Inc., Oakland, California 1994.

Feeling Good: The New Mood Therapy

Author: David D. Burns

Published by William Morrow, New York, New York, 1980.

The Loneliness Workbook: A Guide to Developing and Maintaining Lasting Connections

Author: Mary Ellen Copeland.

Published by New Harbinger Publications, Inc., Oakland, California 2000.

Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think

Authors: Dennis Greenberger and Christine A. Padesky.

Published by Guilford Press, New York, New York, 1995.