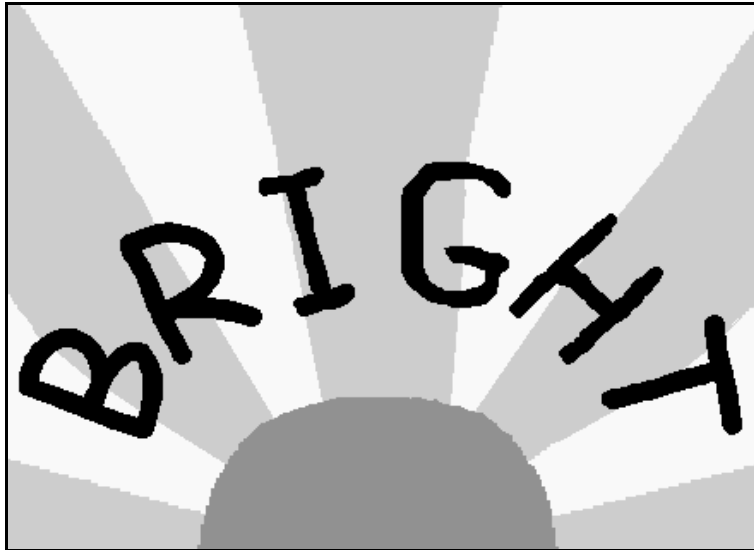


## Guía para los líderes del grupo

### “Las interacciones con las personas 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**

\*

## **“Las interacciones con las personas y su estado de ánimo”**

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

**Pensamientos y su estado de ánimo**  
**Actividades 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 cuaderno. Siéntase libre de escribir en él.**

**Esta guía le pertenece a:**

---

**(Nombre)**

---

**(Fecha)**



# ÍNDICE DE MATERIAS

<b>SESIÓN 1: HAY UNA CONEXIÓN ENTRE SUS INTERACCIONES CON OTRAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....</b>	<b>1</b>
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	2
ESQUEMA.....	3
REGLAS DEL GRUPO.....	4
ANUNCIOS.....	6
INTRODUCCIONES.....	7
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?.....	9
¿QUÉ ES LA TERÁPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)?.....	12
¿DE QUE MANERA LA TCC TRATA LA DEPRESIÓN?.....	16
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	19
REPASO: .....	20
PRÁCTICA.....	20
EL ÚLTIMO MÓDULO.....	22
TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE LA DEPRESIÓN Y LAS INTERACCIONES SALUDABLES CON OTRAS PERSONAS.....	24
LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES SALUDABLES.....	24
LA CONEXIÓN ENTRE LAS INTERACCIONES CON LAS PERSONAS Y EL ESTADO DE ÁNIMO: UNA ACTIVIDAD DE ENCADENAMIENTO.....	26
SU RED DE APOYO SOCIAL.....	32
CONOCIENDO A NUEVAS PERSONAS.....	36
MENSAJES CLAVES.....	38
PRÁCTICA.....	39
SUS OPINIONES.....	43
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	44
<b>SESIÓN 2: QUE SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA RELACIONES BUENAS.....</b>	<b>47</b>
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	48
ESQUEMA.....	49
ANUNCIOS.....	49
REPASO.....	50
PRÁCTICA.....	50
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	53

TEMA NUEVO: ¿QUE SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA BUENAS RELACIONES?	53
LAS ÁREAS PROBLEMÁTICAS EN LAS RELACIONES	55
EL PESAR Y LA PÉRDIDA	57
CAMBIOS EN LOS PAPELES QUE DESEMPEÑA	61
DESACUERDOS CON LOS PAPELES	66
MENSAJE CLAVES	71
PRÁCTICA	72
SUS OPINIONES	76
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN	77
<b>SESIÓN 3: LA BUENA COMUNICACIÓN ES LA CLAVE PARA MEJORAR SUS RELACIONES</b>	<b>80</b>
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY	81
ESQUEMA	82
ANUNCIOS	82
¿CÓMO SE HA SENTIDO?	83
REPASO	84
PRÁCTICA	84
LA ÚLTIMA SESIÓN	87
TEMA NUEVO: TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN PARA CONSTRUIR MEJORES RELACIONES Y MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO	88
ESCUCHAR BIEN	89
¿CUÁL ES SU ESTILO DE COMUNICACIÓN?	91
TRES ESTILOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN	92
HACIENDO PETICIONES FIRMEMENTE	95
EXPRESANDO SUS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS FIRMEMENTE	99
MENSAJES CLAVES	102
PRÁCTICA	103
SUS OPINIONES	107
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN	108
<b>SESIÓN 4: USANDO SUS TÉCNICAS NUEVAS PARA MEJORAR SUS RELACIONES Y ESTADO DE ÁNIMO</b>	<b>111</b>
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY	112
ESQUEMA	113
ANUNCIOS	114
REPASO	115
PRÁCTICA	116

LA ÚLTIMA SESIÓN.....	118
TEMA NUEVO: VENCER LOS OBSTÁCULOS PARA PODER USAR LAS NUEVAS TÉCNICAS.....	119
TEMOR.....	121
SINTIENDO QUE NO TIENE EL DERECHO DE SER FIRME.....	124
HÁBITOS VIEJOS EN FORMA DE REGLAS DE LAS RELACIONES.....	127
MENSAJES CLAVES.....	134
PRÁCTICA.....	135
SUS OPINIONES.....	138
REPASO SOBRE EL MÓDULO: “EL CONTACTO CON LAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ÁNIMO”.....	139
ADIÓS A LOS MIEMBROS DEL GRUPO QUE SE GRADÚAN.....	142
UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO.....	114
<b>RECURSOS PARA LOS MIEMBROS DE GRUPO.....</b>	<b>146</b>
ORGANIZACIONES QUE PROVEEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN.....	146
LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN.....	146



# SESIÓN 1: HAY UNA CONEXIÓN ENTRE SUS INTERACCIONES CON OTRAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ÁNIMO

## LEADER TIPS

### Materials Needed

- **Group Member’s Guidebooks** (“People Interactions and Your Mood”)—enough for everyone in the group
- **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

### 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 (“Activities and Your Mood”).
- Introduce the connection between people interactions and mood.

**Note:** This session is the longest session in the CBT treatment program. It is recommended that the first part of the session (up to “New Topic”) be covered more quickly than in the other sessions to allow time for this session’s new material (estimated time for new material = 83 minutes. You can follow the time estimates, which have been adjusted to make the session fit the 120-minute goal.

### Leader Tips

#### 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

- Aprender sobre la terapia cognitivo-conductual y la depresión.
- Aprender que existe una conexión entre las interacciones con otras personas y el estado de ánimo.
- Identificar aquellas personas que le dan apoyo en su vida.
- Aprender a conocer a personas nuevas y hacer su red de apoyo más grande y fuerte.
- Hablar sobre como manejar su estado de ánimo, a través de sus decisiones sobre las personas con las que pasa el tiempo.

## 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 estado sintiendo?
- IX. Repaso
- X. Tema nuevo: La conexión entre la depresión y las interacciones saludables con otras personas
  - A. La importancia de las relaciones saludables
  - B. La conexión entre las interacciones con otras personas y el estado de ánimo: una actividad de encadenamiento
  - C. Su red de apoyo social
  - D. Conociendo a personas nuevas
- XI. Mensajes claves
- XII. Práctica
- XIII. Sus opiniones
- XIV. Un adelanto a la próxima sesión



# REGLAS DEL GRUPO

## LEADER TIPS

**Time: 10 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 3**

**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.

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

Por último, de acuerdo a la ley de California, 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 beneficiaran más del grupo si todos tienen la oportunidad de hablar sobre sus pensamientos, sentimientos, problemas, y experiencias.

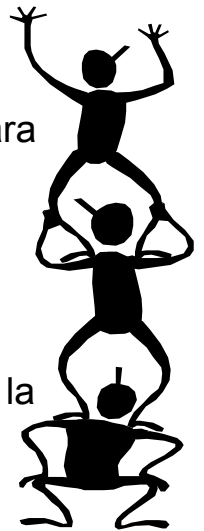
Además, en cada sesión los líderes del grupo necesitan tiempo para introducir nuevas ideas que ayudaran a todos en el grupo. Desafortunadamente, el tiempo permitido para cada sesión es limitado. Los líderes del grupo:

- Estarán al pendiente del tiempo de cada sesión.
- Amablemente le recordaran que necesita darle a otros la oportunidad 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 aumentara 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 4**

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. Por ejemplo, si la siguiente sesión se llevara a cabo en un día festivo, el día de esa sesión se cambiará. Durante este tiempo tendrá usted la oportunidad de decirles a los líderes del grupo si, por ejemplo, va a llegar tarde a una sesión.

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



# Welcome! INTRODUCCIONES

## LEADER TIPS

**Time: 10 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 5**

**1. Give group members phone numbers** 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 and substance abuse 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** in the guidebook.

- 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 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. (It is very useful for them to present their "other" self to the group.)



# ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

## LEADER TIPS

**Time: 15 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 6**

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. Introduce** “Depression is Common.”

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

- 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!*

**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 medico
- 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 la 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 acerca de 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 necesitas para sentirse mejor.***

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

---

## LEADER TIPS

**Time: 10 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 8**

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.

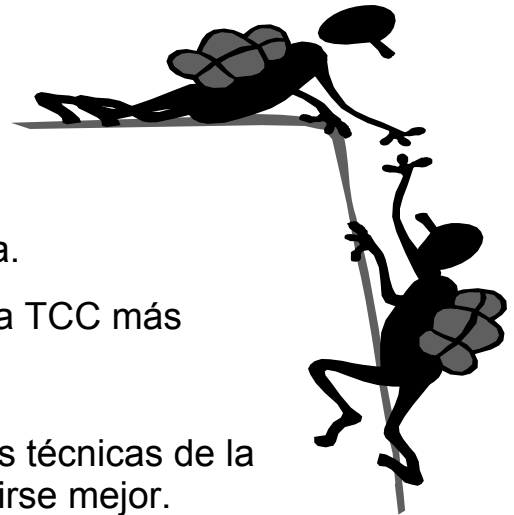
Hacer cambios en su forma de pensar y de comportarse puede ayudar a su depresión, no importa cuál haya sido el motivo por cuál se deprimió. Este método no quiere decir que sus pensamientos y comportamientos sean los principales causantes de su depresión.

### ***“Lidiar” con su depresión significa que:***

- Disminuya la intensidad de sus sentimientos de depresión
- Disminuya el tiempo que usted está deprimido
- Aprende 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 ayudan 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 su comportamiento, 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.

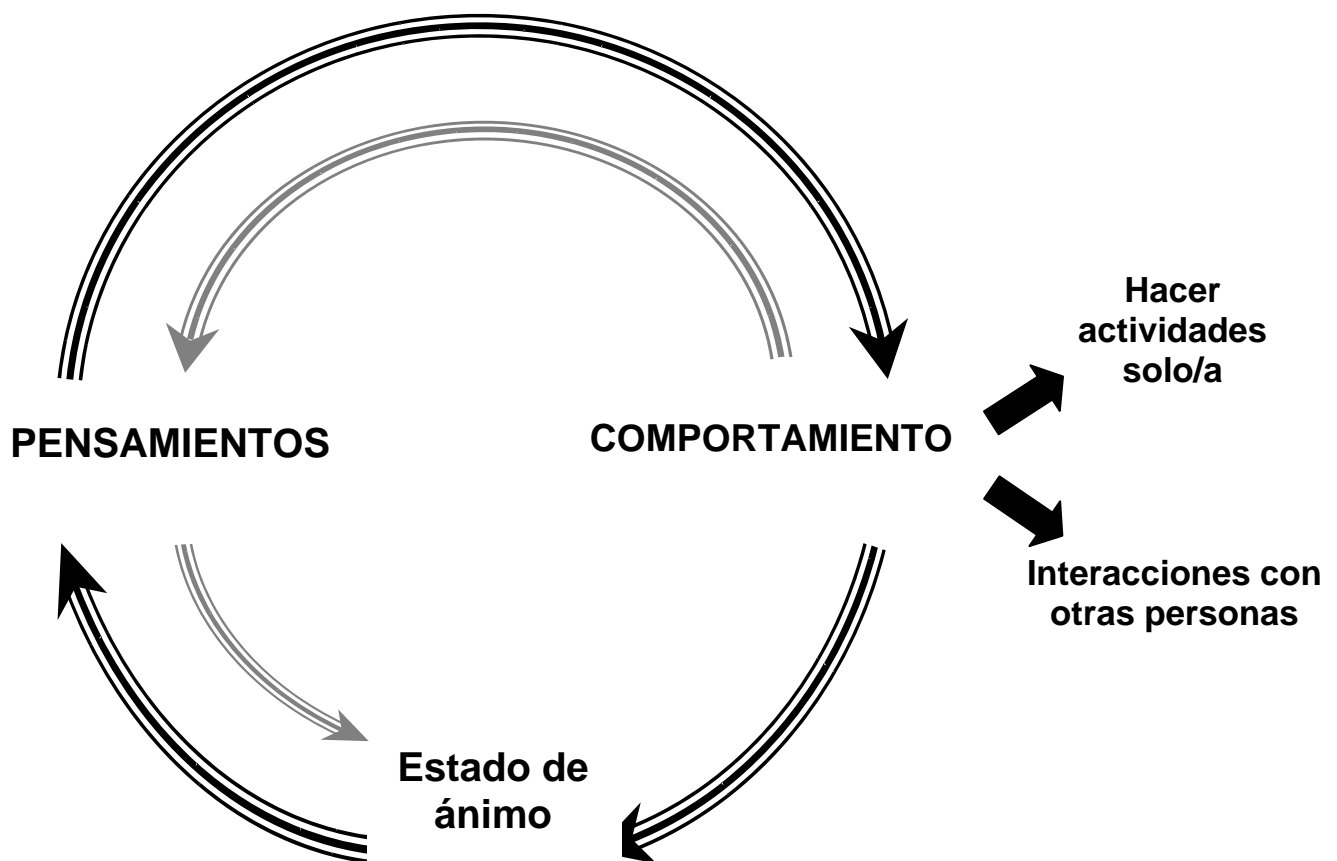
***El grupo se enfocará en estrategias prácticas para mejorar las cosas ahora mismo.***

## ¿Qué significa “terapia cognitiva-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 12

**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. 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

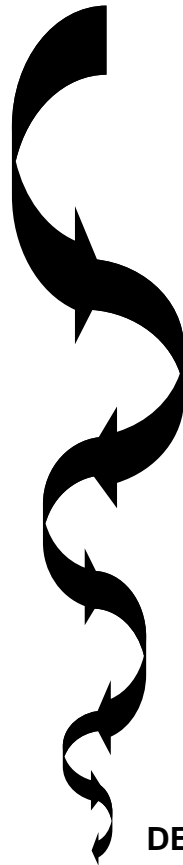
**Pensamientos**

*“Soy un/a inútil ahora que no tengo empleo.”*

**Comportamiento:  
interacciones con otras  
personas**

**DISGUSTO:**  
*Por ejemplo, perdió su empleo*

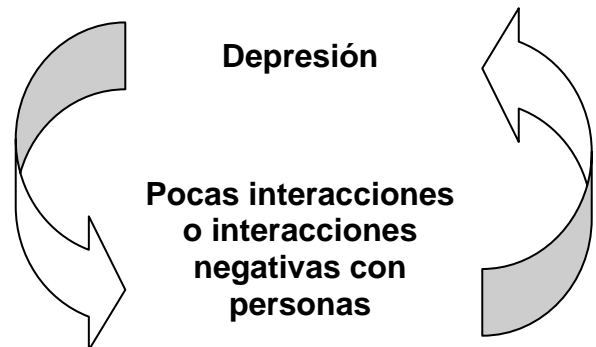
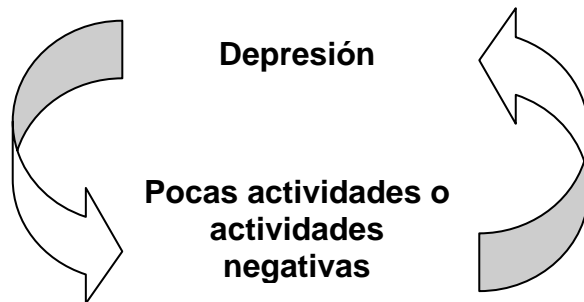
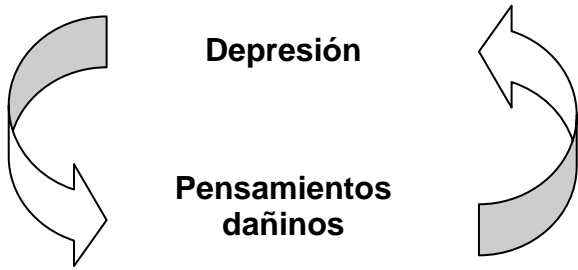
**Comportamiento:  
actividades**  
Permanecer en cama  
todo el día



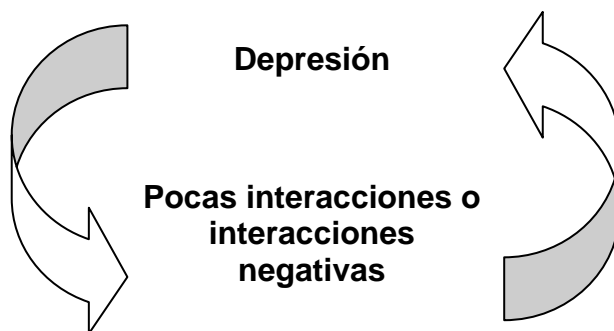
**DEPRESIÓN**

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 interacciones con las personas.



# ¿CÓMO SE HA SENTIDO?

## LEADER TIPS

**Time: 5 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 14**

- 1. Introduce** the text.
- 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 14**

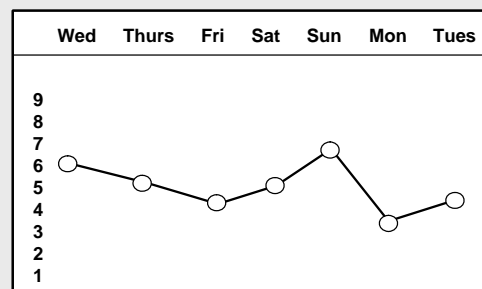
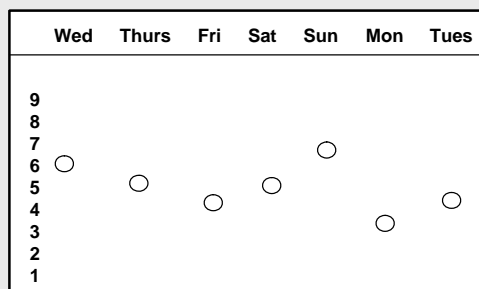
#### Quick Mood Scale

**1. 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 practice and the module before we start a new topic.*

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 did you notice about your mood during the past week? What kinds of activities did you do on the day that your mood was the lowest? What kinds of activities did you do on the day that your mood was the highest? Help group members to notice the connection between doing healthy activities and improved mood.*

### **Do Another New Activity**

**5. Ask:** *Who would like to share their progress on doing a new activity? How do you think doing the new activity affected your mood?* Link responses on the Quick Mood Scale to the new activities that the group member tried.

### **Take a Step Toward Your Short Term Goal**

**6. Ask:** *Who would like to share what step they took toward their short term goal since the last session?*

### **Last Module**

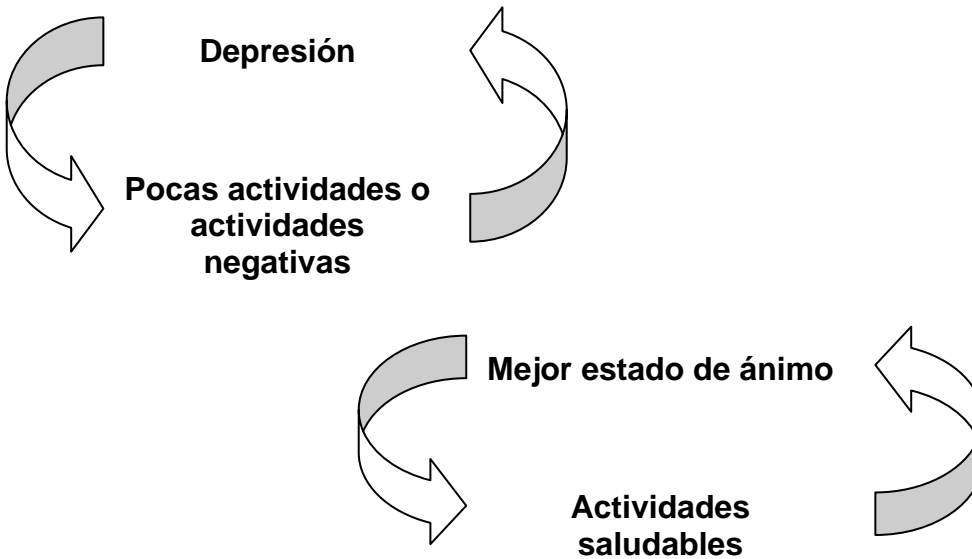
**7. Ask:** *Who would like to share what they remember from the last module?*

*In the last module, we talked about the connection between activities and mood. As you can see in the diagrams, doing healthy activities can improve your mood. Not doing activities, or doing activities that are not healthy for you, can make you feel more depressed.*

Si usted formó parte de la TCC en el último módulo (“Las actividades 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. Tome uno de los pasos que anotó para alcanzar su meta de corto plazo.**
- 3. Haga otra nueva actividad.**

## El último módulo



**Los mensajes claves** de la última sesión:

### ***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.
- Desempeñe actividades saludables puede ayudarle a sentir 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 se 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 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 paso.
  - Balancee sus actividades
  - Use el predecir el placer para recordarle lo agradable que pueden 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.

# TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE LA DEPRESIÓN Y LAS INTERACCIONES SALUDABLES CON OTRAS PERSONAS

---

## La importancia de las relaciones saludables

### LEADER TIPS

**Time:** 5 minutes

**Group Member's Guidebook:** Page 17

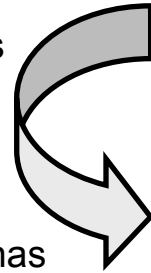
- 1. Say:** *Over the next four sessions, we will be talking about how your relationships with other people affect your mood.*
- 2. Say:** *For now, I would like you to close your eyes. Think back to a time when you shared a positive activity with another person. Try to see yourself and this person being together. OK, you can open your eyes.*
- 3. Ask:** *How did you feel when you were having a nice time with this person? How might healthy interactions with people affect your mood?*
- 4. Introduce the text. Ask:** *How do you think your depression affects the way you interact with people? What about when you isolate yourself or have negative interaction with other people? How does that affect your mood?*
- 5. Say:** *When you feel down, you are less likely to want to be with others. But not having contact with people can take away a good source of support, and could even make you feel more depressed. When you feel more depressed, you may do even fewer things with people. This cycle can continue until you feel so depressed that you spend much of your time alone. We will talk about how to break this cycle.*

Los contactos que tiene con otras personas pueden tener un efecto positivo en su estado de ánimo, pensamientos, y comportamiento. Otras personas pueden ayudarle a manejar sus problemas, y pueden compartir con usted los momentos placenteros de la vida.

***¿Cómo afecta la depresión la manera que usted se relaciona con otras personas?***

Cuando se siente deprimido, podría:

- Tener menos contacto con otros y evitar a otros
- Estar más irritable
- Tener más conflicto o tensiones con otros
- Sentirse más incómodo alrededor de las personas
- Actuar más silencioso y hablar menos
- Tener más sensibilidad al ser ignorado, criticado o rechazado
- Tenerle menos confianza a otros



**Depresión**

**Pocos contactos positivos con las personas**

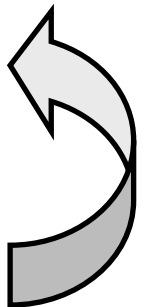
***¿Cómo afectan sus interacciones con otros a su estado de ánimo?***

Cuando tiene menos contactos con otras personas podría sentirse:

- Solo
- Triste
- Enojado
- Que a nadie le importa
- Más deprimido

**Depresión**

**Pocos contactos positivos con las personas**



# La conexión entre las interacciones con las personas y el estado de ánimo: una actividad de encadenamiento



## LEADER TIPS

**Time: 20 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 18**

(**Note:** This activity is repeated in the other modules and is typically allotted 30 minutes. In this module the focus is on interactions with people.)

**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 your people interactions. The goal of the exercise is to help you understand that your people interactions affect how you feel and that you can make choices about who you spend time with and how you interact with people 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, etc. (See the example on the 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 fact, preferably something recent, that we can put in the middle on line #5?*

Use a real event in one of the group member's lives and use the chaining activity to illustrate how people interactions can help that person feel better or worse.

**4. Say:** *Now we are going to think of different interactions with people that could bring our mood down. We could also include lack of interactions with people – like isolating yourself in your room. So, let’s think of a people interaction you might have that would bring your mood down to a 4. What would bring you down just a little bit?*

If you are working with a person in the group, ask other group members to help him or her think of people interactions that would make the mood worse. They can also think about how avoiding contact with others might cause their mood to spiral down.

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

If someone in the group suggests a thought instead of a people interaction, say: *If you had that thought, how might you interact with someone around you?* Write the thought and the people interaction on the board.

**5.** Next ask for a people interaction 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.  |
| <b>5</b>  |
| 4. Stay at home and watch TV.   |
| 3. Refuse an invitation to go to lunch with friends.                    |
| 2. Get into an argument with a buddy who tells me I am not fun anymore. |
| 1   |

**6.** Complete the rest of the chaining activity going up (see the example on the next page).

**Say:** *Let’s return to the statement of fact that we wrote at the neutral point, number 5. What’s a people interaction that might make your mood improve a little and become a 6?*

Repeat the process for moods up to 9.

**4. Say:** *Now we are going to think of different interactions with people that could bring our mood down. We could also include lack of interactions with people – like isolating yourself in your room. So, let’s think of a people interaction you might have that would bring your mood down to a 4. What would bring you down just a little bit?*

If you are working with a person in the group, ask other group members to help him or her think of people interactions that would make the mood worse. They can also think about how avoiding contact with others might cause their mood to spiral down.

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

If someone in the group suggests a thought instead of a people interaction, say: *If you had that thought, how might you interact with someone around you?* Write the thought and the people interaction on the board.

**5.** Next ask for a people interaction 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. Stay at home and watch TV.

3. Refuse an invitation to go to lunch with friends.

2. Get into an argument with a buddy who tells me I am not fun anymore.

1

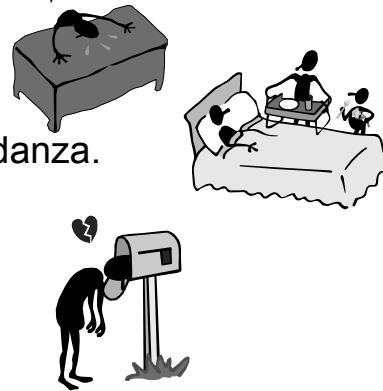
**6.** Complete the rest of the chaining activity going up (see the example on the next page).

**Say:** *Let’s return to the statement of fact that we wrote at the neutral point, number 5. What’s a people interaction that might make your mood improve a little and become a 6?*

Repeat the process for moods up to 9.

El remolino de la depresión puede empezar con un simple hecho o acontecimiento.

- Pierde su trabajo.
- Pierde un amigo a causa de una mudanza.
- No tiene contacto con su familia.
- Fue diagnosticado con la diabetes.
- No tiene nada de energía.



En la actividad siguiente, le mostraremos como una “cadena” de interacciones —negativos o positivos— con las personas puede dañar o ayudar su estado de ánimo.

### Instrucciones

1. En la tabla que se encuentra en la siguiente pagina **escriba una frase sobre un hecho o evento verdadero** en la línea #5.
2. Piense en un contacto con alguna persona que bajaría su estado de ánimo. También puede pensar en como al *evitar* el contacto con personas podría bajar su estado de ánimo. ¿Qué contacto (o falta de contacto) con las personas podría causar que su estado de ánimo baje un poco? **Escriba ese contacto en la línea #4.**
3. **Piense en una cadena continua de contactos con personas** que le hacen sentir peor, hasta que su estado de ánimo llegue al punto más bajo. Escriba esa cadena de contactos con personas en las líneas #3, #2, y #1.
4. Termine el resto de la actividad de encadenamiento desde abajo hacia arriba. ¿Qué contacto con personas mejoraría su estado de ánimo un poco? **Escriba ese contacto en la línea #6.**
5. **Complete las líneas #7 y #8.**
6. ¿Qué contacto con las personas le haría sentir muy feliz? **Escriba ese contacto en la línea #9.**

## Ejemplo



El mejor estado de ánimo	9.	Invitar un amigo/a a cenar.
↑	8.	Llamar a mi amigo/a para tratar de solucionar el problema.
	7.	Escribirle una carta a mi amigo/a para expresarle mis sentimientos sobre nuestra pelea.
	6.	Hablar con otro/a amigo/a para haber que me aconseja.
Estado de ánimo regular	5.	<b>Mi amigo/a y yo nos peleamos.</b>
↓	4.	Decirle a mi pareja que mi amigo/a es malo/a.
	3.	No llamarle a mi amigo/a cuando normalmente hablamos.
	2.	Ignorar a mi amigo/a cuando lo/a veo.
Estado de ánimo pésimo	1.	Cancelar el viaje que tenemos planeado.

## Su actividad de encadenamiento



El mejor estado de ánimo	9.	
↑	8.	
	7.	
	6.	
Estado de ánimo regular	5.	Declaración de un hecho o acontecimiento _____
	4.	
	3.	
	2.	
Estado de ánimo pésimo	1.	

La actividad de encadenamiento muestra que:

- Sus contactos con personas- o falta de contactos- afecta como se siente.
- Usted tiene opciones en como se relaciona con otras personas, con quien se relaciona, y como pasan el tiempo juntos.
- Interacciones positivas con las personas pueden llevarle a tener más interacciones positivas, mejorando su estado de ánimo.

# Su red de apoyo social

## LEADER TIPS

**Time: 15 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 21**

**1. Say:** *You know that having contact with other people plays an important part in your mood. Let's take a closer look at your social support network—the group of people who provide you with different kinds of support. We will also think about what kinds of support that you provide to other people.*

**2. Introduce** the text on the next page and give group members time to complete the exercise.

**3. Ask:** *What do you notice about your social support network?*

**Possible follow-up questions:**

*Does anything jump out at you when you look at your social support network?*

*How many people did you put on your list?*

*Are they mainly friends, family, coworkers, or health care workers?*

*Where do you have plenty of support?*

*Where could you use more support?*

*Is there anybody who you mentioned several times?*

**4. Review the summary text.**

Su red de apoyo social está compuesta de las personas que están cerca de usted como su familia, amistades, vecinos, compañeros de trabajo, y proveedores de salud.

1. Cada cuadro en la siguiente pagina esta marcado con un tipo de apoyo que alguna persona le puede dar:
  - a. Apoyo practico
  - b. Consejo o información
  - c. Camaradería
  - d. Apoyo emocional

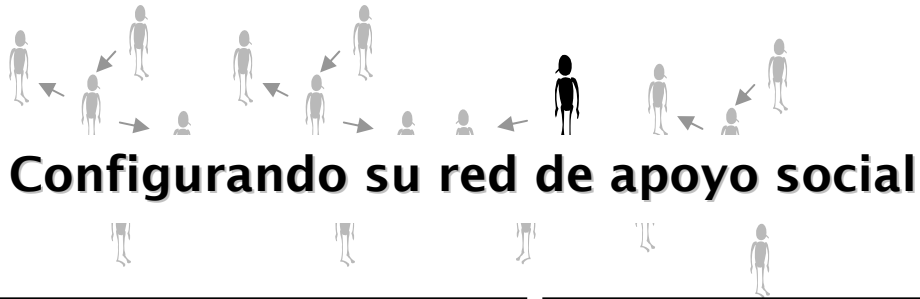
2. Piense sobre personas que le dan cada tipo de apoyo. Escriba el nombre de esa persona en cada cuadro. Por ejemplo, ¿quien le ayuda con cosas prácticas, cosas del diario? ¿Quien le llevaría al doctor u hospital? ¿Quien le prestaría algo o le ayudaría a mudarse?

3. Puede escribir el mismo nombre en varios cuadros.

**Por ejemplo**, si su doctor le aconseja, escribiría usted el nombre de su doctor (o solamente “doctor”) en el cuadro “Consejo o información”. Si su hermano le da apoyo práctico, emocional, y consejos, escriba su nombre en los tres cuadros.

4. Si tiene cuadros sin nombres, ponga un signo de interrogación en ese cuadro.

5. El apoyo social va en dos formas. ¿Quién se respalda en usted para apoyo práctico, consejos, camaradería, o apoyo emocional? Escriba los nombres de las personas a quien usted apoya en los cuadros.



**Apoyo practico**

¿Quien le llevaría al doctor o hospital?  
 ¿Quien le prestaría algo?

**¿Quien le da apoyo?**

**¿A quien apoya usted?**

**Consejo o información**

¿A quien le pediría consejos si estuviera enfermo/a o si no entiende como hacer algo?

**¿Quien le da apoyo?**

**¿A quien apoya usted?**

**Camaradería**

¿Quien es buena compañía? ¿Quien iría a caminar al parque con usted o a quien le contaría sus alegrías?

**¿Quién le da apoyo?**

**¿A quien apoya usted?**

**Apoyo emocional**

¿Con quien comparte sus sentimientos?  
 ¿Quien le apoya o ayuda a sentirse menos deprimido/a?

**¿Quién le da apoyo?**

**¿A quien apoya usted?**

## **1. Equilibre su red de apoyo social**

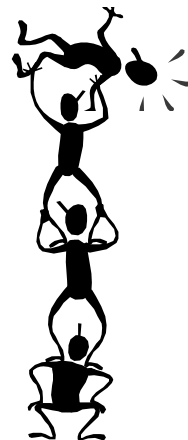
Después de haber completado los cuadros, ¿qué nota?

- ¿En cuantas personas pensó?
- ¿Dónde tiene mucho apoyo?
- ¿Dónde están los huecos en el apoyo?
- ¿Nombres de quienes fueron mencionados mucho?
- ¿Depende demasiado en una persona?

## **2. Mejoraría su estado de ánimo al apoyar a otras personas.**

No importa que tan difícil sean nuestras vidas, la mayoría de nosotros encontramos que nos sentimos bien ayudando a otras personas.

- ¿A quien apoya usted?
- ¿Quién contaría con usted como parte de su red de apoyo social?



## Conociendo a nuevas personas

### LEADER TIPS

**Time:** 10 minutes

**Group Member's Guidebook:** Page 24

**1. Say:** *One way to make your social support network stronger is to meet new people. Doing this is not always easy, especially when you're depressed. Let's talk about some good ways to meet new people.*

**2. Introduce** the text.

**3. Ask:** *What other activities could you do that involve other people?*

**Note:** Group members who have experienced betrayal may distrust others and state that they avoid or minimize contact with others. They may also perceive other people's intentions as bad. It is important to let them know that you understand their fears. You can help them understand the reasons why it is important to improve one's support system. For example, you may choose to examine the person's thoughts to see if he/she is overgeneralizing negative past experiences or ignoring positive experiences. You may also highlight this idea: not all situations are the same and the group member may be in a very different situation than the one in which the betrayal took place.

***La manera más fácil de conocer a personas*** es haciendo algo que le gusta hacer, y haciéndolo en la compañía de otras personas. Aun si no hace nuevas amistades, hará algo placentero, no sentirá que perdió el tiempo, y no sentirá ninguna presión de tener que conocer a personas.

**Nuevas amistades se desarrollan lentamente.** Puede poner a prueba a un nuevo conocido con respecto a la confianza que le tiene, y mantenerse físicamente y emocionalmente seguro/a tomando pasos pequeños.

- Puede hacer planes con nuevos conocidos para tomar café. Reúnanse en un lugar público, no se comprometa a pasar un largo rato juntos, y hágase cargo de su propia transportación. Haga arreglos similares para las próximas veces que se reúnan.
- El próximo paso que podría tomar sería de reunirse para una cena o para ir al cine.
- Después, podría ponerse de acuerdo para compartir la misma transportación, o para pasar más tiempo juntos.

### ***¿Qué actividades podría hacer alrededor de otras personas?***

- Asistir a misa/una iglesia
- Ir a bailar
- Jugar béisbol
- Asistir a eventos deportivos
- Escuchar un concierto gratis en el parque
- Trabajar de voluntario/a (por ejemplo, al refugio de animales)
- Ayudar a un vecino/a cortar el sácate
- Participar en un club
- Ir al museo, cine, o a jugar





## **MENSAJES CLAVES**

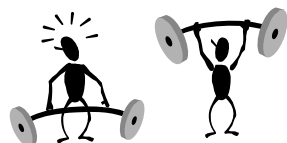
### **LEADER TIPS**

**Time: 5 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 25**

1. **Review** the key messages.
2. **Ask** group members if they have questions or comments.

- Las interacciones saludables con las personas pueden mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede elegir pasar su tiempo con personas que tienen un efecto positivo en su estado de ánimo.
- Usted puede construir una red de apoyo social balanceada que incluye:
  - Personas que le dan apoyo práctico, consejos, apoyo emocional, y camaradería.
  - Personas a quien usted apoya.



## PRÁCTICA

### LEADER TIPS

**Time: 10 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 26**

**Say:** *I would like to talk about the importance of practicing the skills you learn in the group. 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. But just like tools, not all of them may work well for you. 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.*

#### **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 are influencing your mood.*

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

**3. Read aloud** the instructions that are on the top of the Quick Mood Scale.

#### **Increase People Interactions**

**4. Read aloud** the instructions under #2 on page 26 of the group member's guidebook. **Ask** the group if they have any questions.

**5. 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.*

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

La práctica de cada sesión consistirá en por lo menos un proyecto que todos los miembros del grupo harán. La práctica de esta sesión es:

**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. Decida como quiere aumentar sus interacciones saludables con las personas.**

- **Escriba** sus ideas de actividades saludables que puede hacer con otras personas en la tabla.
- Desempeñe una de estas actividades antes de la siguiente sesión.

**3. Piense en maneras de hacer más fuerte su red de apoyo social.** ¿Cómo puede conocer a personas que le ofrecen algo que usted no tiene en suficiencia en este momento?

- ¿Apoyo práctico?
- ¿Consejos?
- ¿Apoyo emocional?
- ¿Compañía?

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

- Escriba los días de la semana en los espacios que están sobre la escala. Por ejemplo, si 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 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.

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





## SUS OPINIONES

### LEADER TIPS

**Time: 2 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 29**

- 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 pedirán sus comentarios sobre como le fue en la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas.

- ¿Qué se le hizo útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿Qué se le hizo difícil de la sesión de hoy?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?
- Si está continuando la TCC de un módulo previo, ¿Cómo ha hecho cambios desde que se ingresó al grupo?



## UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

---

### LEADER TIPS

**Time: 1 minute**

**Group Member's Guidebook: Page 29**

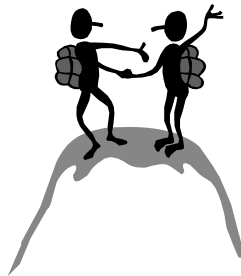
1. The purpose of the preview is to encourage group members to attend the next CBT session by giving them a glimpse of the topic to be covered. Group members are welcome to read ahead.

2. **Say:** *The guidebooks are yours to keep, but please bring them to the next session.*

*In the next session, we will describe some typical problem areas in relationships and ask you to think about an area you would like to work on improving*

*Congratulations for coming to group CBT. Coming to the group is a big step in improving your mood.*

En la próxima sesión, hablaremos sobre las áreas problemáticas dentro de las relaciones que podrían estar empeorando su depresión.



# GROUP LEADER SELF-EVALUATION FORM: PEOPLE, SESSION 1

---

## ***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."

	<b>Taught/Done? (Yes/No)</b>	<b>How Difficult Was It to Lead This Part of the Session? (Easy/Hard)</b>
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 Session	_____	_____
New Topic: The Connection between Depression and Healthy Interactions with People		
The Importance of Healthy Relationships	_____	_____
The Link between People Interactions and Mood: A Chaining Activity	_____	_____
Your Social Support Network	_____	_____
Meeting New People	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Looking Ahead	_____	_____



## SESIÓN 2: ¿QUÉ SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA RELACIONES BUENAS?

### LEADER TIPS

#### Materials Needed

- **Group Member’s Guidebooks** (“People Interactions and Your Mood”)—a few copies to loan in case some group members forgot to bring their own 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 Leader’s Goals

- Review the connection between mood and contacts with other people.
- Explore feelings and thoughts related to the group members’ problem areas in relationships.
- Highlight the idea of **choice**: we can choose which people we want to be with and what activities we will engage in when we are with them. We can make choices that improve our mood.
- Help group members understand they may have to make new friends.
- Reinforce the importance of engaging in positive activities with others as a strategy to manage mood.

### **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 31 & 32**

**Introduce** the Purpose and Outline.

### **EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY**

- Repasar la relación entre su estado de ánimo y sus contactos con las personas.
- Explorar las áreas problemáticas en las relaciones que pueden causar la depresión.
- Aprender estrategias para manejar las áreas problemáticas en las relaciones.
- Hablar sobre como manejar su estado de ánimo, a través de sus decisiones sobre las personas con las que pasa el tiempo.

## ESQUEMA

- I. Anuncios
- II. Repaso
- III. Tema nuevo: ¿Qué se interpone en el camino hacia relaciones buenas?
  - A. Áreas problemáticas en las relaciones
  - B. La pérdida y el dolor
  - D. Los cambios de papel
  - E. Los desacuerdos en el papel
- 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 hacerles saber a los líderes del grupo?



# REPASO

## Práctica

### LEADER TIPS

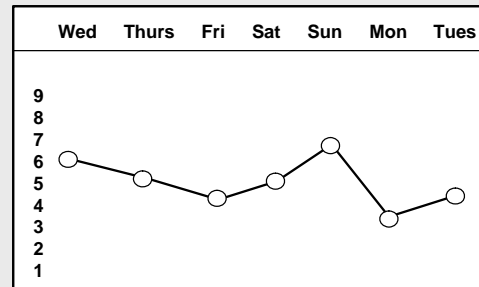
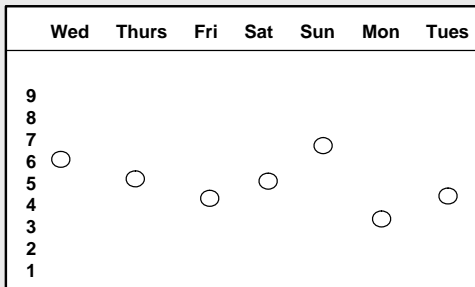
**Time: 15 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 33**

#### 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 kinds of interactions with people did you have on the day that your mood was the lowest? What kinds of interactions with people did you have on the day that your mood was the highest? Help group members to notice the connection between having more healthy interactions with people and improved mood.*

**5. Note:** Depending on the size of the group, you may choose to chart the Quick Mood Scales of all group members or just one or two. Some group members will be eager to share each week, but don't focus only on them. In the course of the four-session People module, encourage as many group members as possible to share their Quick Mood Scales—even those who are shy and less vocal. For each member who shares, try to connect people interactions and mood. The point is to teach how to apply the CBT skills to specific, real-life situations, but not necessarily to solve **every** difficult situation. (This would be an example of all-or-nothing thinking: “*If CBT doesn't solve all my problems, then it doesn't work.*”)

**Increase Your Healthy Interactions with People**

**6. Say:** *Last session's practice also included filling out the chart on page 28. What activity did you choose to do? What impact did it have on your mood?*

**Think about Strengthening Your Social Support Network**

**7. Say:** *You were also asked to think about ways to make your social support network stronger. What kind of social support would you like to strengthen? What can you do to strengthen that area?*

En la última sesión le pedimos que completara estas actividades.  
¿Cómo le fue su práctica?

1. ***Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo”.***
  
2. ***Decida como quiere aumentar sus relaciones saludables con otras personas.***
  - **Escriba sus ideas** de actividades saludables que puede hacer con otros en la tabla.
  - **Haga una** de estas actividades antes de la siguiente sesión. Haga otra nueva actividad.

**3. Piense en maneras de hacer más fuerte su red de apoyo social.** ¿Cómo puede conocer a personas que le ofrecen lo cuál no tiene en suficiencia en este momento?

- ¿Apoyo práctico?
- ¿Consejos?
- ¿Apoyo emocional?
- ¿Compañía?

## La última sesión

### LEADER TIPS

**Time: 5 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 34**

**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.

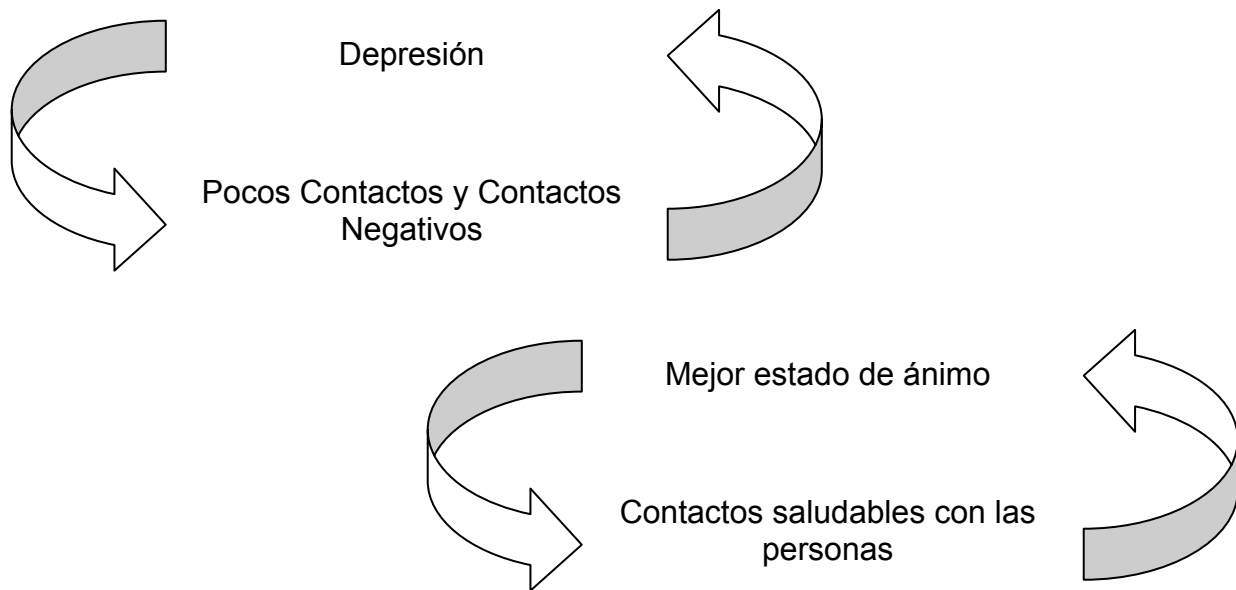
**2. Say:** *In the last session, we welcomed new group members, introduced ourselves, talked about what depression is, and began talking about cognitive behavioral therapy—CBT for short. We also talked about how your contacts with people can affect how you feel. What are some of the things that you remember from the last session?*

**3. Ask:** *Do you remember the diagram with arrows? It shows that there is a connection between interactions with people and mood. And since the arrows point both ways, it shows that your interactions with people can affect how you feel and vice versa--how you feel can affect the kinds of interactions you have with other people.*

**4. Say:** *We also talked about meeting new people. We suggested that you could begin by doing things you enjoy in situations where you would have contact with other people.*

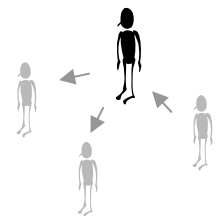
**5. Review** the key messages.

**6. Ask:** *Does anybody have any questions before we look at this session's new topic?*



### ***Los mensajes claves de la última sesión:***

- Interacciones saludables con las personas pueden mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede elegir pasar su tiempo con personas que tienen un efecto positivo en su estado de ánimo.
- Usted puede balancear su red de apoyo social que incluye:
  - Personas que le dan apoyo práctico, consejos, apoyo emocional, y compañía.
  - Personas que usted apoya.



# NUEVO TEMA: ¿QUÉ SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA RELACIONES BUENAS?

---

## Las áreas problemáticas en las relaciones

### LEADER TIPS

**Time:** 5 minutes

**Group Member's Guidebook:** Page 35

**1. Introduce** the text.

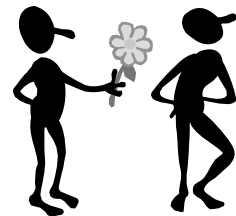
**2. Say:** *In this session, we will focus on problem areas in relationships. Let's look at these problems areas and think about whether these problem areas apply to you and your relationship. Is there one that is most important to you to work on?*

**3.** If group members express interest in all three areas, cover all three. If they don't mention one or more areas, don't discuss those, but suggest that group members read about those on their own.

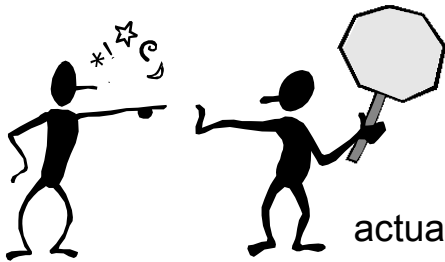
Hasta las mejores relaciones con otras personas no son libres de los desacuerdos. Pero tres áreas problemáticas que podrían empeorar a su depresión:

### ***Reflexione sobre estas preguntas:***

**1. El pesar y la pérdida.** ¿Ha perdido a alguien importante a causa de la muerte, una enfermedad, el divorcio, un rompimiento, una mudanza, o algún otro tipo de separación?



**2. Cambios en los papeles que desempeña.** ¿Ha cambiado su posición en la vida recientemente? Por ejemplo, ¿ha perdido su trabajo o se ha mudado? ¿Se ha hecho responsable por alguien enfermo o se ha enfermado usted?



**3. Desacuerdos con los papeles.** ¿Ha tenido desacuerdos con alguien sobre lo que esperan el uno del otro o sobre como actuar o sentirse dentro de la relación?

# El pesar y la pérdida

## LEADER TIPS

**Time:** 25 minutes

**Group Member's Guidebook:** Page 36

**1. Say:** *First, we will discuss how grief and feelings of loss can have an affect on your interactions with other people, your thoughts, and your activities. Then we will figure out what you can do in these areas to improve how you feel.*

**2. Introduce** the text and allow time for group members to write down what is causing their grief. Tell group members that if they are not experiencing grief or loss, they can leave the line blank.

**3. Discuss** with group members how their loss has affected their interactions with people, their thoughts, and their activities using the text.

**4. Say:** *Now, we will focus on what changes you might be able to make in your interactions with people, your thoughts, and your activities to improve how you feel.*

**Introduce** the text under “Managing grief and loss.” Stop after each section and give group members time to write on the lines.

Es natural sentirse muy triste sobre cambios en su red de apoyo social. Pudo haber perdido a un esposo o a una esposa a través de la muerte o el divorcio. Mudarse a un nuevo país o estado puede significar la pérdida de un idioma, cultura, o estado de vida. Los sentimientos en estas situaciones no serán exactamente los mismos, pero todos pueden contribuir a la depresión.

Si esta pasando por un pesar, escriba lo que está causando ese pesar.

---

---

**Reflexione sobre estas preguntas:**

¿Cómo le ha afectado el pesar a sus:

**1. Contactos con las personas?** ¿Cómo han cambiado sus relaciones con otras personas desde que le sucedió su pérdida?

**2. Pensamientos?** ¿Tiene pensamientos y sentimientos sobre esta pérdida que causan que se sienta deprimido? Por ejemplo, si perdió a alguien en su vida por causa de la muerte o alguna otra razón, piensa usted “Yo debí haber hecho más por él o ella.” ¿Siente arrepentimiento o culpa?

**3. Comportamientos?** ¿Ha cambiado como actúa desde que perdió a esa persona? ¿De que manera? ¿Ha dejado de hacer las actividades que disfrutaba?



## ***Lidiando con el pesar y la pérdida***

Lidiar con su dolor no significa que debería olvidarse de su pérdida. Significa que usted puede sentir la pérdida profundamente pero continuar viviendo su vida sin la depresión.

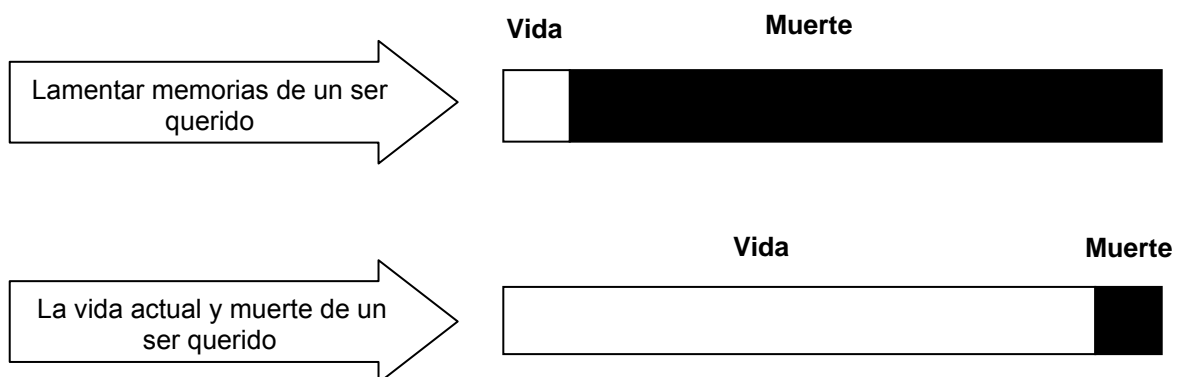
¿Cómo puede vivir una vida saludable y satisfecha? Busque soluciones de la misma manera en que la TCC ve a la depresión- a través de sus relaciones con las personas, pensamientos, y actividades.

**Contactos con las personas.** Pregúnteles a otras personas, incluyendo a miembros del grupo, como ellos han lidiado con el pesar y la tristeza, y como cuidan de su salud emocional y física mientras tienen un pesar.

Use el apoyo de familia y amistades. ¿A quien podría acudir para el apoyo? Escriba sus nombres en la línea.

---

**Los Pensamientos.** Las memorias son pensamientos y usted puede manejar sus pensamientos para sentirse mejor.



Es común que alguien que ha perdido un ser querido se enfoque en la muerte. Trate de pensar en la vida de esa persona y enfóquese en las memorias placenteras. En la línea de abajo escriba un pensamiento placentero sobre la vida de esa persona.

---

**Comportamiento.** Usted puede hacer actividades que tome en cuenta su pérdida, honre a la persona que se fue, y siga adelante. Por ejemplo, si la persona ha muerto puede participar en los rituales o costumbres culturales así como tener un servicio conmemorativo o servicio especial en la iglesia.

Si perdió a alguien importante por alguna otra razón, ya no podrá hacer actividades con esa persona. En vez, tendrá que crear en su vida otras actividades placenteras o significantes. Piense en una actividad que pueda hacer en la próxima semana que le ayudará a sentirse mejor. Escríbala en la línea de abajo.

---

**Actividad que puedo hacer**

## Cambios en los papeles que desempeña

### LEADER TIPS

**Time: 25 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 39**

**1. Say:** *Your role changes when your position in life changes. For example, if you have made major life changes due to a medical illness, divorce, being in recovery, unemployment, or moving to the United States, your role has changed. Your role has changed if you have children who are growing up and moving away from home.*

*It is natural to feel sad, confused, or angry about role changes. But even while you feel sad, you can feel better by exploring new opportunities in your new role, developing new skills, and meeting new people.*

**2. Go over** the text. Help group members describe their role changes, their feelings about their role changes, what good things they would like to happen in their new roles, and how they can make the good things happen. Help group members write some notes to themselves on the lines provided.

Todos desempeñamos varios papeles en nuestras vidas. Los papeles incluyen:

Esposa

Esposo

Padre o Madre

Hijo/Hija

Jefe

Mesero/a

Chofer de camión

Nuestros papeles cambian durante nuestras vidas. Cuando vayan creciendo sus hijos, su papel de madre o padre cambiará. Si pierde su trabajo, puede que ya no se considera un “trabajador.”

Puede haber una conexión entre su sentimiento de la depresión y su cambio reciente en el papel que desempeña.

**¿Qué cambios en el papel que desempeña está experimentando?** Descríbalos en la línea de abajo.

---

---

**¿Cuáles son sus sentimientos sobre el cambio en los papeles que desempeña?** Puede que tenga muchos sentimientos a la misma vez. Escriba algunos de sus sentimientos abajo. (Vea ejemplos de los sentimientos en la pagina 44.)

---

---

## Manejando los Cambios de Papel

***¿Cómo podría construir una nueva vida saludable***, aunque su papel haya cambiado?

¿Cuál sería el mejor resultado para usted, o lo mejor que le podría pasar, dado que su papel ha cambiado?

---

---

¿Cómo podría aumentar sus posibilidades de que esto ocurra?

---

---

**Los contactos con las personas.** ¿Quién puede ayudarle a adaptarse a estos cambios de vida? Platique con otros, incluyendo con los otros miembros del grupo, sobre como ellos han lidiado con los cambios grandes en sus vidas. ¿Cómo obtuvieron ellos la ayuda de otras personas?



Escriba una idea sobre como los contactos con las personas puede ayudarle a adaptarse a estos cambios de la vida.

---

**Los pensamientos.** ¿Cuáles son sus pensamientos sobre estos cambios (dañinos y útiles)? ¿Qué se le hace triste o espantoso de estos cambios que le causan sentirse deprimido/a?



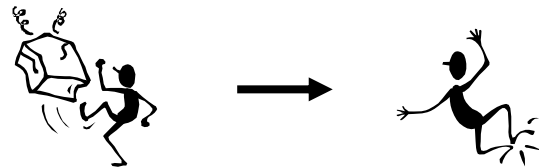
¿Qué tipos de pensamientos podrían ayudarle a sentir mejor sobre estos cambios?

Escriba una idea en la línea de abajo.

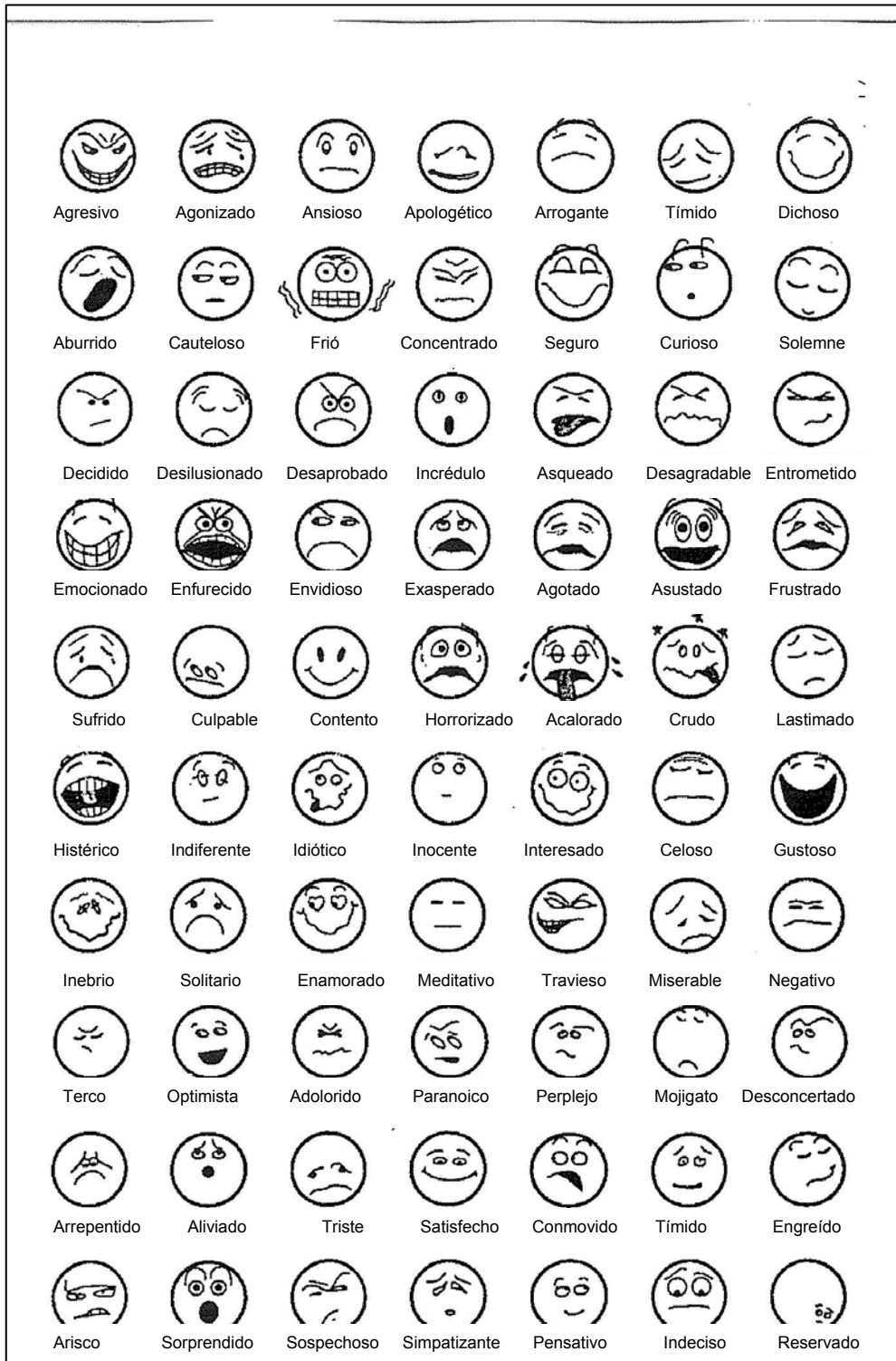
---

**El comportamiento.** ¿Qué podría hacer para ayudarse a adaptar a estos cambios de la vida?

Escriba una idea en la línea de abajo sobre lo que puede hacer en la próxima semana.



## Ejemplos de Emociones



# Desacuerdos con los papeles

## LEADER TIPS

**Time: 25 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 43**

**1. Say:** *How many of you have had disagreements with others about how to act or feel in a relationship with somebody else? We will talk about how you might use CBT ideas to improve your interactions with other people and your mood.*

**2. Say:** *First, I want to let you know that like all the CBT skills you are learning, improving your interactions with other people takes practice. That is true for everybody. Your first efforts might feel funny. But that is OK. Eventually your skills will improve. Plus, many people will respond even if you aren't "perfect." The point is not to always get the reaction you want. The point is to increase the chances that your interactions will be satisfying, even if you don't get what you want.*

**3. Say:** *Your guidebook gives you a place to describe a disagreement with another person. Take a moment to write down a problem or conflict that you had with another person that may contribute to your depression. (allow the group members time to write). Who would like to share their conflict? We will take some steps to help you solve it. When a group member describes a conflict, write it on the board.*

**4. Discuss** at least one group member's disagreement and how it relates to thoughts, behavior, and interactions with people.

### **Managing Role Disagreements**

**5. Say:** *Now we will focus on managing disagreements with other people by using problem solving. The first step is to identify the problem. What do you think the cartoons are trying to tell you?*

**6. Say:** *So step 1 in managing your disagreements is to identify the problem and treat the problem as a separate thing that can be addressed by both of you. You are not the problem and neither is the other person.*

**7. Say:** *Now we are going to try to solve the conflict that we mentioned before (point to the conflict you wrote on the board). We will brainstorm some ideas--feel free to say all the ideas that come into your head. Nobody will laugh at you or judge you--at this point we are not concerned with whether or not the ideas are good. We are practicing generating alternatives. The more alternatives you have, the more freedom you have.*

*So let's brainstorm. What are some possible solutions to the problem you are having with your friend? Write the groups' ideas on the board.*

**8. Go over** steps 3, 4, and 5 with the group. **Ask** the group member who offered the conflict: *Do you see some possible solutions to your problem?*

**9. Read aloud** the text in the box about safety in relationships. **Emphasize** that help is available to them if they are in an unsafe relationship, or causing somebody harm.

Describa un problema o conflicto que tuvo con otra persona que contribuye a su depresión.

---

---

**El contacto con las personas.** Piense en la persona con quien está teniendo problemas.

- ¿Cuáles son sus puntos buenos?
- ¿Cuáles son sus puntos malos?
- ¿Cómo piensa usted que él o ella ve el problema? Trate de entender ese punto de vista, aunque usted no esté de acuerdo con ello.
- ¿Hay una solución donde ambos reciben algo que quieren?

**Los pensamientos.** Piense en el conflicto que tuvo con esta persona.

- ¿Cómo afecta este conflicto a los pensamientos que usted tiene sobre si mismo?
- ¿Cómo afecta este conflicto a los pensamientos que usted tiene sobre la otra persona?
- ¿Hay maneras alternativas de pensar que proveen un mejor punto de vista sobre usted y la otra persona para terminar el problema entre ambos?

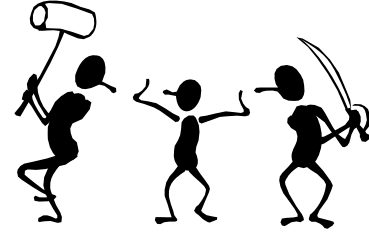


**El comportamiento.** Piense en su comportamiento.

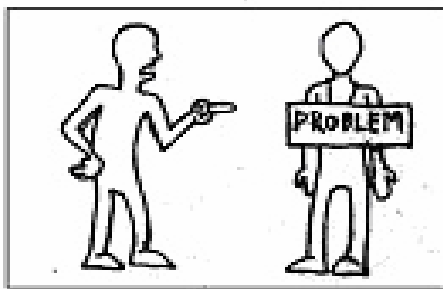
- Cuando tiene un problema con esta persona, ¿cómo actúa usted? ¿Cómo actúa la otra persona?
- ¿Actúa usted de la misma manera cuando tiene problemas con otras personas?

## Lidiando con los desacuerdos en los papeles

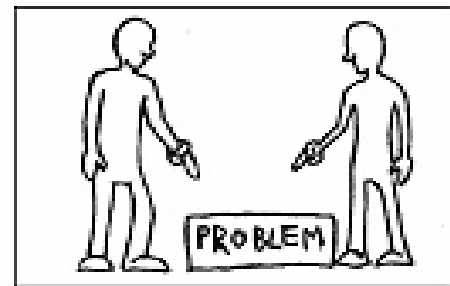
En este caso, aplicaremos el método de la TCC para solucionar problemas en vez de atacar el problema desde la perspectiva de las personas/ los pensamientos/ el comportamiento. Sin embargo, podrá ver que las ideas de la TCC sobre los contactos saludables con las personas, los pensamientos, y las actividades son parte de la solución para lidiar con los desacuerdos sobre los papeles que uno desempeña.



**Paso 1. Identifique el problema.** Trate de pensar en el problema como algo que está fuera de los dos en vez de algo que está dentro de cualquiera de los dos.



Contra



<b><i>Al ver el problema como algo que está dentro de usted o la otra persona</i></b>		<b><i>Al ver el problema como algo que está fuera de usted o la otra persona</i></b>
Su problema es ...		El problema es ...
Eres flojo/a.		Se necesita lavar los trastes.
Nunca me ayudas.		Hay mucho trabajo que hacer y ambos estamos muy ocupados.
Todo lo que haces me irrita.		Mi depresión es un problema real. Me hace más irritable.

**Paso 2.** Piense sobre todas las soluciones posibles sin decidir si son buenas o malas. Piensa en algunas soluciones posibles que no serán destructivas para usted o la otra persona.

- Podríamos ...
- Yo podría ...

En su pensamiento, imagínese uno o dos resultados realistas que serían buenos para usted. Después, enfóquese en lo que puede hacer para aumentar la posibilidad de que uno de estos resultados saludables ocurra.

**Paso 3.** Clasifique la solución. Si la solución funcionaría para usted, clasifique la solución con un signo positivo (+). Si no funcionaría para usted, clasifique la solución con un signo negativo (-). La otra persona debería de hacer lo mismo.

Soluciones posibles	Su clasificación + = positivo - = negativo	La clasificación de la otra persona + = positivo - = negativo
1.		
2.		
3.		

**Paso 4.** Escoja una solución que ambos clasifican como positivo. O escoja la mejor solución, o una combinación de soluciones y póngalas a prueba.

**Paso 5. Ponga a prueba las soluciones que escogió y entérese que tan bien funcionan.** Luego piense sobre el problema otra vez y considere soluciones alternativas si es necesario.

## La seguridad es la prioridad #1 en las relaciones

Las técnicas que aprende en la TCC pueden hacer una relación más saludable para usted. Pero hay veces cuando una relación no es saludable y usted debe dejar esa relación.

Cuando piensa en los conflictos que tiene con otras personas, piense en su seguridad. ¿Qué tan a salvo se ha sentido en los conflictos que ha tenido recientemente?

1. ¿Temía o se sintió preocupada por su seguridad?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. ¿Dijo usted u otra persona algo que fue doloroso o espantoso?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3. ¿Alguien le empujó, pateó u le pegó?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4. ¿Usted, empujó, pateó, o pegó a otra persona?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_



***Si usted es abusado/a o esta abusando a alguien, hay lugares donde le pueden ayudar. Pregúntele a su líder del grupo o consejera para una referencia.***



# MENSAJES CLAVES

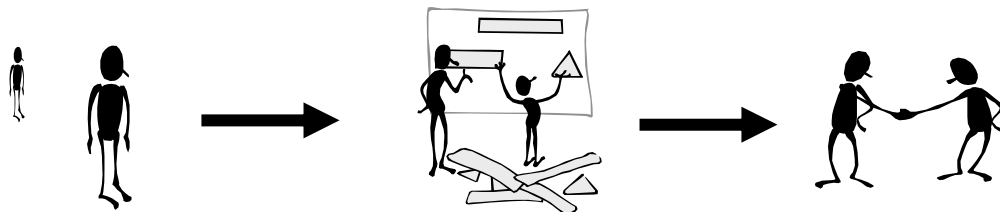
## LEADER TIPS

**Time: 5 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 47**

1. **Say:** *Today we have talked about some common relationship problems and how you might use CBT skills to manage them better and improve your mood.*
2. **Read** the key messages aloud.
3. **Ask** the group if they have any questions or comments.

- Usted puede lamentar sus pérdidas y sentirse mejor a través del apoyo y su participación en actividades.
- Usted puede ajustarse a la pérdida de un papel buscando oportunidades que le ofrece su nuevo papel.
- Una manera de enfocarse en los desacuerdos con otras personas es entendiendo que el problema esta afuera de usted y la otra persona, no es parte de usted o la otra persona, y buscando soluciones juntos.





## PRÁCTICA

### LEADER TIPS

**Time: 10 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 48**

#### Quick Mood Scale

- 1. Say:** *Now the Quick Mood Scale includes a place at the bottom to write down how many positive and negative contacts you have with people each day. Are there any questions about that?*
- 2. Go over** the instructions for #2 and #3 together. Tell group members that they should write notes to themselves on the lines in #3.
- 3. Remind** the group that it is important that they do the practice activities. Ask the group members if they have any questions.

1. **Continúe vigilando 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 cuantos contactos positivos y negativos tiene cada día con otras personas. Con el tiempo usted se dará cuenta que en los días cuando tiene más contactos positivos tendrá mejor estado de ánimo.

2. **Piensa en una actividad** que puede hacer con otra persona y que mejoraría su estado de ánimo. **Haga la actividad.**

3. **Escoja a un área problemática de su relación y enfóquese en ella.**

- El pesar y la pérdida de alguien
- Cambios en el papel que desempeña
- Desacuerdos con el papel que desempeña

**Yo elijo enfocarme en:**

---

**Escriba sus ideas en las líneas.** Para manejar el área problemática, ¿cómo podría cambiar:

- la manera que interactúa con personas?



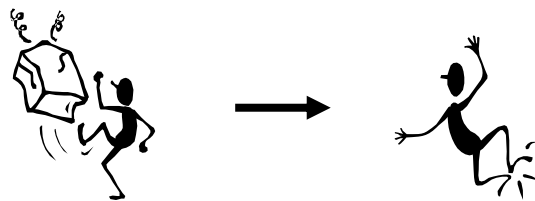
---

- sus pensamientos?



---

- su comportamiento?



---

## 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, escriba “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 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.
- Trate de recordar cuantos contactos positivos con las personas tiene cada día. También cuente el número de contactos negativos que tiene cada día. Escriba el número debajo de cada columna.

Día de la Semana							
<b>El mejor estado de ánimo</b>	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
<b>Estado de ánimo regular</b>	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
<b>Estado de ánimo pésimo</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>¿Cuántos contactos positivos tuvo con las personas?</b>							
<b>¿Cuántos contactos negativos tuvo con las personas?</b>							



### LEADER TIPS

**Time: 2 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 51**

- 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?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



## UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

---

### LEADER TIPS

**Time: 1 minute**

**Group Member's Guidebook: Page 51**

1. **Read aloud** the text.
2. **Congratulate** group members for attending the group.

La próxima sesión, Sesión 3 “Las Personas” se enfocará en como usted puede mejorar su comunicación con otras personas para mejorar su estado de ánimo.



# GROUP LEADER SELF-EVALUATION FORM: PEOPLE, SESSION 2

---

## ***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."

	<b>Taught/Done? (Yes/No)</b>	<b>How Difficult Was It to Lead This Part of the Session? (Easy/Hard)</b>
Welcome	_____	_____
Purpose and Outline	_____	_____
Announcements	_____	_____
Review		
Practice	_____	_____
Last Session	_____	_____
New Topic: What Gets in the Way of Good Relationships?		
Relationship Problem Areas	_____	_____
Grief and Loss	_____	_____
Role Changes	_____	_____
Role Disagreements	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Looking Ahead	_____	_____



# SESIÓN 3: LA BUENA COMUNICACIÓN ES LA CLAVE PARA MEJORAR SUS RELACIONES Y SU ESTADO DE ÁNIMO

## LEADER TIPS

### Materials Needed

- **Group Member’s Guidebooks** (“People Interactions and Your Mood”)—a few copies to loan in case some group members forget to bring their own guidebooks
- **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

- State that communication is often a problem in relationships.
- Explain that active listening is a part of good communication.
- Describe three communication styles: passive, aggressive, and assertive.
- Help group members understand that assertive communication can improve their relationships and their mood.
- Reinforce the idea that group members can make choices about the way they interact with other people that can improve their mood.

## LEADER TIPS

### Welcome Group Members

1. As group members arrive, greet them by name. Ask them informally how their practice went.
2. **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 suicide ideation. If a group member reports suicide ideation, consult with your supervisor.

### Purpose and Outline

**Group Member's Guidebook: Page 53**

**Introduce** the Purpose and Outline.

## EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Entender que la comunicación puede ser un área problemática en las relaciones.
- Aprender como escuchar atentamente.
- Entender que la comunicación firme puede ayudar a mejorar sus relaciones y estado de ánimo.
- Aprender como hacer peticiones con firmeza.
- Aprender como expresar sus sentimientos y pensamientos con firmeza.
- Continuar a fijarse en las decisiones positivas y saludables que puede tomar sobre como interactuar con las personas.

## ESQUEMA

I. Anuncios

II. ¿Cómo se ha sentido?

III. Repaso

IV. Tema nuevo: Técnicas de comunicación para mejorar sus relaciones y estado de ánimo

A. Escuchando bien

B. ¿Cuál es su estilo de comunicación?

C. Tres tipos de comunicación básica

D. Haciendo peticiones con firmeza.

E. Expresando sus sentimientos y pensamientos con firmeza.

V. Mensajes claves

VI. Sus opiniones

VII. Práctica

VIII. Un adelanto sobre la próxima sesión



## ANUNCIOS

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

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

## ¿CÓMO SE HA SENTIDO?

### LEADER TIPS

**Time: 5 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 55**

1. Read aloud 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 en la sesión 1 y hoy otra vez, se llama "Cuestionario sobre la salud del paciente" (en inglés se llama PHQ-9). 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 este participando al grupo.



# Repaso

## Práctica

### LEADER TIPS

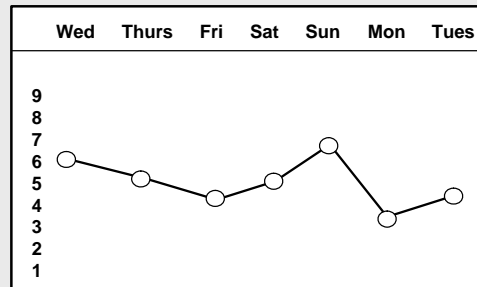
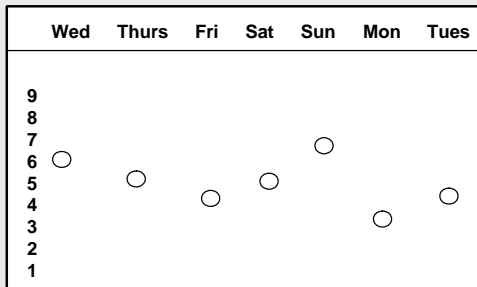
**Time: 10 minutes**

**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:** *What did you notice about your mood during the past week? What kinds of interactions with people did you have on the day that your mood was the lowest? What kinds of interactions with people did you have on the day that your mood was the highest? Help group members to notice the connection between having more healthy interactions with people and improved mood.*

5. Ask group members how they did keeping track of their positive and negative people interactions.

### **Do an Activity with Another Person**

**6. Ask:** *How did you feel after you spent time with another person?*

### **Choose a Relationship Problem Area to Focus On**

**7. Ask:** *What area did you choose to focus on? What did you decide about how you could change the way you interact with people, your thoughts, and your behavior?*

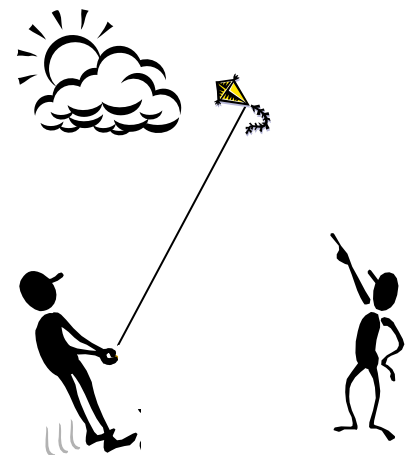
En la sesión anterior, le pedimos que practicara las próximas actividades:

**1. Vigile su estado de ánimo y sus contactos positivos y negativos con las personas usando el “Termómetro del estado de ánimo”.**

**2. Piense en una actividad** que mejoraría su estado de ánimo y que podría hacer con otra persona. **Haga la actividad.**

**3. Escoja un área problemática de su relación y enfóquese en ella.**

- El pesar y la pérdida
- Cambios en el papel que desempeña
- Desacuerdos con el papel que desempeña



***Para manejar estas áreas problemáticas, piense en como usted podría cambiar:***

- la manera en que usted interacciona con las personas
- sus pensamientos
- su comportamiento

¿Cómo le fue la práctica? ¿Qué actividad hizo con otra persona?  
¿Qué ideas tuvo para ayudarlo a manejar la pérdida, los cambios en el papel que desempeña, o desacuerdos con el papel que desempeña?

## La última sesión

### LEADER TIPS

**Time: 5 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 56**

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 some relationship problems can affect how you feel, think, and interact with others. We talked about grief and loss, role changes, and role disagreements.*
3. **Go over** the text and ask if anybody would like to comment.
4. **Review** the key messages.
5. **Ask:** Does anybody have any questions before we look at this session's new topic?

¿Qué recuerda más de la última semana?

### Los mensajes claves de la última sesión:

- Usted puede lamentar sus pérdidas y sentirse mejor si busca apoyo y participa en actividades.
- Usted puede ajustarse a la pérdida de un papel buscando oportunidades que le ofrece su nuevo papel.
- Una manera de enfocarse en los desacuerdos con otras personas es entendiendo que el problema esta afuera de usted y la otra persona, no es parte de usted o la otra persona, y buscar soluciones juntos.

# NUEVO TEMA: TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN PARA CONSTRUIR MEJORES RELACIONES Y MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO

---

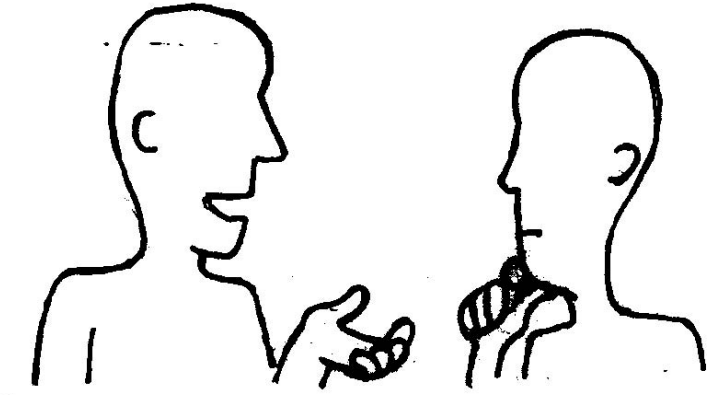
## LEADER TIPS

**Time:** 20 minutes

**Group Member's Guidebook:** Page 57

- 1. Say:** *Let's begin by practicing listening skills. First let's look at the text in your guidebook. Then I'll ask you to choose a partner and we will do the practice.*
- 2. Introduce** the text.
- 3. Ask** group members to choose a partner. (If you have an odd number of people in your group, one of the leaders can pair up with the extra group member.)
- 4. Say:** *Choose somebody in your group to be the first talker. You can tell your partner about what kind of person you would like to be and how you will meet your goals. Or talk about another topic that is important to you. Your partner will practice active listening. I will stop you after about four or five minutes, and the listeners will have a minute to ask the talker some follow-up questions. Then we will switch, so that everybody has a turn to talk and everybody has a turn to listen. Do you have any questions?*
- 5. After** everybody has had a turn, **say:** *What was that like? What did you learn from the exercise?*

En esta sesión, el enfoque es en la comunicación, que incluye ambos escuchar y hablar. La buena comunicación es importante sin importar las áreas problemáticas en las que esta laborando.



## Escuchar Bien

**Escuchando atentamente** es la clave de cualquier relación. Escuchando **atentamente** quiere decir dar su atención completa a la conversación y escuchar todo lo que la otra persona dice. Practique un poco el escuchar atentamente.

- Reúnase con otra persona en el grupo.
- Tomen turnos hablando sobre el tipo de persona que está tratando de llegar a ser. Cada persona tiene 5 minutos para hablar.
- La otra persona no interrumpirá.

**Si usted es el/la que está platicando, piense acerca de lo siguiente.**



¿Le está escuchando su pareja? ¿Cómo sabe que su pareja le está escuchando?

¿Qué hizo su pareja para hacerle saber que el/ella está escuchando?

¿Qué no fue útil de lo que hizo su pareja?

¿Cómo se siente? ¿Mejóro su estado de ánimo al compartir sus sentimientos y pensamientos con alguien que realmente estaba escuchando?

***Si usted es el/la que está escuchando, piense en lo siguiente.***

Trate de mostrarle a su pareja que en realidad le está escuchando.

Observe no sólo las palabras de su pareja, sino también el tono de su voz y su lenguaje de cuerpo; estas cosas también comunican algo.



¿Entendió como se sintió su pareja?

¿Qué dijo su pareja que fue lo más importante para él o ella?

Cuando termine de hablar su pareja, diga lo que usted piensa que dijo su pareja, usando sus propias palabras en vez de repetir las mismas palabras que usó su pareja. Diga: “a ver déjame ver si entiendo lo que quieres decir...”

Pregúntele a su pareja si entendió ambos los hechos y los sentimientos de el o ella. Déle a su pareja una oportunidad de explicar si el o ella piensan que usted no escucho o entendió correctamente.

¿Cómo se siente? ¿Mejóro su estado de ánimo el ser un buen escuchador/a para alguien que compartió sus pensamientos y sentimientos?

**Escuchando atentamente- aunque sea usted el/la que esté hablando o escuchando- hace sus interacciones con las personas más saludables y puede mejorar su estado de ánimo.**

## ¿Cuál es su estilo de comunicación?

### LEADER TIPS

**Time:** 20 minutes

**Group Member's Guidebook:** Page 59

**1. Say:** *We have focused on how we listen; now let's focus on how we talk. In general, there are three main ways that we communicate what we want. We can do it in a passive way, an aggressive way, or an assertive way.*

**2. Say:** *Look at the chart in your guidebooks. Use the chart to lead a discussion about the different styles of communication and what a person might say in different situations using the different communication styles.*

**3. Say:** *What is important is that you are aware of the different styles of communication and you **choose** how you will act. **Introduce** the list of "Questions to think about." Ask the group for their comments.*

**4. Say:** *Now let's think about what communication style you tend to use. **Introduce** the questions under "What is your communication style?" and allow time for group members to write their responses. **Discuss** their responses as time permits.*

## ¿Cuál es su estilo de comunicación?

Para mejorar y manejar su estado de ánimo necesita identificar y expresar sus propios sentimientos, deseos, pensamientos, y opiniones. Las personas se comunican en diferentes maneras, pero hay **tres estilos básicos de la comunicación**.

### Tres estilos básicos de la comunicación

Estilo de comunicación	Descripción	Ejemplo (situación: esperando en una línea larga)	Ejemplo (situación: conflicto con otra persona)	Ejemplo (situación: dirigir un grupo)	¿Respeto los deseos de otros?	¿Respeto sus propios deseos?
<b>Pasivo</b> 1	Aguantar u ocultar lo que siente o piense.	No hay nada que puedo hacer. Me iré a mi casa.	(diciéndose a uno mismo) ¿Cuándo acabará esto?	Umm, umm...estoy esperando...ámanos muchachos.	Sí	No
<b>Agresivo</b> 2	Arrebatos verbales o físicos de los sentimientos-gritar, discutir, botar cosas al aire o pegarle a una persona.	¡Tenga más de una hora que estoy esperando! ¿Cuándo me va a ayudar alguien? ¡Ustedes son incompetentes!	¡Tú eres una persona mala! ¡Todo lo que haces es para volverme loco/a!	¡Se pueden callar todos!	No	Sí
<b>Firme/Asertivo/a</b> 3	Expresar sentimientos y pensamientos positivos o negativos calmadamente, honestamente, y respetuosamente a otra persona.	Disculpe, se que está muy ocupado/a, pero necesito información sobre mi aplicación de vivienda. ¿Hay alguien con quien puedo hablar?	Me siento mal cuando me menosprecias y no me gusta como me siento cuando te menosprecio ¿Podemos hablar sobre lo que debemos hacer para ser más amables con uno al otro?	Se que todos tienen algo que decir, pero por favor cada quien hable cuando le toque su turno.	Sí	Sí

## **Reflexione sobre estas preguntas**

- Si usted fuera \_\_\_\_\_ (pasivo, agresivo, o firme/asertivo/a), ¿cómo daría a saber su punto?
- Si usted fuera \_\_\_\_\_ (pasivo, agresivo, o firme), ¿qué tanto creé que otros entenderían su petición?
- Si usted fuera \_\_\_\_\_ (pasivo, agresivo, o firme/asertivo/a), ¿cómo se sentiría?
- Si usted fuera \_\_\_\_\_ (pasivo, agresivo, o firme/asertivo/a), ¿cómo cree que otras personas se sentirían hacia usted?

### **¿Cuál es tu Estilo de Comunicación?**

1. *¿Qué estilo de comunicación suele a usar?*



---

2. *¿Cómo piensa que esto afecta su estado de ánimo?*

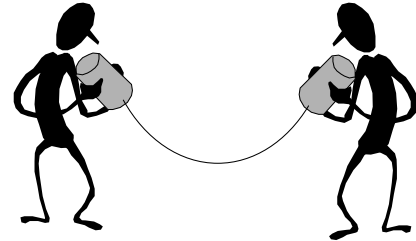
---

3. *¿Qué estilo de comunicación es más probable en mejorar su estado de ánimo?*

---

### ***Un estilo de comunicación firme/asertiva:***

- Respetar sus sentimientos, deseos, pensamientos, y opiniones y es el más probable de ayudar su estado de ánimo.
- Respetar los sentimientos, deseos, pensamientos, y opiniones de otras personas.
- Le permite hacer peticiones claramente y respetuosamente.
- Le permite expresar sus sentimientos y pensamientos.
- Aumenta la posibilidad (sin garantía) de que obtendrá lo que necesita o quiere. Recuerde que otros querrán- o no querrán- hacer lo que usted quiere que hagan. Puede que necesite llegar a un acuerdo.
- Disminuye la posibilidad de que sea forzado a hacer algo que no quiere hacer.



# Haciendo peticiones firmemente

## LEADER TIPS

**Time:** 20 minutes

**Group Member's Guidebook:** Page 62

**1. Say:** *Part of being assertive is being able to make requests in a clear and positive way. When you do this, you are able to ask for what you want and need, others know how they can help, and it increases the chance that you will get support. Of course, it does not guarantee that you will get what you want. The other person may agree to a different compromise, or simply refuse, but at least you will know that you have made an effort to improve your communication.*

**2. Ask:** *Why is it useful to make a request even when the answer might be no?* Points to emphasize are listed below:

The other person might say yes.

At least you know what the other person thinks.

You can move on and think about what else you can do.

**3. Introduce** “Steps for making a request assertively.”

**4. Say:** *I would like you to practice making a request now. First, take some notes for yourself by filling in answers to the questions below the steps. Then you will take turns making your request.*

**5. Help** group members think through the questions under “Give it a Try—Make a Request.”

**6.** Next, ask group members to practice making a request to a partner or to the group. After each person makes his/her request, help the partner or group give the person feedback and ideas about possible areas for improvement.

**Say to the group:** *Did [say the group member's name] request sound passive, aggressive, or assertive? What else did this person do well?*

**Say to the group member:** *How did it affect your mood to ask for what you want in this way?*

**La firmeza quiere decir la habilidad de hacer peticiones positivas, claras, y directas.**

- Pide lo que necesita y/ o quiere.
- Otros sabrán que es lo que necesita/ quiere y lo que puede ayudarle mejor.
- Puede decidir pedir apoyo, respetando el derecho de otras personas de decir no.

**Pasos para hacer una petición firme**

***1. Decida lo que quiere o necesita.***

***2. Identifique quien le puede ayudar.***

***3. Escoja palabras para pedir*** lo que necesita en una manera que es clara y directa. (También guarde su tono de voz.)

## Ejemplos:

<b>Solicitud indirecta</b>	<b>Solicitud directa</b>
Estoy cansada de lavar trastes.	Te lo agradecería si me ayudaras a lavar los trastes.
No pueden esperar que yo llene esta forma sin ayuda.	Podrías ayudarme a llenar esta forma del SSDI?
Vaya, el bote de basura esta lleno.  Cuando sacaras la basura.	¿Por favor podrías sacar la basura en los próximos 30 minutos?
Estoy preocupada por el nivel de azúcar en mi sangre.	Doctor, ¿podría revisar el nivel de azúcar en mi sangre por favor?
¿Tendré el virus del VIH/SIDA?	Me gustaría hacerme la prueba del VI/SIDA.

**4. Dígale a la otra persona como usted se sentiría si el/ella hicieran lo que le pidió.**

**5. Reconozca a la persona.** Prepárese para decir: “Muchas gracias” o “Estoy contenta que me contaste tu punto de vista” o “Ya se que estás muy ocupado/a.”

**6. Esté dispuesto/a a llegar a un acuerdo.**

**7. Respete el derecho de la otra persona** de no hacer lo que usted le pide. Si usted no fue firme en el pasado, otra persona se sorprenderá por su petición y no responderá de inmediato. Quizás no recibirá lo que pida, pero eso no lo sabrá hasta que pregunte. Y si el/ella le dice que “sí”, es más probable que el/ella diga sí la siguiente vez.

## **Inténtelo: haga una petición**

Piense en algo que usted quiere o necesita. ¿Qué quiere pedir?

---

¿A quien se lo pedirá (a un amigo, familiar, doctor)?

---

¿Qué palabras usará? ¿Qué tono de voz usará? No se le olvide decirle a la otra persona como le haría sentir si usted recibe lo que quiere o necesita.

---

---

***Pregúntele a su pareja (o al grupo) que piensan ellos. ¿Su petición sonó pasiva, agresiva, o firme? ¿Cómo le afectó a su estado de ánimo al pedir lo que quiere de esta manera? ¿Se sintió más satisfecho que “morderse la lengua?”***

## Expresando sus sentimientos y pensamientos firmemente

### LEADER TIPS

**Time:** 20 minutes

**Group Member's Guidebook:** Page 65

**1. Ask:** *Why do you think it might be useful to share your thoughts and feelings?*

**2. Write** these statements on the board:

"I think \_\_\_\_\_."

"I feel \_\_\_\_\_."

**Say:** *When you want to express your thoughts and feelings in an assertive way, it is often useful to start with saying "I think. . ." or "I feel. . . ." We call these statements "I statements."*

**3. Ask:** *Will somebody volunteer to finish the first sentence?*

**Write** the volunteer's answer on the board.

**Ask:** *Will somebody volunteer to finish the second sentence?*

**Write** the volunteer's answer on the board.

**4. Introduce** the text through #4.

**5. Say:** *Assertive communication using "I" statements is more likely to lead to healthy relationships and improve your mood. Let's give it a try.*

**6. Introduce** the text under "Give it a Try" and give group members time to write their answers on the lines.

**7. Allow** group members to share what they wrote. **Ask:** *How do you think somebody would react if you expressed your feelings like this? How do you think you would feel if you expressed yourself in this way?*

La firmeza significa poder expresar sentimientos o pensamientos positivos o negativos calmadamente, honestamente, y respetuosamente a otra persona. Esto incluye decir claramente cuando no quiere hacer algo. Expresando como se siente comienza con las “declaraciones del yo.”

“Yo me siento...”

Yo me siento dolido/a cuando tú me gritas.

Yo me siento triste cuando tú no me invitas a reunirme contigo.

Yo me siento enojado/a cuando tú no me contestas.



“Yo pienso...”

Yo pienso que tenemos que hablar más las cosas.

Yo pienso que necesitamos pasar tiempo con otras personas.

Yo pienso que tú me has culpado por algo que no hice.



Algunos de los mismos pasos que usó cuando hizo su petición aplican aquí también. Por ejemplo:

**1. Decida lo que está sintiendo o pensando.**

**2. Decida con quien se quiere expresar.**

**3. Decida si hay algo que necesita como resultado de sus sentimientos o pensamientos.** La otra persona puede que no esté de acuerdo con su manera de pensar o que no entienda sus sentimientos. Decida antes de tiempo si hay algo que quiere pedir. Pida lo que necesita de una manera que sea clara y directa.

**4. Reconozca a la persona.** Por ejemplo, prepárese para decir: “Muchas gracias.”

***Inténtelo: Expresé sus sentimientos y pensamientos***

Imagínese una situación donde usted le expresa a otra persona como se siente o lo que piensa. Podría decidir imaginarse que está hablando con la persona con quien está teniendo problemas. Si no puede imaginarse lo que diría, podría ayudar imaginarse que está en una película. ¿Qué palabras diría?

---

---

---

***¿Cómo cree que la persona reaccionaría?***

***¿Cómo cree que se sentiría si usted se expresara de esta manera?***



## MENSAJES CLAVES

---

### LEADER TIPS

**Time: 5 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 67**

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

- Usted puede decidir comunicarse con otras personas de una manera que le mejoraría sus relaciones y estado de ánimo.
- Escuchar atentamente es una parte importante de la comunicación.
- Puede mejorar sus relaciones con otras personas y su estado de ánimo, al pedir lo que quiere y expresando sus sentimientos firmemente.



### LEADER TIPS

**Time: 10 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 67**

#### **Quick Mood Scale**

1. Remind group members that the Quick Mood Scale now includes a place at the bottom to track the number of positive and negative contacts you have with others each day.
2. Go over # 2 and #3.
3. Ask the group if they have questions about their practice.

**1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”** Continúe llevando la cuenta del número de contactos positivos y negativos que tiene cada día con otras personas.

**2. Planee reunirse esta semana con una persona que le da apoyo.** Practique el escuchar atentamente para que usted también pueda apoyar a la persona.

**3. Decida cuando y con quien le gustaría:**

- hacer una petición firmemente.
- expresar sus sentimientos y pensamientos firmemente.

**4. Lleve a cabo sus planes antes de la próxima sesión,** y complete los reportes de “Inténtelo” que se encuentran después del “Termómetro del estado de ánimo”.

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

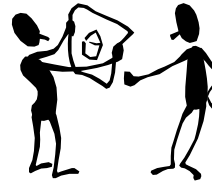
### Instrucciones

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, escriba “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 póngalo un círculo alrededor 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 cuantos contactos positivos con las personas tiene cada día.
  - También cuente el número de contactos negativos que tiene cada día.
- Escriba el número debajo de cada columna.

<b>Día de la Semana</b>							
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
<b>¿Cuántos contactos positivos tuvo con las personas?</b>							
<b>¿Cuántos contactos negativos tuvo con las personas?</b>							

**Inténtelo: Haga una petición**



**Antes**

Piense en algo que quiere o necesita. ¿Qué quiere pedir?

---

¿A quien le va a preguntar (a un amigo, familiar, doctor)?

---

¿Qué palabras usará para pedir lo que quiere o necesita en una forma que sea clara y directa? No se le olvide decirle a la otra persona como le haría sentir si el/ella haría lo que usted pide.

---

---

---

**Después**

¿Cómo le fué? ¿Cómo reacciono la otra persona? ¿Cómo sintió al hacer una petición firmemente?

---

---

***Inténtelo: Exprese sus sentimientos y pensamientos***



***Antes***

Imagínese una situación donde usted le expresa a otra persona como se siente o lo que piensa. Podría decidir imaginarse que esta hablando con la persona con quien está teniendo problemas. Si no puede imaginarse lo que diría, podría ayudar imaginarse que está en una película. ¿Qué palabras diría?

---

---

---

***¿Cómo piensa que la persona reaccionaría?***

---

***Después***

¿Cómo le fué? ¿Cómo reacciono la otra persona? ¿Cómo sintió expresarse firmemente?

---

---



## SUS OPINIONES

---

### LEADER TIPS

**Time: 2 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 71**

- 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?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su terapia?



## UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

---

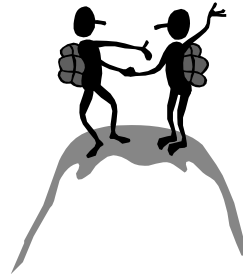
### LEADER TIPS

**Time: 1 minute**

**Group Member's Guidebook: Page 71**

1. **Read aloud** the text.
2. **Congratulate** group members for attending the group.

En la próxima sesión del módulo de “Las Personas” hablaremos sobre los obstáculos que se interponen en hacer cambios en las relaciones. También repasaremos todas las sesiones del módulo de “Las Personas.”



# GROUP LEADER SELF-EVALUATION FORM: PEOPLE, SESSION 3

---

## *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	_____	_____
How Have You Been Feeling?	_____	_____
Review		
Practice	_____	_____
Last Session	_____	_____
New Topic: Communication Skills for Building Better Relationships and Improving Your Mood		
Listening Well	_____	_____
What is Your Communication Style?	_____	_____
Three Basic Communication Styles	_____	_____
Making Requests Assertively	_____	_____
Expressing Your Feelings and Thoughts Assertively	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Looking Ahead	_____	_____



# SESIÓN 4: USANDO SUS TÉCNICAS NUEVAS PARA MEJORAR SUS RELACIONES Y SU ESTADO DE ÁNIMO

## LEADER TIPS

### Materials Needed

**Group Member’s Guidebook** (“People Interactions 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

### Group Leaders’ Goals

- Identify obstacles to assertive communication.
- Explore rules and assumptions about relationships that positively or negatively impact relationships and mood.
- Reinforce the idea the group members can choose to make changes in relationships by:
  - Balancing relationships.
  - Using a communication style that is more assertive.
  - Examining and changing the rules that guide relationships.

## 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 73**

**Introduce** the Purpose and Outline.

## PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Identificar los obstáculos que le impiden mejorar sus relaciones con otros.
- Aprender estrategias para vencer obstáculos.
- Hablar sobre el hecho de que usted puede escoger como se relaciona con otros. Algunas decisiones son mejores que otras para mejorar sus relaciones con las personas y estado de ánimo.

## ESQUEMA

- I. Anuncios
- II. Repaso
- III. Tema nuevo: Vencer los obstáculos para poder usar las nuevas técnicas
  - A. Temor
  - B. Sintiendo que usted no tiene el derecho de ser asertivo/a
  - C. Hábitos viejos en forma de “Reglas de las Relaciones”
- IV. Mensajes claves
- V. Práctica
- VI. Sus opiniones
- VII. Repaso del Módulo: El contacto con las personas y su estado de ánimo
- VIII. Despedida de los miembros del grupo que se gradúan
- IX. Un adelanto sobre el próximo módulo



# ANUNCIOS

---

## LEADER TIPS

**Time: 2 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 74**

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 le gustaría hacerles saber a los líderes del grupo?



# REPASO

## LEADER TIPS

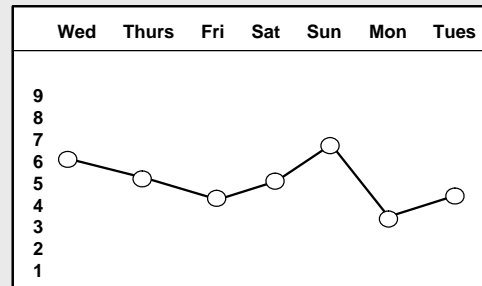
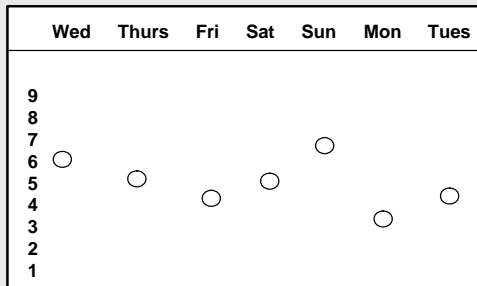
**Time: 15 minutes**

**Group Member’s Guidebook: Page 75**

### 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 kinds of interactions with people did you have on the day that your mood was the lowest? What kinds of interactions with people did you have on the day that your mood was the highest? Help group members to notice the connection between having more healthy interactions with people and improved mood.*

### Get Together with a Supportive Person--Practice Active Listening

- 5. Ask:** *Does anybody want to report to us about their active listening? Was it difficult? How did it feel?*

### Practice Making a Request and Expressing Your Feelings and Thoughts Assertively

- 6. Say:** *Who would like to describe what you did? Did you use “I” statements? How did it feel to be assertive?*

## Práctica

Su práctica de la sesión anterior fué:

**1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”** Continúe llevando la cuenta de su estado de ánimo y el número de contactos positivos y negativos que tenga con personas cada día.

**2. Planee reunirse esta semana con una persona que le da apoyo.** Practique el escuchar atentamente para que usted también pueda apoyar a la otra persona.

**3. Decida cuando y con quien le gustaría:**

- Hacer una petición firme.
- Expresar sus sentimientos y pensamientos firmemente.

**4. Lleve a cabo sus planes antes de la próxima sesión,** y llene los dos reportes de “Inténtelo,” siguientes del “Termómetro del estado de ánimo.”

***¿Cómo le fue en su práctica?***

¿Cómo respondió el oyente cuando usted escuchó atentamente?

¿Hubo algún tiempo cuando usted fue firme?

¿Qué pudo haber pasado si usted no hubiera sido firme?

¿Cuáles fueron sus pensamientos y sentimientos sobre usted mismo o sobre la situación, después de que fue firme?

## La última sesión

### LEADER TIPS

**Time: 10 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 76**

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. **Review** the key messages from the last session.

¿Qué es lo que más recuerda de la semana pasada?

### Los mensajes claves de la última sesión:

- Usted puede elegir comunicarse con otras personas en una manera que mejore sus relaciones y su estado de ánimo.
- Escuchar atentamente es un parte importante de la comunicación.
- Puede mejorar sus relaciones con otras personas y su estado de ánimo, al pedir lo que quiere y expresando sus sentimientos firmemente.



# NUEVO TEMA: VENCER LOS OBSTÁCULOS PARA PODER USAR LAS NUEVAS TÉCNICAS

---

## LEADER TIPS

**Time: 5 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 77**

**1. Introduce** the ideas in the text.

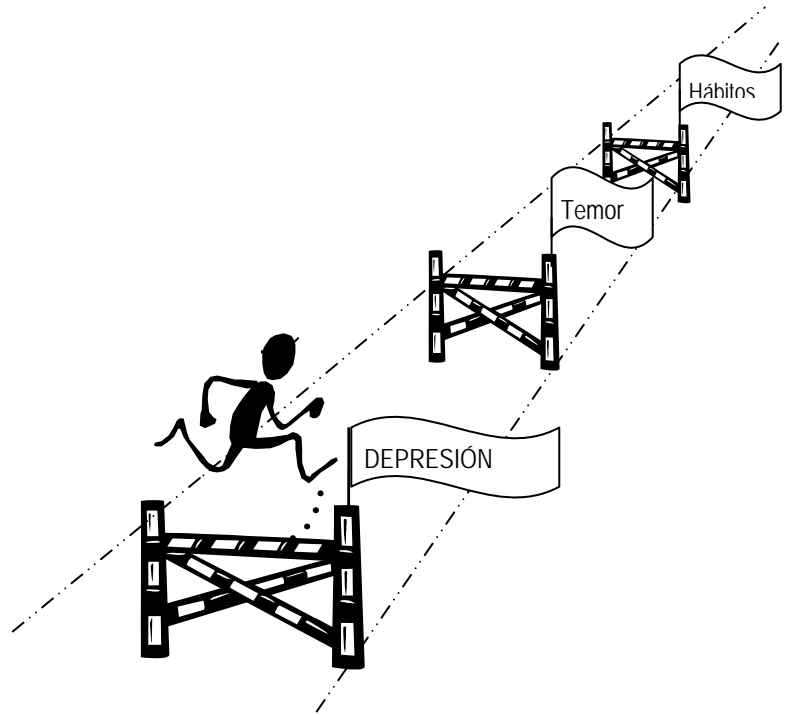
**2. Say:** *We have talked about some new communication skills that will help you improve your relationships and your mood. You are probably ready to try them out. Before we end the People module, let's talk about what may get in the way of your communicating in open and assertive ways. To begin with, who here admits that at times they don't say what they are feeling or thinking even though they may want to?*

**3. Say:** *We all have times when we don't say what is on our minds. We often have a lot of excuses for not doing so. Sometimes the excuses are really good. In some cases it might not be the right time to share our thoughts, feelings, or desires, but sometimes we fall into a non-speaking trap. Let's talk about some of the things that might prevent us from speaking our mind when it's a good idea for us to do so.*

**4. Brainstorm** with the group some of the things that might keep them from being assertive and speaking their mind. **Write** their answers on the board.

**5.** After you have brainstormed with the group, **discuss** each obstacle, clearly defining what thought or thoughts are linked to the obstacle, obtaining opinions from different group members, and talking about how to overcome the obstacle.

Hemos hablado sobre como la depresión afecta sus relaciones con otras personas. Usted puede sentir ganas de estar solo/a o se siente indeciso de interactuar con otras personas. La depresión le quita su energía y siembra dudas en su mente de que las cosas pueden cambiar o de que algún día usted se sentirá mejor. ¡Pero usted sabe que es la depresión que le habla! El usar técnicas nuevas para mejorar sus interacciones con otras personas, incluyendo sus nuevas técnicas de comunicación, le ayudarán a sentirse mejor.



Usted podría encontrar que otros obstáculos se interponen. En ésta sesión, nosotros le ayudaremos a entender esos obstáculos y a encontrar maneras de cómo vencerlos y así empezar a usar las técnicas nuevas para mejorar sus interacciones con otras personas y su estado de ánimo.

Los otros obstáculos incluyen:

- Temor
- Sentir que usted no tiene el derecho de ser firme
- Hábitos viejos en forma de “reglas de las relaciones”



Temor

## LEADER TIPS

**Time: 15 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 78**

**1. Explore** with participants the roadblocks to being assertive. Questions to stimulate discussion are listed below.

- *Does assertiveness mean danger for you? Are you afraid to state your feelings or thoughts?*
- *What do you fear will happen if you are assertive?*
- *Does either of these statements describe how you feel about being assertive?*
  - "If I'm assertive, then I'll be rejected."
  - "If I speak up for myself, then I'll be humiliated or hit."
- *Do you feel like your disagreements cannot be resolved?*

**2. Introduce the text.**

**3. Say:** *Many people don't behave assertively because they fear that something bad will happen to them. Fear of rejection, fear of failure, fear of making a fool of yourself. If your fears are unrealistic or catastrophic, it is important to replace those fearful thoughts with more realistic ones. When you think of being assertive but then you don't do it, what do you suppose you are thinking? What do you think might happen if you do it? . . . . what do you fear?*

**4. Begin a discussion** about specific thoughts people may have that prevent them from speaking their mind.

**Create** a table on the board like the one in the guidebooks. As the group discusses, fill in the table.

**5. Complete** the table as a group. Have participants identify a situation where assertiveness would normally be a problem. If possible, have them identify a specific situation, one that happened last week. Then encourage group members to discuss their responses.

Frecuentemente tenemos temores o creencias que nos pueden impedir hablar sobre lo que tenemos en mente y de ser firme.

***¿Está indeciso de dar un paso de gran impacto?*** Algunas veces se siente más fácil dejar que todo siga su curso de la misma manera que antes, cuando a corto plazo.

- No quiere crear conflictos.
- Las personas dependen de usted para solucionar los problemas, entonces usted no quiere crear problemas.
- Usted siente que si dice que no, usted no será amado ni querido.

***¿Ser firme significa peligro para usted? El “peligro” puede ser:***

- El miedo de que sus sentimientos salgan lastimados. Por ejemplo, usted podría pensar algo como, “Si yo soy firme y le digo a alguien lo que pienso, entonces yo seré rechazado.”
- Peligro emocional o físico. Por ejemplo, usted podría pensar algo como, “Si yo digo lo que pienso, entonces seré humillado/a o golpeado/a.”

### **Luchando contra su temor**

1. En la primera columna en la siguiente tabla, describa una situación en donde tiene problemas siendo firme y diciendo lo que tiene en su mente.
2. En la segunda columna, describa las cosas malas que podrían suceder si usted intentara ser firme.
3. En la tercera columna, describa las cosas buenas que podrían suceder si fuera firme.

## Luchando Contra Sus Miedos:

### ¿Qué Pasará si Usted es Asertivo/a?

Situación	Cosas malas que podrían pasar si usted es firme	Cosas buenas que podrían pasar si usted es firme

### Reflexione sobre estas preguntas:

- ¿Cómo actuaría normalmente en ésta situación (pasivamente o agresivamente)?
- ¿Qué pensamiento o temor le impide decir lo que tiene en mente?
- ¿Qué cambio le gustaría hacer? El temor a los cambios pueden encarcelarnos en una vida diaria que no es saludable. Con imaginar claramente una vida más saludable, nosotros podemos hacer cambios que pueden mejorar nuestras vidas.





## Sintiendo que no tiene el derecho de ser firme

### LEADER TIPS

**Time:** 5 minutes

**Group Member's Guidebook:** Page 80

**1. Say:** *Another obstacle to being assertive can be that you consciously or unconsciously feel like you don't have the right to be assertive. Do you think you have the right to express your feelings, wishes, thoughts, and opinions? Check the yes box or the no box in question #1 in your guidebook.*

**2. Explore** with the group **why** they might think they don't have the right.

**3. Go over** the other questions and read aloud the "My Rights" box.

***¿Siente usted que tiene el derecho de ser firme—de expresar sus sentimientos, deseos, pensamientos, y opiniones?***

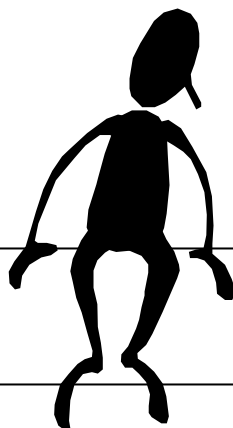
**Sí.**

**No.**

Si no, ¿Porqué no?

---

---



## Mis Derechos

1. Yo tengo el derecho de dejarle saber a otros mis sentimientos, siempre y cuando yo lo haga de una manera que sea respetuosa de los sentimientos de ellos.
2. Yo tengo el derecho de dejarle saber a otros mis pensamientos y opiniones, siempre y cuando lo haga de una manera que es respetuosa de los pensamientos y las opiniones de ellos.
3. Yo tengo el derecho de pedirle a otros que cambien su comportamiento cuando su comportamiento me afecta.
4. Yo tengo el derecho de aceptar o rechazar cualquier cosa que otros me digan.
5. Yo tengo el derecho de decidir si hago o no hago lo que otros me piden.

### ***¡Usted tiene el derecho de sentirse seguro/a!***

Cuéntele a sus líderes del grupo si usted está en una relación en la cuál usted tiene miedo de ser lastimado/a físicamente. Usted puede obtener ayuda y apoyo. Hay servicios que se especializan en ayudar a personas que están en relaciones donde hay violencia domestica.



## Hábitos viejos en forma de “las reglas de las relaciones”

### LEADER TIPS

**Time: 25 minutes** (The following material and the material that begins on page 84 in the Group Member’s Guidebook should be covered in 25 minutes all together. See Group Leader’s Guidebook page 123 for additional Leader Tips.)

**Group Member’s Guidebook: Page 82**

**1. Say:** *Now let’s talk about how you might not be assertive because that is just not the way you are used to being. You may have set up rules in the back of your mind regarding how to behave in relationships. Sometimes being assertive is incompatible with the rules you have. Relationship rules can be harmful or helpful. Here are some examples of relationship rules.*

**2. Introduce** the examples of relationship rules in the text.

**3. Say:** *You might wonder why we make up rules in the first place, especially when you look at them and see how they affect you. You might think things like “that may not be a good rule to have. Why am I using it?” or “I must be stupid to have such a rule.” It’s important to know that the rules probably made a lot of sense at one point in your life and helped you to be safe and survive.*

**4. Read aloud or go over** the text (including the picture and the dance metaphor). Stop when you get to “What rules do you go by when you interact with others?”

**5. Ask:** *Can you think of some rules you have for relationships?*

**Write** down some of the group members’ relationship rules on the board. Lead a group discussion about how these rules might affect:

- Whether you are able to express thoughts and feelings openly and assertively to others.
- The way that you behave with others.

Frecuentemente, las personas tienen reglas sobre las relaciones que guían la manera en que se integran con otros. Algunas reglas ayudan, algunas reglas son dañinas.

## **Ejemplos de reglas de las relaciones**

### ***Reglas dañinas***

“Mis sentimientos los dejo para al último.”

“Si cometo un error, entonces soy malo/a.”

“No puedes confiar en nadie.”

“Yo tengo que ser responsable de todo.”

“Las personas siempre te decepcionan.”

### ***Reglas útiles***

“Todas las personas tienen un gran valor, incluyéndome a mí.”

“No abuse o haga víctimas a otros, y tampoco deje que le abusen o le hagan víctima.”

“Evita personas crueles.”

“Usted no tiene el control ni es responsable de lo que otras personas hagan o digan, sólo lo que usted haga o diga.”

“Las personas no tienen que ser perfectas para ser amadas, incluyéndome a mí.”

“Ponga atención y muestre aprecio hacía las personas que son amables y buenas.”

“Tratar a las personas con respeto y amabilidad siempre es apropiado, aunque no lo merezcan. Y eso me incluye a mí.”

## ***¿De donde vienen las reglas de las relaciones?***

Nosotros desarrollamos reglas para las relaciones cuando somos niños. Vienen de:

- Nuestro ambiente
- Nuestras familias
- Nuestras experiencias
- La forma en que las personas nos tratan

Muchas reglas tienen sentido, y cuando somos niños nos ayudan. Cuando crecemos, nuestro ambiente cambia, y tenemos más control sobre nuestras vidas y sobre los tipos de personas que están en nuestras vidas. Las reglas que desarrollamos como niños ya no pueden ser útiles y pueden hasta tenernos atrapados en un papel del pasado.



## ***Otra manera de pensar sobre las reglas de las relaciones***

Estar en una relación es como bailar. Cuando somos niños, aprendemos un sólo tipo de baile. Al crecer, continuamos el mismo baile. Pero cuando comienza a cambiar la música, nuestro baile puede que ya no funcione tan bien. Puede que necesitemos aprender algunos pasos nuevos para añadir a nuestro baile, o puede que necesitemos aprender un estilo nuevo de bailar. Aprender pasos nuevos es difícil al principio, ¡pero se facilita con la práctica!

***¿Qué reglas sigue usted cuando se relaciona con otros? Escriba dos de sus reglas en las líneas abajo.***

## **Regla de la relación #1**

---

---

## **Regla de la relación #2**

---

---

### **Reflexione sobre estas preguntas:**

- ¿De donde vinieron sus reglas sobre las relaciones? ¿Qué cosas en su vida le hicieron crear estas reglas?
- ¿Cómo le han ayudado estas reglas? ¿De que manera no le han ayudado estas reglas?
- ¿Cómo es diferente su vida ahora de cuando primero aprendió estas reglas sobre las relaciones?
- ¿Estas reglas le afectan a que usted crea poder expresar sus pensamientos y sentimientos a otros?



## LEADER TIPS

(CONTINUED FROM PAGE 127)

### How Can You Change Your Rules?

**Time:** This material should be covered as part of the 25-minute period estimated on page 125.

**Group Member's Guidebook:** Page 82

**1. Say:** *Now we're going to see how you might make changes in your rules to improve your relationships and your mood. Relationship rules create your social environment and how you act with other people. But you can decide which rules are good for you and which are not.*

**2. Say:** *Many relationship rules are unbalanced and inflexible. They use extreme words like always, never, everything, everybody, and nobody. You may not have to change your rules completely—just make them more balanced and flexible.*

**Go over** the text about balance.

**3. Say:** *Many of us have rules about not saying no or setting limits with other people. But there may be times when you need to set limits in order to reduce the amount of negative contact you have with others.*

*One way to change a relationship rule like "Never say no" is to anticipate the situations where you might find it hard to say no, and plan ahead what you will think and feel and say and do in those situations. So another way to change your relationship rules is to plan how you want to be with people.*

**Discuss** the text about planning how you want to be with others.

**4. Use the table** to help group members understand how they can change a relationship rule.

**5.** When a group member insists on retaining a belief held since childhood, and it appears that belief contributes to the group member's depression, the group leader can gently dispute the belief with the following questions:

- *While this rule was true for you as a child, do these conditions continue to exist for you as an adult?*
- *How does this assumption interfere with improving your mood?*
- *If this relationship rule is 'true,' then how will you continue to feel?*

**6. Discuss** with group members the importance of processing how making a conscious change felt after they do it. After being with others they might:

- Think about the feelings they had when they were with people.
- Identify what happened that made them feel good and what happened that made them feel bad.
- Try to learn from the experience and use what they have learned in the future.

## ¿Cómo puede usted cambiar sus reglas para que le queden a su vida como es ahora?

¡Usted esta en control de sus reglas! Usted puede cambiar sus reglas y planear como quiere actuar con otras personas para mejorar sus relaciones y su estado de ánimo. Aquí están dos consejos útiles.

**1. Busque un balance.** Trate de balancear sus reglas. Por ejemplo, muchos de nosotros hacemos reglas sobre la confianza. Si no le tiende confianza a todos y se isla, afectará su estado de ánimo. Así que al pensar, “No puedes confiar en nadie” no le ayudará en sus relaciones y estado de ánimo.

¿Cuál regla puede ser una regla balanceada que puede mejorar su estado de ánimo?



**2. Planee por adelantado como quiere ser con otros.** Después de saber que reglas no funcionan para usted, las puede hacer hacia un lado y puede hacer una decisión sobre como quiere ser con otros en una situación social.

Por ejemplo, si una de sus reglas viejas era “Debo tratar de siempre decir sí para no decepcionar a nadie,” quizás descubrió que dar a otros puede hacerle sentir bien, pero siempre decir que “sí” le puede dejarle agotado y con mal sentimiento. Trate de hacer una regla nueva que puede ser más balanceada.

- ¿Qué se encuentra entre el siempre dar y el siempre recibir?
- ¿Qué se encuentra entre el siempre decir sí y el nunca decir sí?
- ¿Qué pensamientos quiere tener?
- ¿Cómo quiere comportarse?
- ¿Hay alguna manera en la que usted pueda crear situaciones para hacer más fácil que usted utilice sus reglas nuevas en vez de las viejas?

## Reglas de las relaciones

***Trate de examinar y cambiar unas de sus reglas de las relaciones en la siguiente tabla.***

<b>Regla en el pasado (Pensamiento)</b> Su regla sobre las relaciones "viejas"	<b>Comportamiento del pasado</b> ¿Cómo actuaba con otros cuando usaba esta regla en el pasado?	<b>Sentimientos con la regla del pasado</b> ¿Cómo se sentía con esta regla en el pasado?	<b>Regla nueva (Pensamiento)</b> ¿Cuál podría ser una regla "nueva" sobre las relaciones?	<b>¿Cambio en sentimiento?</b> ¿Cómo se podría sentir con esta regla nueva sobre las relaciones?
"Los sentimientos de otros están primero."	Nunca digas que no	Enojado/a	"Mis sentimientos pueden venir primero algunas veces"	Feliz, relajado/a
<b>Sus ejemplos:</b>				



## **MENSAJES CLAVES**

### **LEADER TIPS**

**Time: 5 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 87**

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

- Usted puede vencer los obstáculos que se interponen en sus interacciones saludables con las personas.
- Usted tiene el derecho de expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Usted puede elegir como quiere pensar y actuar con otros para mejorar sus relaciones y estado de ánimo.



#### LEADER TIPS

**Time: 10 minutes**

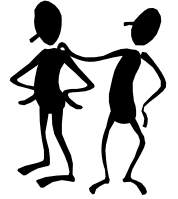
**Group Member's Guidebook: Page 87**

**1. Introduce** the practice activities and **ask** group members if they have any questions.

- 1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”** Lleve la cuenta del número de contactos positivos y negativos que tiene cada día con otras personas.
- 2. Reúnase con alguien quien le apoye.**
- 3. Decida cuando y con quien quiere ser firme** en el futuro y trate de ser firme con el/ella.

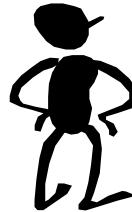
## Mi compromiso

Me reuniré con alguien quien me apoya en la próxima semana.



---

Seré firme con esta persona en la próxima semana.



---

---

*Su Firma*

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

- Escriba los días de la semana en los espacios que están sobre la escala. Por ejemplo, si 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 ponga un círculo alrededor 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 has 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 cuantos contactos positivos y negativos tiene con las personas cada día.

<b>Día de la semana</b>							
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
¿Cuántos contactos positivos tuvo con las personas?							
¿Cuántos contactos negativos tuvo con las personas?							



## SUS OPINIONES

---

### LEADER TIPS

**Time: 2 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 90**

- 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 se le hizo útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿Qué recordara del módulo de las personas?

# REPASO DEL MÓDULO: “EL CONTACTO CON LAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ÁNIMO”

---

## LEADER TIPS

**Time: 10 minutes**

**Group Member’s Guidebook: Page 90**

As this is the last session of the module, spend time reviewing material from the past four sessions. Ask the questions below to stimulate discussion.

En el transcurso de las últimas cuatro sesiones, nos hemos enfocado en las relaciones con otras personas y en hacer cambios en áreas problemáticas particulares.

- ¿Qué aprendió sobre las relaciones o los problemas de relaciones que fue más útil para mejorar su estado de ánimo?
- ¿Qué encontró ser menos útil?
- ¿Qué mensajes o ideas se llevará de este módulo?

**Los mensajes claves del módulo las personas son:**

***Sesión 1: Hay una conexión entre sus interacciones con las personas y su estado de ánimo.***

- Las interacciones saludables con las personas pueden mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede decidir pasar tiempo con personas que afectan a su estado de ánimo de una manera positiva.
- Usted puede construir una red de apoyo social balanceada que incluye:
  - Personas que le dan apoyo práctico, consejos, apoyo emocional, y compañía.
  - Personas que usted apoya.

***Sesión 2: ¿Qué se interpone entre buenas relaciones?***

- Usted puede llorar sobre sus pérdidas y sentirse mejor si busca apoyo y participa en actividades.
- Usted puede ajustarse a la pérdida de un papel buscando oportunidades que le ofrece su nuevo papel.
- Una manera de enfocarse en los desacuerdos con otras personas es entendiendo que el problema esta afuera de usted y la otra persona, y no parte de usted o la otra persona, y buscar soluciones juntos.

***Sesión 3: La buena comunicación es la clave para mejorar sus relaciones y su estado de ánimo.***

- Usted puede decidir comunicarse con otras personas de una manera que le mejoraría sus relaciones y estado de ánimo.
- Escuchando atentamente es una parte importante de la comunicación.
- Puede mejorar sus relaciones con otras personas y su estado de ánimo, al pedir lo que quiere y expresando sus sentimientos firmemente.

***Sesión 4: Usando sus nuevas técnicas para mejorar sus relaciones y su estado de ánimo.***

- Usted puede vencer los obstáculos que se interponen en sus interacciones saludables con las personas.
- Usted tiene el derecho de expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Usted puede elegir como quiere pensar y actuar con otros para mejorar sus relaciones y estado de ánimo.



## ADIÓS A LOS MIEMBROS DEL GRUPO QUE SE GRADÚAN

### LEADER TIPS

**Time: 20 minutes**

**Group Member's Guidebook: Page 93**

**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.")

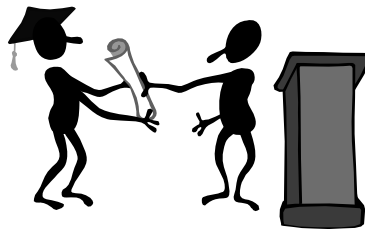
Si ya completo los cuatro módulos en el TCC, ya es un graduado de la TCC.

*¡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?

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





## UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO

---

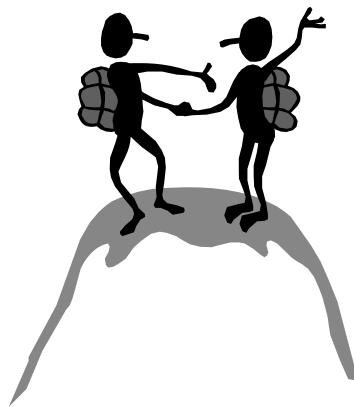
### LEADER TIPS

**Time:** 1 minute

**Group Member's Guidebook:** Page 94

**Say:** *Next week we will begin another module in CBT. In the new module you will see that substance abuse can make your depression worse, and that depression can make you more likely to use.*

El próximo módulo es “Pensamientos y su estado de ánimo”. Hablaremos sobre la conexión entre sus pensamientos y el estado de ánimo.



# GROUP LEADER SELF-EVALUATION FORM: PEOPLE, SESSION 4

---

## ***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."

	<b>Taught/Done? (Yes/No)</b>	<b>How Difficult Was It to Lead This Part of the Session? (Easy/Hard)</b>
Welcome	_____	_____
Purpose and Outline	_____	_____
Announcements	_____	_____
Review		
Practice	_____	_____
Last Session	_____	_____
New Topic: Getting Around Obstacles So You Can Use Your New Skills		
Fear	_____	_____
Feeling that You Don't Have the Right to Be Assertive	_____	_____
Old Habits in the Form of Relationship Rules	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Review of Module	_____	_____
Goodbye to Graduating Group Members	_____	_____
Looking Ahead to Next Module	_____	_____

# RECURSOS PARA LOS MIEMBROS DEL GRUPO

## ORGANISACIONES QUE PROEVEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN

### **Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)**

1-800-826-3632

[www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)

### **Los Angeles County Department of Mental Health**

1-800-854-7771

[www.dmh.co.la.ca.us](http://www.dmh.co.la.ca.us)

### **National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)**

1-800-950-6264

[www.nami.org](http://www.nami.org)

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

1-213-250-1500 x10

[www.prtns.org](http://www.prtns.org)

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

1-312-337-5661

[www.recovery-inc.org](http://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.