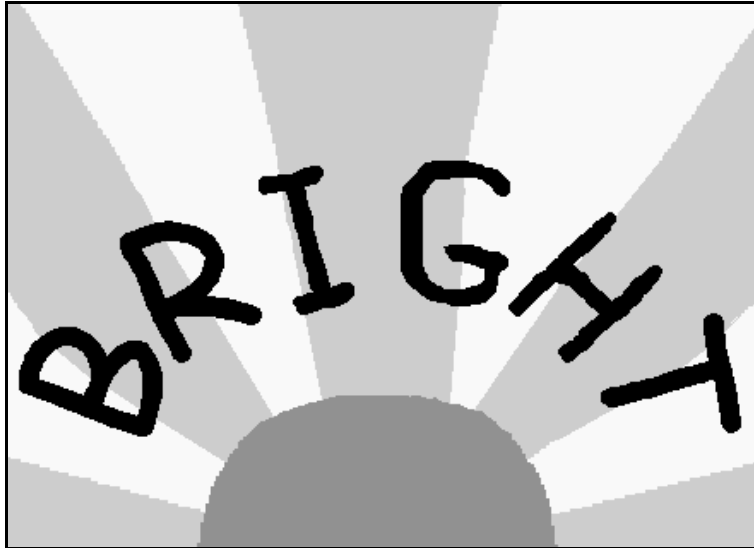


Guía para los líderes del grupo

“Pensamientos 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

*

Pensamientos y su estado de ánimo

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

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

Revisión agosto 2006 basado en manuales originales de:

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

Ilustraciones de Erich Ippen

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

Ilustraciones de Erich Ippen

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

* Por favor cite al autor de esta manera

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

Ésta guía le pertenece a:

(Nombre)

(Fecha)

ÍNDICE DE MATERIAS

SESIÓN 1: EXISTE UNA CONEXIÓN ENTRE SUS PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO	1
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	3
ESQUEMA.....	4
REGLAS DEL GRUPO.....	5
ANUNCIOS.....	7
INTRODUCCIONES.....	8
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?.....	10
¿ QUÉ ES LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)?.....	13
¿DE QUE MANERA LA TCC TRATA LA DEPRESIÓN?.....	18
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	21
REPASO.....	22
PRÁCTICA.....	23
EL ÚLTIMO MÓDULO.....	24
TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....	26
LOS PENSAMIENTOS SON FRASES QUE NOS DECIMOS A NOSOTROS MISMOS.....	26
SU FORMA DE PENSAR AFECTA COMO SE SIENTE.....	31
IDENTIFIQUE SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS.....	33
EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS.....	36
EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS ÚTILES.....	38
MENSAJES CLAVES.....	39
PRÁCTICA.....	40
SUS OPINIONES.....	50
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	51
SESIÓN 2: COMO IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES	54
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	55
ESQUEMA.....	56
ANUNCIOS.....	56
REPASO.....	57
PRÁCTICA.....	57
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	59

TEMA NUEVO: COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES	62
LA CONEXIÓN ENTRE LOS PENSAMIENTOS Y EL ESTADO DE	
ÁNIMO: UNA ACTIVIDAD DE ENCADENAMIENTO	62
PENSAMIENTOS DAÑINOS NO SON PRECISOS, COMPLETOS, Y	
BALANCEADOS	68
HABITOS COMUNES DE LOS PENSAMIENTOS DAÑINOS	70
MENSAJES CLAVES	75
PRÁCTICA	76
SUS OPINIONES	84
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN	85
SESIÓN 3: CONTRADIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS	88
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY	90
ESQUEMA	90
ANUNCIOS	91
¿CÓMO SE HA SENTIDO?	91
REPASO	92
PRÁCTICA	92
LA ÚLTIMA SESIÓN	92
TEMA NUEVO: CONTRADIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS	97
EXAMINE LAS PRUEBAS	98
ENCUENTRE UN PENSAMIENTO PARA REEMPLAZAR EL	
PENSAMIENTO DAÑINO	101
EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DE REEMPLAZO	103
CÁPTELO, REVÍSELO, CÁMBIELO	106
MENSAJES CLAVES	110
PRÁCTICA	111
SUS OPINIONES	114
UN ADELANTO A LA PRÓXIMA SESIÓN	115
SESIÓN 4: COMO TENER MÁS PENSAMIENTOS ÚTILES PARA MEJORAR SU	118
ESTADO DE ÁNIMO	118
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY	119
ESQUEMA	119
ANUNCIOS	120
REPASO	121

PRÁCTICA.....	121
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	123
TEMA NUEVO: COMO TENER MÁS PENSAMIENTOS ÚTILES	125
IDENTIFIQUE SUS PENSAMIENTOS ÚTILES.....	125
BALANCEANDO SUS PENSAMIENTOS CON LA DECLARACIÓN	
“SÍ, PERO”.....	127
ESTRATEGIAS PARA CONTRADECIR SUS PENSAMIENTOS	
DAÑINOS: AÑADE “SÍ, PERO”.....	129
APARTE TIEMPO PARA PREOCUPARSE.....	130
MENSAJES CLAVES.....	133
PRÁCTICA.....	134
SUS OPINIONES.....	136
REPASO DEL MÓDULO “PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO”...	137
ADIÓS A LOS MIEMBROS DE GRUPO QUE SE GRADÚAN.....	139
UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO.....	141
RECURSOS PARA MIEMBROS DEL GRUPO.....	143
ORGANIZACIONES QUE PROVEEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN.	143
LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN.....	143

SESIÓN 1: EXISTE UNA CONEXIÓN ENTRE SUS PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO

LEADER TIPS

Materials Needed for Session 1

- **Group Member’s Guidebooks** (“Thoughts and Your Mood”)—enough for everyone in the group
- **Pens**—enough for everyone in the group
- **Index cards**—enough to give everyone in the group seven cards
- **Small binder clips**—enough to give one to every group member—so they can attach their index cards to their guidebooks
- **The PHQ-9 depression measure**—enough copies for everyone in the group
- **Dry erase board, chalkboard,** or large sheets of paper to present material to group
- **Kleenex** or other facial tissue
- **A timer** or quiet alarm clock—this is optional

Group Leaders’ Goals

- Make all group members feel welcome.
- Discuss group rules.
- Introduce yourselves and provide phone numbers.
- Begin to encourage group sharing and support by having group members introduce themselves.
- Help group members understand what depression is.
- Help group members understand CBT and how it can help depression.
- Introduce the connection between thoughts and mood.

LEADER TIPS

Welcome Group Members

As group members arrive:

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

Begin the group:

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

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Aprender sobre la terapia cognitivo-conductual y la depresión.
- Aprender que existe una conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo.
- Comprender que notando y lidiando con sus pensamientos le puede ayudar a sentirse mejor.
- Empezar a notar sus pensamientos dañinos y sanos.

ESQUEMA

- I. ¡Bienvenidos!
- II. Reglas del grupo
- III. Anuncios
- IV. Introducciones
- V. ¿Qué es la depresión?
- VI. ¿Qué es la terapia cognitivo-conductual (TCC)?
- VII. ¿Cómo funciona la TCC para tratar la depresión?
- VIII. ¿Cómo se ha sentido?
- IX. Repaso
- X. Tema Nuevo: La conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo
 - A. Los pensamientos son frases que nos decimos a si mismos
 - B. Su forma de pensar afecta como se siente
 - C. Identifique sus pensamientos dañinos
 - D. Ejemplos de pensamientos dañinos
 - E. Ejemplos de pensamientos útiles
- XI. Mensajes claves
- XII. Práctica
- XIII. Sus Opiniones
- XIV. Un adelanto sobre la próxima sesión



REGLAS DEL GRUPO

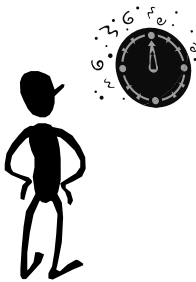
LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 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 if you know it (#3). Ask if anybody in the group has questions or comments about any of the rules.

1. Participar 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 la información que escucha en las reuniones con nadie que no sea parte del grupo. Al igual que usted, los líderes del grupo no compartirán con nadie lo que usted diga en las reuniones. Pero hay tres excepciones:

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

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



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

- Si un menor de edad o un adulto dependiente está siendo abusado/a o descuidado/a.
- Si un adulto de tercera 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 hacia 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 hablar y escuchar. Usted y todos los miembros del grupo se beneficiarán más del grupo si todos tienen la oportunidad de hablar sobre sus pensamientos, sentimientos, problemas, y experiencias.

Además, en cada sesión, los líderes del grupo necesitan tiempo para introducir nuevas ideas que ayudarán 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 aumentará las posibilidades de que usted se sienta mejor.

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





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 anuncios que sean necesarios. Por ejemplo, si la siguiente sesión se llevará 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?



INTRODUCCIONES

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 5

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

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

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

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

Líderes del grupo

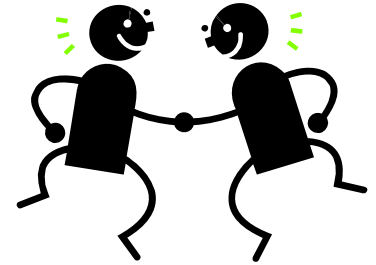
Los líderes de su grupo son:

_____ (_____) _____
Nombre Número de teléfono

_____ (_____) _____
Nombre Número de teléfono

Miembros del grupo

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



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

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

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

LEADER TIPS

Time: 15 minutes

Group Member's Guidebook: Page 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 their symptoms 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 depresión.
- 5-12% de los hombres sufrirán por lo menos un episodio grave de depresión.

¿Qué es la depresión para usted?

La depresión es:

- Un estado de ánimo bajo o sentimientos de tristeza que hace difícil seguir con los deberes de todos los días.
- Posible en cualquier punto en su vida.
- Un diagnóstico que es 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 tener un terrible sentido de culpa.
8. Problemas con la concentración o tomando decisiones.
9. Pensamientos repetidos sobre la muerte o el suicidio.

Cosas que posiblemente provoquen la depresión

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

¿Qué estaba sucediendo en su vida cuando se deprimió?

Lo que puede hacer

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

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

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

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 8

1. Review 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 ayudarlo a cambiar sus pensamientos y comportamiento. Estos cambios pueden mejorar la manera en que se siente.

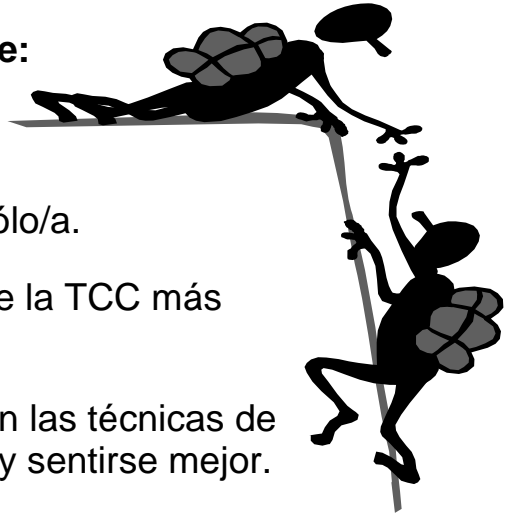
Este método no quiere decir que sus pensamientos y comportamientos sean los principales causantes de su depresión. Hacer cambios en su forma de pensar y de comportarse puede ayudar a su depresión, no importa cual haya sido el motivo por cual se deprimió.

“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 sólo/a.
- Le ayuda a aprender las técnicas de la TCC más fácilmente.
- Muestran como otras personas usan las técnicas de la TCC para enfrentar la depresión y sentirse mejor.



En el grupo usted aprenderá técnicas para:



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

Durante las sesiones NO se le pedirá que:



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

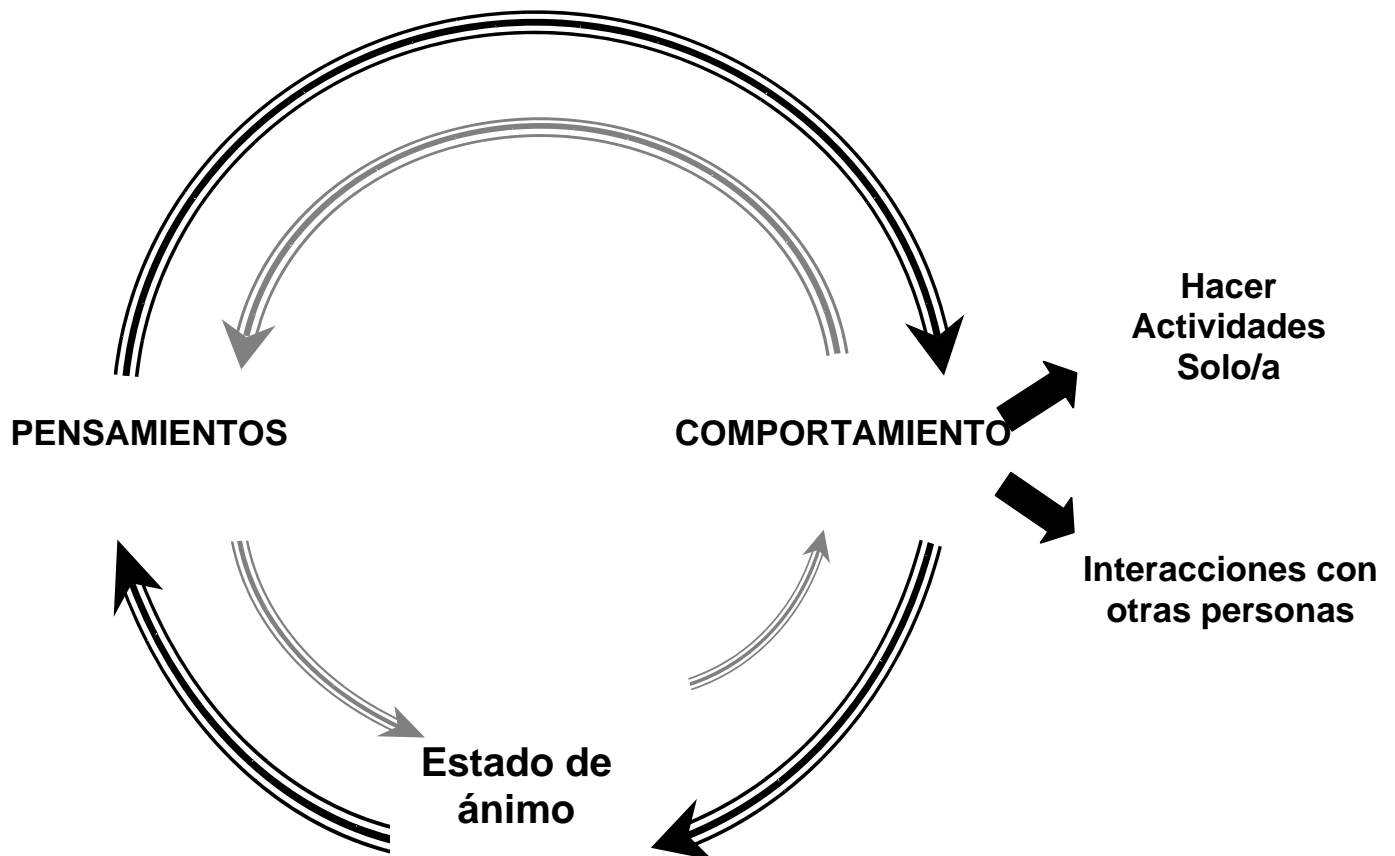
El grupo se enfocará en estrategias prácticas para mejorar las cosas ahora mismo.

¿Qué significa “terapia cognitivo-conductual?”

Cognitivo se refiere a los **pensamientos**

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

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



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

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

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

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

El total de sesiones de la TCC = 12 sesiones

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

Cada módulo se enfoca en un tema, pero coinciden y usted se dará cuenta que mencionamos los demás 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 other 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.*

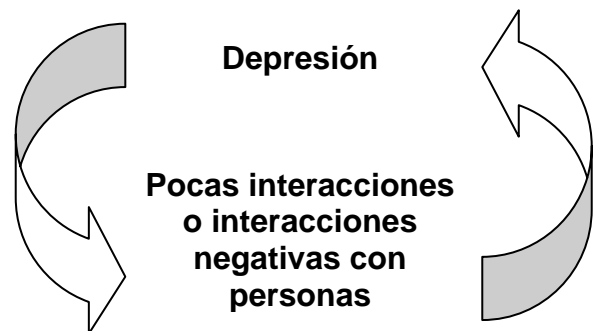
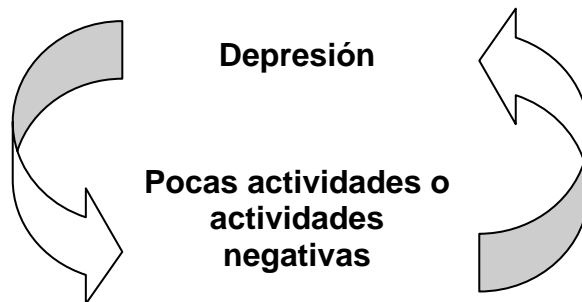
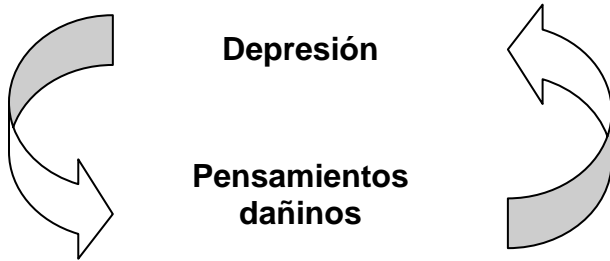
La depresión se puede definir como un remolino que lo hunde cada vez más. Usted entra en un remolino cuando sufre algún disgusto. Por ejemplo, usted pierde su trabajo o a un amigo, fallece un pariente, usted se enferma, o sufre una gran decepción. Estos disgustos son reales y casi todos sentirían cierta 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

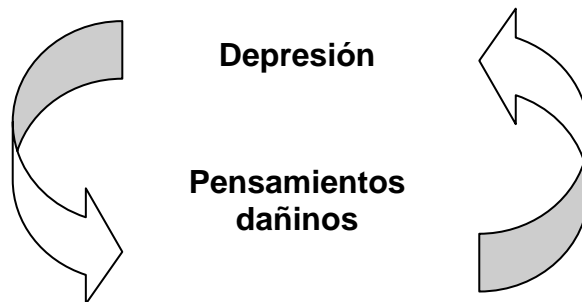


La TCC ayuda a romper el remolino de la depresión, enseñándole que por cada uno de estos factores – pensamientos, actividades, interacciones con las personas – hay una parte que usted puede cambiar y lidiar. También, porque están conectado/as, usted puede hacer cambios en un área que afecta a las otras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

Estaremos trabajando en romper estas conexiones.



En este módulo, nos enfocamos en la conexión entre la depresión y los pensamientos.



¿CÓMO SE HA SENTIDO?

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 14

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

El cuestionario que usted llenó al principio de la sesión se llama "Cuestionario sobre la salud del paciente" (en inglés se llama PHQ-9). Usted llenará el cuestionario antes de la sesión 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.



LEADER TIPS

Time: 15 minutes

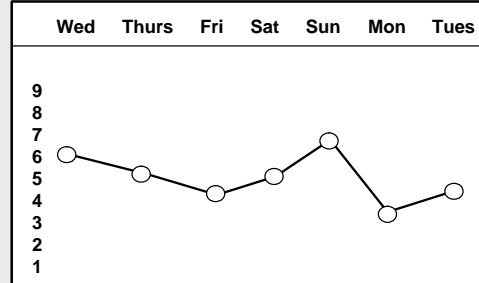
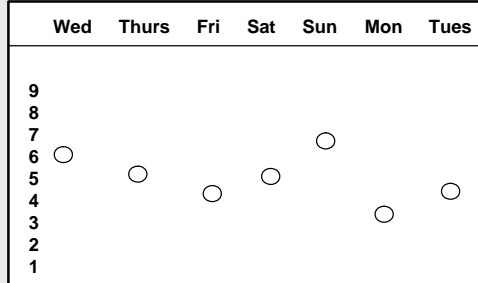
Group Member's Guidebook: Page 14

Quick Mood Scale

If anyone participated in the last module (People) Say: *Some of you may be continuing CBT from the last module. We'll do a quick review of the module and the practice before we start a new topic.*

Ask group members about how they did with 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 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.*

Making a Plan to Meet Somebody New

5. Say: *Who would like to share their plan for meeting somebody new?*

Translation: *A quien le gustaria compartir su plan de conocer a una persona nueva?*

Ask these follow-up questions, if you have time. *What steps were you able to take since last session? What steps do you plan to take next? What did you notice about the connection between taking those steps and your mood?*

Last Module

6. Say: *What do you remember from the last module that was helpful to you?* Review the key messages from the last module. You may not have time to review all of them, but review at least some of the key messages to reinforce what the clients found useful or remembered.

* encourage them to get to know somebody new by offering examples

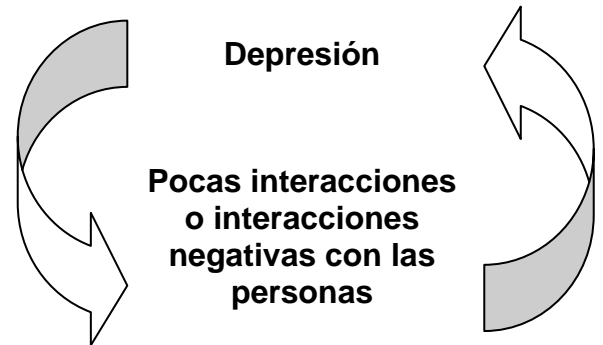
Práctica

Si usted formó parte de la TCC en el último módulo, 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 un paso para conocer a una persona nueva.**

El último módulo

- ¿Qué recuerda más del último módulo?
- ¿Qué le fue más útil para mejorar su estado de ánimo?
- ¿Qué le fue menos útil?



Mensajes Claves del último módulo incluyen:

Sesión 1: Sus interacciones con las personas y su estado de ánimo están relacionado/as.

- Las interacciones saludables con otras personas pueden mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede decidir a pasar el tiempo con personas que mejoran su estado de ánimo.
- Usted puede construir una red de apoyo social balanceada.

Sesión 2: ¿Qué se interpone en el camino hacia buenas relaciones?

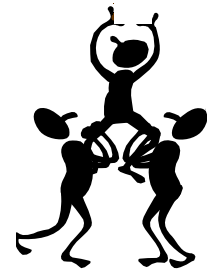
- Puede lamentar su pena y después buscar consuelo con otras personas.
- Puede ajustarse los cambios de papel en su vida.
- Los disgustos a veces ocurren fuera de usted y la otra persona; juntos pueden buscar la solución.

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

- Usted puede decidir como comunicarse.
- Escuchar atentamente es importante.
- La asertividad mejora su estado de ánimo y sus relaciones.

Sesión 4: Use sus técnicas nuevas para mejorar sus relaciones y su estado de ánimo

- Superar obstáculos que se interponen en sus relaciones saludables.
- Usted tiene el derecho de expresar sus pensamientos y sentimientos
- Usted puede elegir su manera de pensar y su conducta con otras personas para mejorar su estado de ánimo y relaciones.



TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE PENSAMIENTOS Y ESTADO DE ÁNIMO

Los pensamientos son frases que nos decimos a nosotros mismos.

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 17

1. **Say:** *Thousands of thoughts pass through our heads each day. Thoughts are sentences we tell ourselves. Some are neutral or factual such as "today is Monday." Others may be more harmful or helpful because of how they make us feel. We often don't pay attention to all these thoughts, but with practice you can learn to notice your thoughts and decide whether they are harmful or helpful to your mood.*

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 17

2. Introduce the text about thoughts. **Ask:** *Try to remember some thoughts you have had. What are some other examples of thoughts?*

Pensamientos: frases que nos dictamos.

- Hoy, yo hice muy bien en mi trabajo.
- Nunca voy a triunfar



En la noche me pongo mi
camisa azul.
Mi garganta me arde un poco.
Este trabajo se esta demorando
demasiado.
Hoy es jueves.
No me puedo aguantar para
almorzar.
Soy el trabajador más lento en
toda la fábrica.
Esa película era muy graciosa.

Sentimientos: emociones o estado de ánimo. (Vea más ejemplos en la página siguiente)

- Contento
- Triste
- Enojado



LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 17

3. Introduce the text about feelings. **Ask:** *What other feelings have you had that aren't listed here? The pictures of the faces on the next page might help you recall your own feelings.*

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 17

4. Say: *Identifying thoughts can be tricky at first, but it will get easier. You will see more examples of thoughts as we go through the rest of this module.*

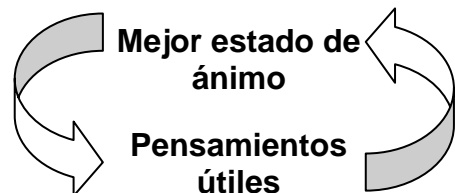
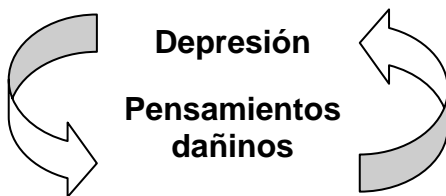
En esta guía hablamos de pensamientos “**dañinos**” y “**útiles**”. Estos términos son sencillos – un pensamiento no es dañino o útil sólo en sí. El poder del pensamiento es la manera en que le hace sentir y actuar.

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 17

5. Say: *Notice the two arrow diagrams in your guidebooks. They illustrate the connection between your thoughts and your mood. Harmful thoughts can bring your mood down. Also, when your mood is low, you are more likely to have more harmful thoughts. But helpful thoughts can improve your mood and when you are feeling better, you are more likely to have more helpful thoughts.*



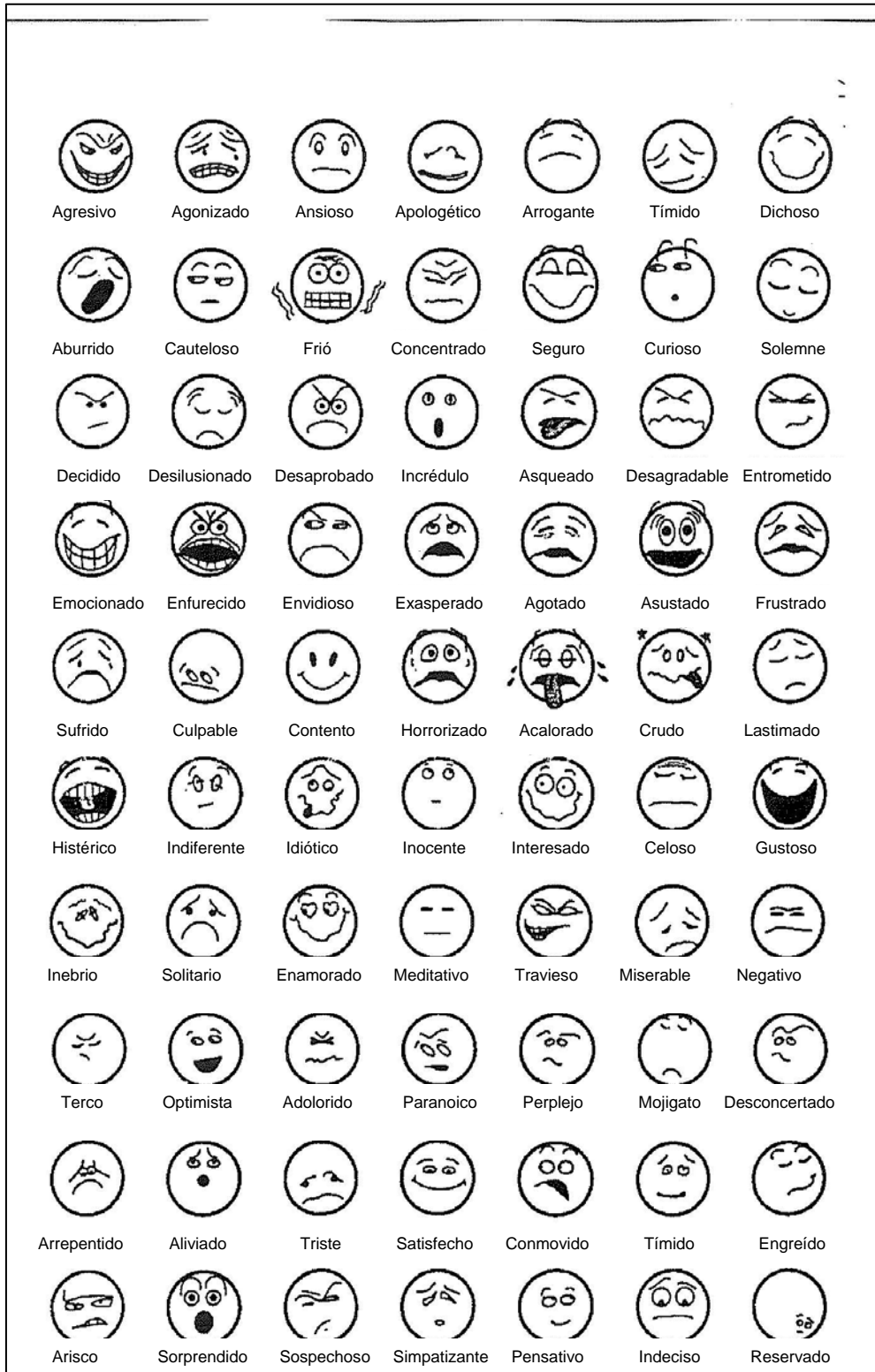
LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 17

6. Say: *All this is not to say that depression is “all in your head.” You may be dealing with real things such as recovery from health problems, financial problems, or loss of loved ones. Depression is affected by what you do, how you think, and what happens in your life – and how you react to what happens in your life.*

Ejemplar de sentimientos

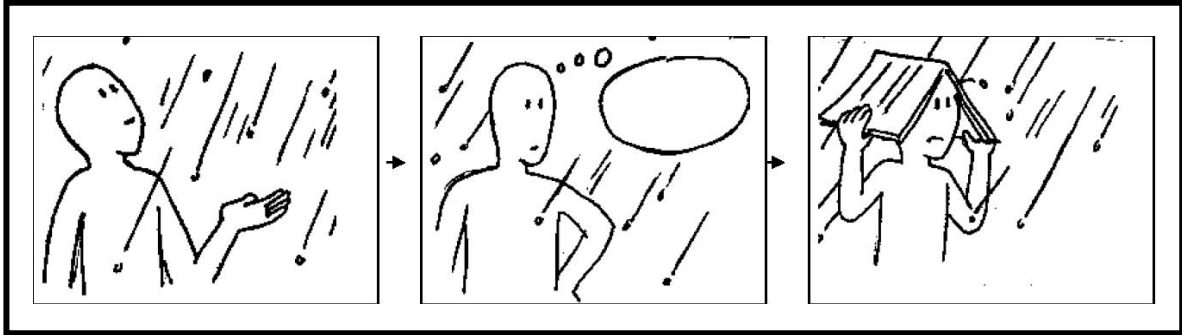


Su forma de pensar afecta como se siente

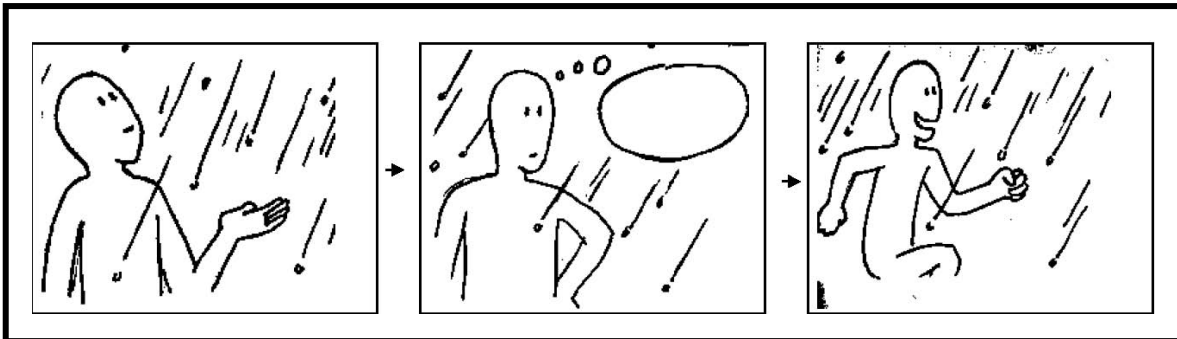


Mire las siguientes caricaturas. ¿Qué cree usted está pensando el personaje en cada caricatura? No hay respuestas correctas o incorrectas.

1.



2.



- El personaje se enfrentó con la misma realidad en las dos caricaturas: está lloviendo.
- El personaje tuvo un estado de ánimo diferente en las dos caricaturas.
- ¿Por qué tuvo diferentes estados de ánimo el personaje?

La depresión se puede mejorar a través de su manera de pensar y como reacciona a lo que le pasa a usted.

Identifique sus pensamientos dañinos

LEADER TIPS

Time: 15 minutes

Group Member's Guidebook: Page 20

1. Say: *Let's take a closer look at your thoughts and try to identify some thoughts that bring your mood down. We call these thoughts "harmful thoughts." Can you remember a time in the last week when you felt down? Take a moment to close your eyes and try to picture yourself in the situation you were in when you felt down. [Wait a moment to allow the group members to picture the moment.] Now, with your eyes still closed, try to remember the thoughts you were having at the time. Ok, now open your eyes and write your thoughts on the lines in your guidebook.*

2. Say: *What thoughts did you notice? Write the group member's thought on the board.*

Trate de recordar un momento dentro de la última semana cuando se sintió muy desanimado. Cierre los ojos y trate de imaginarse dentro de esa misma situación ahora. ¿Qué estaba pensando?

Escriba esos pensamientos.

LEADER TIPS

Time: 15 minutes

Group Member's Guidebook: Page 20

3. Say: *It takes practice, but you can learn to notice your thoughts. You can examine these thoughts by asking the two questions you see in your guidebook. **Read aloud** the questions one at a time and discuss them in relation to the thoughts shared by group members.*

Reflexione sobre estas preguntas:



- ¿Cómo me hacen sentir estos pensamientos?
- ¿Son precisos, y están completos y balanceados estos pensamientos?

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 21

Examples of Harmful Thoughts

1. Say: *On the next page is a list with examples of harmful thoughts. Look at the list.*

2. Ask: *Are any of these harmful thoughts similar to thoughts you have had? Which ones?*

3. Say: *Maybe you have other thoughts you would like to add to the list at the bottom of the right-hand column. Take a few minutes and fill in numbers 43, 44, and 45.*

4. After the group is done writing their own thoughts on the lines, **Say:** *Who would like to share their thoughts?*

Note: When the group considers the lists of thoughts in the Group Member's Guidebook, talk about thoughts (that may not be on the list) that might be common to the people in your group.

- Mothers—"I'm a lousy mother."
- Middle aged and older Latino women—"I need a man to take care of me."
- People with physical illnesses or conditions—"My life is shot now that I am sick."

Ejemplo de pensamientos dañinos

1. Nunca estaré físicamente saludable.
2. Estoy confundido/a.
3. No hay amor en el mundo.
4. He desperdiciado mi vida.
5. Soy un/a cobarde.
6. Nadie me quiere.
7. Terminaré viviendo sólo/a.
8. La gente ya no consideran la amistad importante.
9. No tengo paciencia.
10. No vale la pena el esfuerzo.
11. Eso fue algo muy tonto lo que yo hice.
12. Seré una carga para otros.
13. Cualquier persona que piensa que soy bueno/a no conoce como soy realmente.
14. La vida no tiene sentido.
15. Soy feo/a.
16. No puedo expresar mis sentimientos.
17. Nunca encontraré lo que realmente quiero.
18. No soy capaz de amar.
19. No valgo nada.
20. Soy el/la culpable en todo.
21. Siempre me pasan cosas malas
22. No puedo pensar en cualquier cosa que sería divertida.
23. No tengo la capacidad.
24. Traer a niños al mundo es cruel porque no vale la pena vivir la vida.
25. Nunca superaré esta depresión.
26. Las cosas están tan desordenadas que hacer algo al respecto es inútil.
27. No tengo suficiente fuerza de voluntad.
28. No hay razón para levantarme de la cama.
29. Deseo que yo estuviera muerto/a.
30. Se que están hablando de mi.
31. Las cosas sólo van a empeorar.
32. Tengo un mal temperamento.
33. No importa cuanto me esmero, las personas nunca están satisfechas.
34. La vida es injusta.
35. Nunca haré buen dinero.
36. No me atrevo imaginarme lo que sería de mi vida en diez años.
37. Algo está mal en mí.
38. Soy egoísta.
39. Tengo mala memoria.
40. Soy demasiado/a sensitivo/a.
41. Con estos problemas de salud, siempre estaré infeliz.
42. Yo tengo la culpa de los problemas de mis hijos.

¿Cuáles son sus pensamientos dañinos?

43. _____

44. _____

45. _____

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 22

Examples of Helpful Thoughts

1. Say: *Notice the list of helpful thoughts. Take a few minutes to fill in your own helpful thoughts at the bottom of the second column.*

2. After the group is done writing their own thoughts on the lines, **say:** *Who would like to share the thoughts they wrote down?*

Note: When the group considers the lists of thoughts in the Group Member's Guidebook, talk about thoughts (that may not be on the list) that might be common to the people in your group.

- Mothers—"I truly like my child even if she has some problems."
- Middle aged and older Latino women—"I deserve to relax and enjoy this evening."
- People with physical illnesses or conditions—"I can still enjoy my friends."

Ejemplos de pensamientos útiles

1. Será divertido ir al cine hoy.
2. He recibido cosas buenas en la vida.
3. El clima está estupendo hoy.
4. Yo puedo hacerlo mejor que eso.
5. Aunque las cosas están mal ahora, tienen que mejorar.
6. Aprenderé a ser más feliz a través de los años.
7. Probablemente fue una solución razonable a un problema difícil.
8. La vida es interesante.
9. Merezco crédito por haber hecho lo mejor que pude.
10. Eso fue algo amable de mi parte.
11. Realmente me siento estupidamente bien.
12. Esto es divertido.
13. Soy una buena persona.
14. Puedo hacer casi cualquier cosa si me lo propongo.
15. Tengo muchas esperanzas para el futuro.
16. Tengo buen control de mi mismo/a.
17. Eso es interesante.
18. Realmente manejé la situación muy bien.
19. Personas caen bien después de conocerles.
20. Me gusta leer.
21. Es fácil de que se lleven bien conmigo.
22. Si me aguanto sólo hasta [cierta fecha], estaré bien.
23. Una noche relajada se puede disfrutar.
24. He trabajado lo suficiente— ahora es tiempo de divertirme.
25. Soy considerado con los demás.
26. Tengo suficiente tiempo para lograr la mayoría de las cosas que quiero hacer.
27. Algún día miraré hacia atrás y daré una sonrisa.
28. Me caen bien las personas.
29. Siempre encuentro la fuerza para enfrentar lo que venga.
30. Soy un/a buen padre/madre, amigo/a, esposo/a.
31. Soy una persona sensitiva.
32. Soy honesto/a.
33. Yo podría enfrentar una crisis tan bien como cualquier otra persona.
34. Soy dichoso/a.
35. Soy responsable.
36. Mis experiencias me han preparado muy bien para el futuro.
37. Eso es chistoso.
38. Soy inteligente.
39. Soy atractiva físicamente.
40. Espero con ansiedad a ese evento.
41. Estoy haciendo lo mejor que puedo.
42. _____
43. _____
44. _____



MENSAJES CLAVES

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 23

1. **Read** the key messages aloud.
2. **Ask** the group if they have any questions or comments.
3. **Help** group members feel hopeful that CBT can help them get over their depression.

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



PRÁCTICA

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 23

Say: *I would like to talk about the importance of practicing the skills you learn in the group. Some of you may be thinking: “what do you mean by “practice?” Practice means doing brief activities on your own outside of the group. You can think of the skills you learn here as tools to use in your everyday life to improve your mood. 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 affect your mood. This will help you to learn which thoughts and behaviors improve your mood and which make it worse.*

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

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

4. Go over the instructions that are on the top of the Quick Mood Scale.

Keep Track of Your Thinking Each Day

5. Say: *The first step in changing your thoughts and improving your mood is to identify those thoughts that are most powerful in terms of your own mood. Your other practice activity is to keep track of your thinking each day.*

6. Pass out index cards, seven cards for each person, and one binder clip per person. **Read the directions (practice #2) aloud. Then say:** *You will notice that you also have room in your guidebook to write your harmful and helpful thoughts each day. You may use the cards, or the guidebook, or both. You can take a few minutes right now and put the plus signs and minus signs on your cards.*

7. Say: *Try not to write down things that are happening to you. Instead, write down what you are thinking that makes you feel better or worse. We expect that you will be able to identify 5 - 10 thoughts each day. Bring the cards with you for next session. You can use the clip to attach them to your guidebook. Take a moment to write down one harmful thought and one helpful thought to get you started.*

8. 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.*


9. Ask: *does anybody have any questions about the practice activities?*

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

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

1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.” El “Termómetro del estado de ánimo” y las instrucciones de como usarlo está 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. Vigile sus pensamientos usando estas tarjetas.

Pensamientos, Primer día	
+	
<hr/>	
(Escriba el día de la semana.)	
T A R J E T A	
DE	
M U E S T R A	

- Use una tarjeta para cada día (usando las tarjetas individuales o las que están en su libro).
- Escriba el día de la semana en cada tarjeta. Por ejemplo, si empieza a vigilar sus pensamientos el miércoles, escriba “miércoles” (o M) en la primer tarjeta.
- Marque el signo de menos (-) a un lado de la primera tarjeta, y escriba 4-5 pensamientos negativos (dañinos) que usted tiene durante ese día. Marque al otro lado de la misma tarjeta con el signo más (+) y en ese lado escriba 4-5 pensamientos positivos (útiles) que tuvo en ese mismo día. Puede usar las listas anteriores si necesita ejemplos de pensamientos dañinos o útiles.
- Traiga sus tarjetas a la próxima sesión.

TERMOTRO 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 ánimo en 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 ánimo de ese día y circule el número que corresponde a su 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 corresponde a su ánimo por cada día en un calendario.

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

Pensamientos, Día 1

—



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 1

+



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 2

—



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 2 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 3 -



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 3 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 4 —



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 4 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 5 —



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 5 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 6 -



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 6 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 7 **-**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 7 **+**



(Escriba el día de la semana.)



SUS OPINIONES

LEADER TIPS

Time: 2 minutes

Group Member's Guidebook: Page 31

- 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** one or two of the questions.

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 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 31

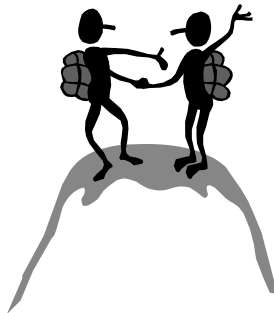
1. The purpose of the preview is to encourage group members to attend the next CBT session by giving them a glimpse of the topic to be covered. Group members are welcome to read ahead.

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

In the next session, we will talk about some common habits of harmful thinking. Understanding these common ways of thinking can help you notice the thoughts you are having when you feel down. Then you can begin to replace your harmful thoughts with helpful thoughts to help you feel better.

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

En sesión 2, hablaremos sobre como notar e identificar sus pensamientos y veremos algunos hábitos de los pensamientos dañinos.



GROUP LEADER SELF-EVALUATION FORM: THOUGHTS, 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."

	Taught/Done? (Yes/No)	How Difficult Was It to Lead This Part of the Session? (Easy/Hard)
Welcome	_____	_____
Purpose and Outline	_____	_____
Group Rules	_____	_____
Announcements	_____	_____
Introductions	_____	_____
What is Depression?	_____	_____
What is CBT?	_____	_____
How Does CBT Treat Depression?	_____	_____
How Have You Been Feeling?	_____	_____
Review		
Practice	_____	_____
Last Module	_____	_____
New Topic: The Connection Between Thoughts and Mood		
Thoughts are Sentences We Tell Ourselves	_____	_____
What You Think Affects How You Feel	_____	_____
Identify Your Harmful Thoughts	_____	_____
Examples of Harmful Thoughts	_____	_____
Examples of Helpful Thoughts	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Looking Ahead	_____	_____

SESIÓN 2: COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES

LEADER TIPS

Materials Needed

- **Group Member’s Guidebooks** (“Thoughts 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
- **Index cards**—enough to give everyone in the group seven cards
- **Small binder clips**—enough to give one to every group member—so they can attach their index cards to their guidebooks
- **Kleenex** or other facial tissue
- **A timer** or quiet alarm clock—this is optional

Group Leaders’ Goals

- Review the connection between thoughts and mood.
- Help group members identify their own habits of harmful thinking.
- Reinforce the importance of outside practice.

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 33

Introduce the Purpose and Outline.

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Aprenda como los pensamientos dañinos pueden desanimarlo/la y como pensamientos útiles pueden mejorar su estado de ánimo.
- Comprender algunos hábitos comunes sobre pensamientos dañinos.
- Comprender que el hecho de cambiar los hábitos comunes de pensamientos dañinos puede mejorar el estado do ánimo.

ESQUEMA

- I. Anuncios
- II. Repaso
- III. Tema Nuevo: Como identificar pensamientos dañinos y útiles
 - A. La conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo: Una actividad de encadenamiento
 - B. Los pensamientos dañinos no son precisos, completos y balanceados
 - C. Hábitos comunes de pensamientos dañinos
- IV. Mensajes claves
- V. Práctica
- VI. Sus Opiniones
- VII. Un adelanto sobre la próxima sesión



ANUNCIOS

Los líderes harán anuncios que sean necesarios.

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

Practica

LEADER TIPS

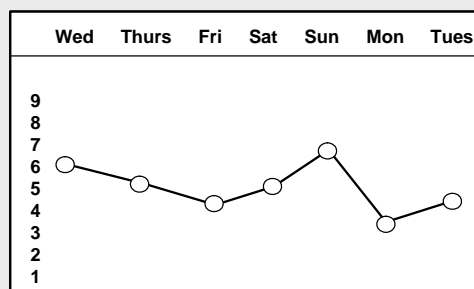
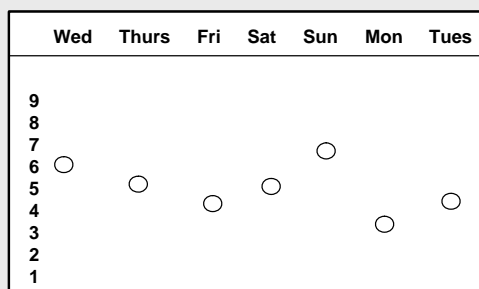
Time: 20 minutes

Group Member's Guidebook: Page 34

Quick Mood Scale

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

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



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

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

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 Thoughts module, encourage as many group members as possible to share their Quick Mood Scales—even those who are shyer and less vocal. For each member who shares, try to connect thoughts and mood. Have the person describe the event and his or her thinking, and help him or her to change negative thinking. 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.”*)

Keep Track of Your Thoughts Each Day

6. Review of thoughts tracking should be integrated into the review of the Quick Mood Scale. The questions below will allow you to check in with other group members that did not get their Quick Mood Scale up on the board.

7. Ask and discuss: *Was it difficult to keep track of your harmful and helpful thoughts each day? Who would like to share some harmful and helpful thoughts?*

Note: What to do if group members don't do their practice

Most group members will do their practice activities; you should begin with the assumption that they will. Checking early in each session on the practice is the best way to let group members know how important their practice is. However, there may be individuals in the group who consistently do not practice. Identify this problem as early as possible.

Find out why the group member is not practicing. Is it an issue of time, reading ability, forgetfulness, or other responsibilities getting in the way? Once the obstacles are identified, you can help the group member figure out how to overcome them. You might say, “We want you to start feeling better, and we know how important practice is. Can we help you figure out what is getting in the way so that you can do the practice and start feeling better more quickly?”

Identify thoughts that contribute to not practicing, such as “It doesn't matter what I do, nothing will change,” or “I don't feel like practicing.” You might ask him/her: “Are you sure that what you do won't make a change in the way you feel? Do you think you have a better chance of improving your mood if you keep doing what you have done in the past, or if you try these practices that have helped others?” Help the individual to dispute these thoughts.

No one assignment is going to “cure” depression, but practicing outside of the group will help the group member learn to control his or her negative mood.

Get reinforcement from other group members. You can ask other group members to help problem-solve. It is likely that other members will volunteer information as to what has helped them to practice.

Complete the practice within the session. Be flexible about finding another way for the person to practice. Maybe he or she can complete the Quick Mood Scale for the whole week just as the session begins, for example. Or ask the individual to practice some of the skills before and after the session. The individual should be reminded that the Quick Mood Scale is best finished on a daily basis. Looking back at the past week’s mood is less reliable than completing the Quick Mood Scale each day. But asking members to complete the incomplete scale in-session indicates that you take practice seriously.

Strike the right balance. It is important to give group members the message that practice is important. However, it is also important that they come to the CBT sessions whether they have completed their practice or not. In fact, the group member might tell you that he/she can’t do anything right. Point out that he/she was successful in coming to the group, and coming to group is a first important step to feeling better. Be warm and supportive of the group member and let him or her know that you are glad he/she chose to come to the session whether or not he/she completed the practice.

En la última sesión, se le pidió que completara estas actividades de práctica. ¿Cómo le fue con la práctica?

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

2. Vigile sus pensamientos diariamente.

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 35

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 thoughts can affect how you feel.*

3. Ask: *Do you remember the diagram with arrows? It shows that there is a connection between thoughts and mood. And since the arrows point both ways, it shows that your thoughts can affect how you feel and how you feel can affect your thoughts.*

4. Ask: *Do you remember the cartoon with the man in the rain? Can anybody remind the group of what the cartoon teaches us?*

If nobody volunteers, remind the group that the characters' moods were different because they thought about the rain differently.

5. Say: *I'm going to read the key messages from last session. Read aloud the key messages.*

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

La última sesión



Mensajes claves de la última sesión:

- Un pensamiento es una frase que uno se repite a si mismo



- Un sentimiento es una emoción o estado de ánimo

- Sus pensamientos pueden afectar como se siente



- Usted puede usar sus pensamientos para mejorar su estado de ánimo

Hoy hablaremos más sobre la conexión entre sus pensamientos y su estado de ánimo. También le daremos algunas ideas de como usted puede observar sus pensamientos dañinos y reemplazarlos con pensamientos útiles.

TEMA NUEVO: COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES

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

LEADER TIPS

Time: 30 minutes

Group Member's Guidebook: Page 36

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

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.*

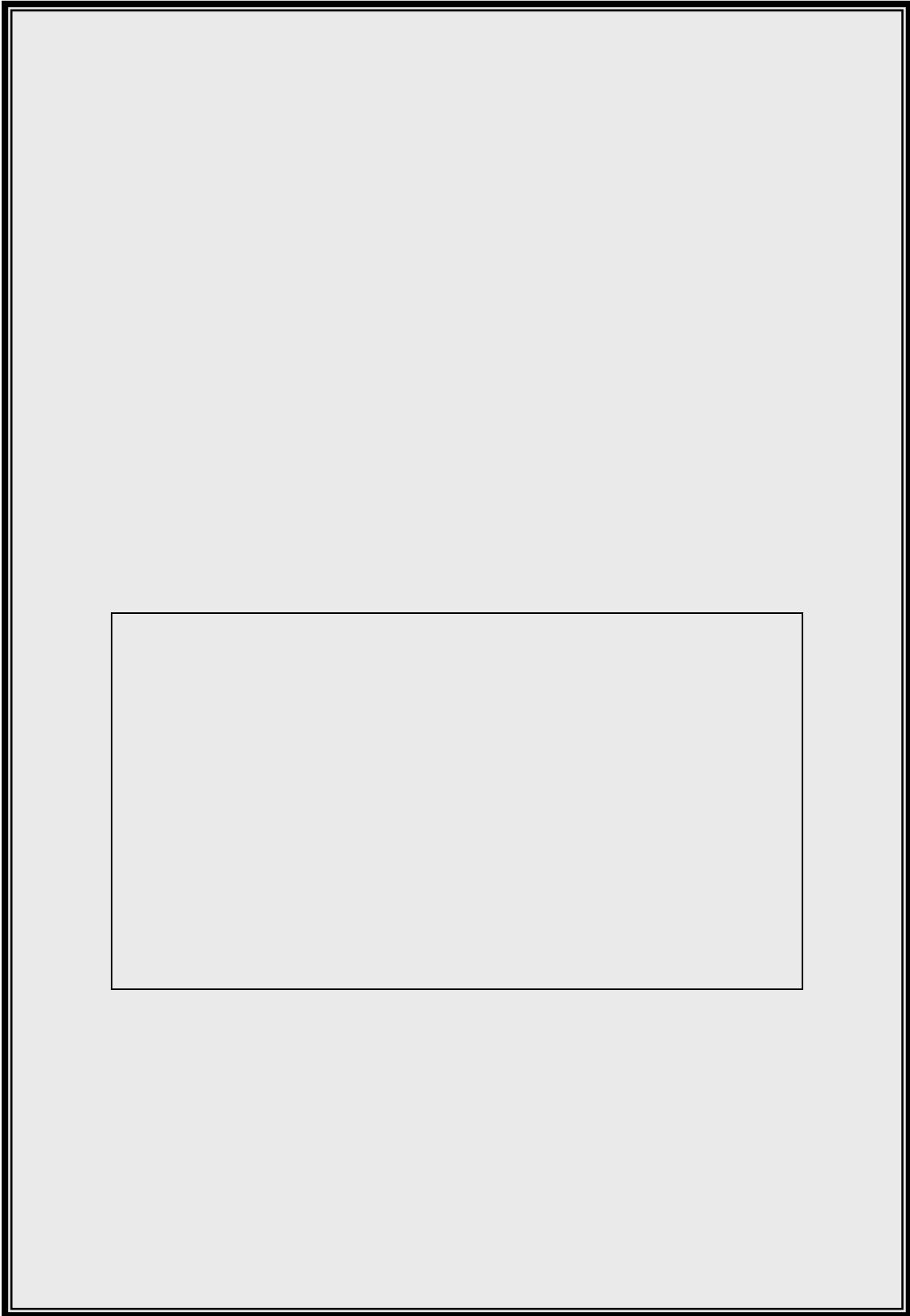
We will do a "chaining" exercise in which you can see how your mood can spiral down or up from the event, in a continuous chain, depending on your thoughts. The goal of the exercise is to help you understand that your thoughts affect how you feel and that you can make choices about how you think that 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 a fact that we can put in the middle on line #5? Would you like to share something that happened recently?*

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



1. I feel sure that I will continue to enjoy friends.
2. I have learned from this friendship.
3. I can probably mend this friendship.
4. We have gotten over our fights in the past.
5. I just had a fight with my best friend.
6. I won't be able to cope without my friend.
7. I'm a miserable person to have ruined this relationship.
8. I always mess up my relationships.
9. I may never have another good friend.

7. Ask group members if they have any questions or comments.

8. Say: *Now try the same activity on your own—fill in the blanks in the table in your guidebook.* (Allow 5 minutes for this.) Then say: *Who would like to read what they wrote?*

9. Say: *What do you notice about how the thoughts and mood are related?*

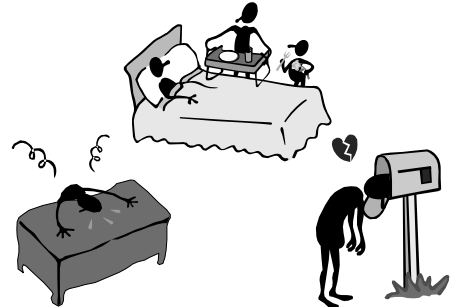
10. Here are two more examples of the chaining activity.

9. I will keep trying until I find a job that is right for me.
8. I have skills that employers will want.
7. I learned a lot at my last job.
6. I will work hard to find another job.
5. I have just lost my job.
4. I'm not sure if I can find another job.
3. I don't think I did my job well.
2. I will never be a good worker.
1. I am no good.

9. I can focus on what is positive in my life and make positive changes.
8. I am still capable of doing many things.
7. There are things I can do to take care of myself.
6. I need to learn more about my health problem.
5. I have a serious health problem.
4. This is really awful.
3. Why me? Why am I being punished?
2. I'm not normal. I won't be able to do anything.
1. Everyone else is having fun, so I am sure that no one cares about me.

En la última sesión, hablamos de como el remolino de la depresión puede empezar con un simple hecho o acontecimiento. Aquí hay algunos ejemplos:

- Pierde su trabajo.
- Un familiar o una amistad muere.
- Usted se enferma.
- Le diagnosticaron con la diabetes.
- No tiene energía.



Instrucciones

1. En la tabla en la siguiente página, **escriba una frase sobre un hecho o acontecimiento** en la línea #5.
2. ¿Qué pensamiento podría bajar su estado de ánimo un poco? **Escriba ese pensamiento en la línea #4.**
3. **Piense en una cadena continua de pensamientos** que le haga sentir peor, hasta que su estado de ánimo llegue al punto más bajo. Escriba esa cadena de pensamientos en las líneas #3, #2, #1.
4. Complete el resto de la actividad de encadenamiento desde abajo hacia arriba. ¿Qué pensamiento mejoraría su estado de ánimo un poco? **Escriba ese pensamiento sen la línea #6.**
5. Complete las líneas #7 y #8.
6. ¿Qué pensamiento le haría sentir muy feliz? Escriba ese pensamiento al lado del #9.
7. **¿Puede ver la conexión entre pensamientos y estado de ánimo?**
 - Sus pensamientos afectan sus sentimientos y como actúa.
 - Usted puede escoger su manera de pensar.

Ejemplo



El mejor estado de ánimo	9.	Seguiré buscando trabajo hasta encontrar uno que sea justo para mí.
↑	8.	Tengo habilidades que son solicitadas por las empresas.
	7.	Aprendí bastante en mi último trabajo.
	6.	Me esforzaré para encontrar otro trabajo.
Estado de ánimo regular	5.	Acabo de perder mi trabajo.
↓	4.	No estoy seguro/a si puedo encontrar otro trabajo.
	3.	No creo haber hecho bien mi trabajo.
	2.	Nunca seré un buen trabajador/a.
Estado de ánimo pésimo	1.	Soy inútil.

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 demuestra que:

- Hay una conexión entre pensamientos y estado de ánimo. Cuando usted tiene pensamientos dañinos, es más probable que se sienta desanimado/a. Cuando tiene pensamientos útiles, es probable que su estado de ánimo mejore.
- Un pensamiento dañino puede enlazar a otro pensamiento dañino, y esto le puede desanimar.
- Un pensamiento útil puede enlazar a otro pensamiento útil, mejorando su estado de ánimo.
- La mayor parte del tiempo, su estado de ánimo no será el peor posible (#1) o el mejor posible (#9), si no algo entre lo mejor y peor.

Pensamientos dañinos no son precisos, completos y balanceados

LEADER TIPS

Time: 15 minutes

Group Member's Guidebook: Page 39

1. Say: *To identify what kinds of thoughts you are having, it may be helpful to look at thoughts in a different way. Look at the table of harmful and helpful thoughts in your guidebook. One kind of harmful thought is a thought that is inaccurate, or not true. For example, "I never do anything right."*

2. Ask: *Can it possibly be true that you NEVER do anything right? Here is a thought that might be more accurate: "I have made mistakes, but I do many things right." Can you see how this accurate thought might be more helpful at improving your mood?*

3. Go over the rest of the information in the table. **Ask:** *Can anybody think of other thoughts that are inaccurate, incomplete, or unbalanced?*

4. Say: *When you notice a thought, you can ask yourself: Is this thought accurate? Is this thought complete? Is this thought balanced? Harmful thoughts are not accurate, complete, and balanced.*

If you have time or if participants have difficulty sharing their own thoughts - Read aloud two or three of the statements on the list below. **Say:** *Let's try to think of some harmful and helpful thoughts. What harmful and helpful thoughts do you think you might have if you were in the same situation? What thoughts could make your mood worse and what thoughts could make your mood better, in spite of real life challenges?*

- I have just been diagnosed with diabetes.
- The rent is due, and I don't have any money.
- I am in a big hurry for an important appointment.
- I am unable to work right now because I am very depressed.
- I had unprotected sex.
- I haven't talked to my relatives for years. I want to now. I don't know how they'll react.
- People treat me different because I am Latino/Black/gay/female/poor/disabled/overweight.

Dañinos**Útiles**

Imprecisos (no el la verdad)		Precisos (es la verdad)
Nunca hago nada bien.	vs.	He cometido errores pero hago muchas cosas bien.
Nunca podré tener confianza en nadie.	vs.	He sufrido decepciones en el pasado pero estoy tratando de desarrollar relaciones con personas honradas.
Incompletos (ignora algunos datos)		Completos (incluye todos los datos)
Mi matrimonio fue un fracaso.	vs.	Mediante mi último matrimonio, aprendí lo que quiero de una relación.
No puedo trabajar de modo que soy inútil.	vs.	No puedo trabajar ahora mismo pero estoy dando mi apoyo a la familia.
Desequilibrados/Sin balance (muy extremo)		Equilibrados/Balanceados (justo y razonable)
No se nada.	vs.	Se muchas cosas y no tengo que saberlo todo.
Soy un fracaso.	vs.	He cometido errores pero estoy esforzándome para hacer lo correcto ahora.

Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

LEADER TIPS

Time: 30 minutes

Group Member's Guidebook: Page 39

1. Say: *Let's talk about some common categories of harmful thinking. Understanding these will help you notice your harmful thoughts and change them to helpful thoughts.*

2. Say: *The first common way of thinking is called "All or nothing" thinking. The picture shows see-saws that are completely off balance.*

3. Read aloud the text in the second column (under "Category") that goes with all-or-nothing thinking. **Say:** *Does everybody understand how all-or-nothing thinking could make your mood worse? Can anybody think of another example of this type of thinking?*

4. Do the same with the other categories—**read the text** in the **second column** aloud. As you describe each category, ask the group if they can suggest an example.


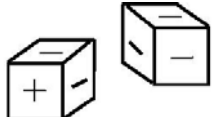
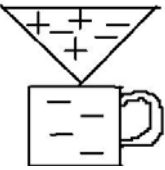
5. Say: *Now let's take a closer look at some of these ways of thinking. Which categories of harmful thoughts do you tend to have? Could you share a thought that you have had that fits in that category? OR Think back to the harmful thoughts you tracked during last week's practice. Let's see if the harmful thoughts you wrote down fall into one of these categories.* Then read aloud the text in the **third column** (under the heading "Examination: Are your thoughts accurate, complete, and balanced?") that goes with that category. Work to begin to examine the group members' thoughts using these questions. Do the same for several categories that group members would like to discuss, as time permits.

6. When a group member offers a thought, ask the group to help the person decide if the thought fits any of the common ways of harmful thinking.

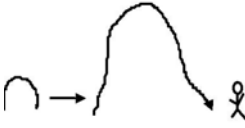
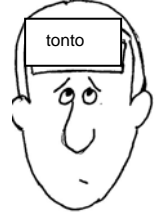
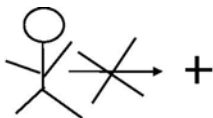
7. Say: *These categories of thoughts may help you notice your own ways of thinking. Once you notice your own thinking habits, you can learn how to change your harmful thoughts to helpful thoughts to improve your mood.*

Antes de reemplazar un pensamiento dañino con un pensamiento útil, usted tendrá que identificar los pensamientos dañinos. El entender más sobre los aspectos comunes de los pensamientos dañinos podrá ayudarle. Trate de identificar categorías que describen los aspectos de sus pensamientos dañinos.

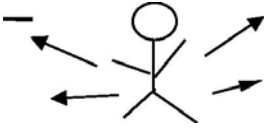
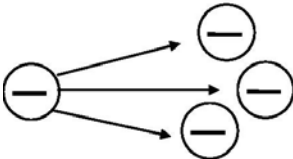
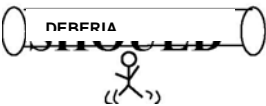
Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Análisis: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	<p><i>El pensamiento del todo o nada</i></p> <p>Sólo puede estar en un lado de la escala, arriba o abajo. Negro o Blanco. Todo bueno o todo malo. Lo mejor o lo peor. Perfecto o un fracaso.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No soy capaz de amar. • No puedo expresar mis sentimientos. 	<p>¿Hay algunos tintes grises? Quizás un pensamiento más preciso esté en medio. Trate de pensar de una manera más equilibrada.</p>
	<p><i>Pesimismo</i></p> <p>Creer que es más probable que pasen las cosas negativas o que las cosas positivas nunca o casi nunca pasarán</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por qué molestarme en hablar con el doctor; el/ ella probablemente no me puede ayudar. 	<p>¿Por qué elegir la creencia que es más probable que las cosas negativas ocurran? ¿En realidad le está dando la misma oportunidad a las cosas positivas y negativas?</p>
	<p><i>Filtro negativo (Ignorando lo positivo)</i></p> <p>Sólo recordar los eventos negativos. Trascender los eventos positivos. Su cáliz de vida termina con amargura y llena de negatividad.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No puedo trabajar así que soy inútil. • Si perdemos, será toda mi culpa. • Nada bueno me pasó esta semana. • Mi vida es inútil si no puedo ver. 	<p>¿Es cierto que no hay nada positivo sobre la situación?</p>

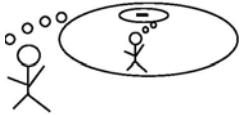
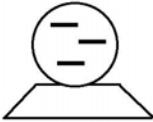
Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Examen: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	<p>Exageración</p> <p>Exagerar los problemas y el daño posible que podrían causar, y disminuir su capacidad de enfrentarlos. Hacer “una montaña de una loma.”</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ya no lo aguanto. • Nunca podré completar esta tarea. 	<p>¿Qué tan grande es el problema en realidad? ¿Dónde es probable que termine esto? ¿Cómo se podría enfrentar al problema?</p>
	<p>Poniendo sobrenombres (a usted o a otros)</p> <p>Poner un sobrenombre negativo en vez de mirar el error o el problema. Los sobrenombres pueden convertirse en profecías autos cumplidas. “Tonto” vs. no ser listo en la matemática. “Torpe” vs. soltar las cosas ocasionalmente.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No puedo creer que no se la respuesta. Debo ser tonto/a. • Soy feo/a (no soy atractivo/a) 	<p>¿Qué es específicamente lo que no puede hacer o que le disgusta? Piense en lo que hizo en vez de pensar en quien es usted. ¿Ha habido ocasiones cuando las personas parecían disfrutar hacer algo en su compañía?</p>
	<p>No reconocer su esfuerzo</p> <p>Pensar que las cosas positivas que ocurren se deben sólo por la buena suerte, o son debido a otra persona y nunca el resultado del esfuerzo de uno mismo.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sí, participé en el grupo hoy, pero no es gran cosa. 	<p>¿Está descuidando su potencia y sus logros? De se una palmadita en la espalda por algo bueno que usted logró. Usted contribuyó de alguna manera.</p>

Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Examen: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	<p>Culparse a uno mismo</p> <p>Pensar que cosas negativas pasan, y siempre son completamente su culpa</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las cosas hubieran salido bien si yo no hubiera estado allí. • Mi pareja parece estar disgustado hoy, quizás hice algo mal. • Si perdemos, será toda mi culpa. 	<p>¿Es usted siempre el/la culpable en todo? ¿Le ocurren cosas malas sólo a usted? ¿Hay acontecimientos positivos debido a usted? ¿Hay hechos que resultaron positivamente debido a su presencia?</p>
	<p>Generalización de más</p> <p>Tomar una característica o evento negativo y verlo como una norma que no va cambiar.</p> <p>El/ ella no me quiere = nadie me quiere. No pude hacer esta cosa = no puedo hacer nada.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si no puedo obtener este trabajo, todo está perdido. Podría igual darme por vencida. • No puedo creer que mi amigo/a hizo lo que hizo. • Pienso que nunca más podré confiar en nadie. 	<p>¿Supone que cada situación y cada persona son igual? Este sólo es una situación y una persona. ¿Puede recordar otras situaciones y otras personas que son diferentes? Hasta la misma persona puede actuar diferente la próxima vez-- ¿usted actúa de la misma manera siempre?</p>
	<p>Llenándose de "debería"s</p> <p>Decirse a uno mismo que debería, debe, y necesita hacer algo. Esto hace que se sienta forzado/a a hacer las cosas, controlado/a, y resentido/a; sobrecargándose con los "debería"s.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yo debería ser el/la mejor. • Esto nunca debiera de haberme pasado 	<p>¿En realidad, tiene usted que hacer algo? ¿Las cosas tienen que salir de cierta manera? ¿Es necesario que las cosas resulten como usted lo quiere para que usted esté feliz?</p>

Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Examen: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	<p><i>Leer la mente</i></p> <p>Pensar que uno sabe lo que otros están pensando, y que ellos están pensando negativamente de usted.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi pareja parece estar muy disgustado hoy; debo haber hecho algo mal. • No fui el primero en dar la respuesta. Los miembros de mi equipo deben estar enojados conmigo. • No puedo decirle a otros como me siento porque pensarán que estoy loco/a. • Otras personas piensan que soy aburrida (o deprimente). 	<p>¿Puede usted realmente saber lo que otros piensan? La mayoría de las personas están enfocada/os en sus propios problemas. Quizás están actuando de cierta manera por razones que no tienen nada que ver con usted. ¿Cuáles son algunas razones posibles?</p>
	<p><i>“Bola de cristal” negativa</i></p> <p>Pensar que usted puede ver como serán las cosas en el futuro y ver que es un mal porvenir.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La fiesta estará muy aburrida entonces para que ir. • Nunca más seré feliz. • No soy capaz de amar. 	<p>¿Puede predecir el futuro? ¿Cómo sería si en vez de imaginarse un futuro malo usted podría ayudar a formarlo? Las cosas podrían cambiar de como eran.</p>



MENSAJES CLAVES

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 44

1. **Say:** *Today we have talked about some common habits of harmful thinking.*
2. **Read aloud** the key messages
3. **Ask** group members if they have questions or comments.

- Un pensamiento dañino puede enlazar a otro pensamiento dañino, y esto lo puede desanimar.
- Un pensamiento útil puede enlazar a otro pensamiento útil, mejorando su estado de ánimo.
- Usted puede aprender a notar sus pensamientos dañinos si sabe más sobre los aspectos comunes de pensamientos dañinos.
- Puede empezar a poner en duda sus pensamientos dañinos.
- Puede intentar de pensar de una manera que le ayuda a tener un estado de ánimo saludable.



PRÁCTICA

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 45

Quick Mood Scale

1. Read aloud the directions for the Quick Mood Scale.

Keep Track of Your Thinking Each Day

2. Say: *The first step in changing your thoughts and improving your mood is to identify those thoughts that are most powerful in terms of your own mood. Your other practice activity is to keep track of your thinking each day.*

3. Pass out index cards, seven cards for each person, and one binder clip per person. **Read the directions (practice #2) aloud. Then say:** *You also have room in your guidebook to write your harmful and helpful thoughts each day. You may use the cards, or the guidebook, or both. You can take a few minutes right now and put the plus signs and minus signs on your cards.*

4. Say: *Try not to write down things that are happening to you. Instead, write down what you are thinking that makes you feel better or worse. We expect that you will be able to identify 5 - 10 thoughts each day. Bring the cards with you for next session. You can use the clip to attach them to your guidebook. Take a moment to write down one harmful and one helpful thought to get you started.*

5. Remind the group that it is important that they do the practice activities. **Ask** the group members if they have any questions.

Notice Categories of Harmful Thoughts

6. Say: *As you track your thoughts, try to notice whether your harmful thoughts tend to fall in one or more of the categories of harmful thoughts. You can also review the categories and they may help you to notice your harmful thoughts.*

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

Al final de el “Termómetro del estado de ánimo” añadimos un espacio donde usted contesta “Si” o “No” si pudo notar sus pensamientos dañinos cada día. Claro que no va a notar cada pensamiento que usted tiene mediante del día—pero trate de estar más consciente de lo que esta pensando cuando usted esta más deprimido/a o más en paz. A través del tiempo, usted probablemente notará que los días que tiene menos pensamientos dañinos, su estado de ánimo será mejor.

2. Vigile sus pensamientos utilizando las tarjetas 3 x 5.

- Use una tarjeta para cada día (usando las tarjetas individuales o las que están en su libro).
- Escriba el día de la semana en cada tarjeta. Por ejemplo, si empieza a vigilar sus pensamientos el miércoles, escriba “miércoles” (o Mi) en la primer tarjeta.
- Marque el signo de menos (-) a un lado de la primera tarjeta, y escriba 4-5 pensamientos negativos (dañinos) que usted tiene durante ese día. Marque al otro lado de la misma tarjeta con el signo más (+) y en ese lado escriba 4-5 pensamientos positivos (útiles) que tuvo en ese mismo día. Puede usar las listas anteriores si necesita ejemplos de pensamientos dañinos o útiles.
- Traiga sus tarjetas a la próxima sesión.

3. Fíjese en las categorías de pensamientos dañinos que usted tiene a menudo.

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 ánimo en 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 ánimo de ese día y circule el número que corresponde a su 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 ánimo por un periodo más largo que una semana, escriba el número que corresponde a su ánimo por cada día en un calendario.

Día de la Semana	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
El mejor estado de ánimo	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
Estado de ánimo regular	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Estado de ánimo pésimo	1	1	1	1	1	1	1
¿Pudo notar sus pensamientos dañinos?	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
	No	No	No	No	No	No	No

Pensamientos, Día 1 **–**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 1 **+**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 2 **–**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 2 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 3 -



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 3 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 4 **—**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 4 **+**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 5 **—**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 5 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 6 -



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 6 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 7 —



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 7 +



(Escriba el día de la semana.)



SUS OPINIONES

LEADER TIPS

Time: 2 minutes

Group Member's Guidebook: Page 52

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

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

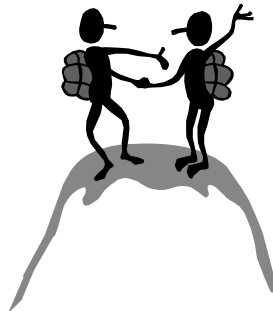
LEADER TIPS

Time: 1 minute

Group Member's Guidebook: Page 52

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

En sesión 3, usted aprenderá como “contradecir” sus pensamientos dañinos. Usted va ensayar como reemplazar sus pensamientos dañinos con pensamientos útiles.



GROUP LEADER SELF-EVALUATION FORM: THOUGHTS, 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."

	Taught/Done? (Yes/No)	How Difficult Was It to Lead This Part of the Session? (Easy/Hard)
Welcome	_____	_____
Purpose and Outline	_____	_____
Announcements	_____	_____
Review		
Practice	_____	_____
Last Session	_____	_____
New Topic: Identifying Harmful and Helpful Thoughts		
The Link Between Thoughts and Mood: A Chaining Activity	_____	_____
Harmful Thoughts are not Accurate, Complete, and Balanced	_____	_____
Common Habits of Harmful Thinking	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Looking Ahead	_____	_____

SESIÓN 3: CONTRADICIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS

LEADER TIPS

Materials Needed

- **Group Member’s Guidebooks** (“Thoughts 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
- **Index cards**—enough to give everyone in the group seven cards
- **Small binder clips**--one for everyone in the group,--so group members can attach their index cards to their guidebook
- **Kleenex** or other facial tissue
- **A timer** or quiet alarm clock—this is optional

Group Leaders’ Goals

- Reinforce the relationship between harmful thoughts and mood.
- Help group members understand that the next step after identifying harmful thoughts is to manage them.
- Teach group members three strategies for managing their harmful thoughts.

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 surveys quickly as you collect them. Notice any major changes in the severity of group members' depression symptoms, including thoughts of suicide. If a group member reports thoughts of suicide, consult with your supervisor.

Purpose and Outline

Group Member's Guidebook: page 54

3. **Introduce** the Purpose and Outline.
4. **Ask:** *What do you think it means to "talk back" to your thoughts?*

Ask the group for their ideas. Make sure the group understands that talking back to their harmful thoughts means to examine them and replace them with helpful thoughts.

EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Comprender que después de identificar pensamientos dañinos, el próximo paso es aprender como controlarlos para mejorar su estado de ánimo
- Aprender tres estrategias para “contradecir” los pensamientos dañinos para mejorar su estado de ánimo.

ESQUEMA

- I. Anuncios
- II. ¿Cómo se ha sentido?
- III. Repaso
- IV. Tema Nuevo: Contradiendo sus pensamientos dañinos
 - A. Examine las pruebas
 - B. Busque un pensamiento para reemplazar un pensamiento dañino
 - C. Cáptelo, revíselo y cámbielo: Tres pasos para controlar sus pensamientos dañinos
- V. Mensajes claves
- VI. Práctica
- VII. Sus Opiniones
- VIII. Un adelanto sobre la próxima sesión



ANUNCIOS

Los líderes harán anuncios que sean necesarios.

¿Hay algo en particular que usted le gustaría hacerles saber a los líderes?

¿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.
- After the session, **compare** each group member's questionnaire 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). 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.



REPASO

Práctica

LEADER TIPS

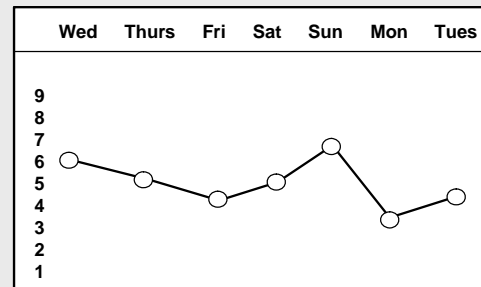
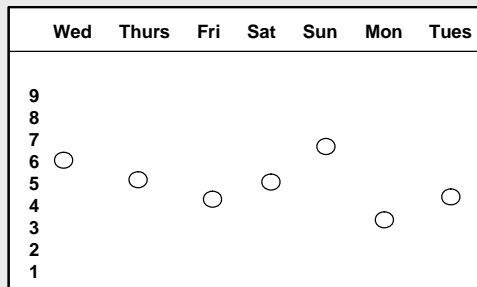
Time: 20 minutes

Group Member's Guidebook: Page 56

Quick Mood Scale

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

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



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

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

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 Thoughts module, encourage as many group members as possible to share their Quick Mood Scales—even those who are shyer and less vocal. For each member who shares, try to connect thoughts and mood. Have the person describe the event and his or her thinking, and help him or her to change negative thinking. 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.”*)

Keep Track of Your Thoughts Each Day

6. Review of thoughts tracking should be integrated into the review of the Quick Mood Scale. The questions below will allow you to check in with other group members that did not get their Quick Mood Scale up on the board.

7. Ask and discuss: *Was it difficult to keep track of your harmful and helpful thoughts each day? Who would like to share some harmful and helpful thoughts?*

Notice the Categories of Harmful Thoughts

8. Go over the questions in the text.

En la última sesión, se le pidió que practicara estas actividades.

1. Use el “Termómetro del estado de ánimo” para vigilar su estado de ánimo.

2. Vigile sus pensamientos todos los días usando las tarjetas 3X5 o las que están en su libro.

3. Fíjese en las categorías de pensamientos dañinos que usted tiene a menudo.

Reflexione sobre estas preguntas:

- ¿Pudo notar cuando estaba teniendo pensamientos dañinos?
- ¿Cuáles hábitos de pensamientos dañinos cree usted que más le afectaron su estado de ánimo?
- ¿Ha encontrado la manera saludable de balancear sus pensamientos y mejorar su estado do ánimo?



La última sesión

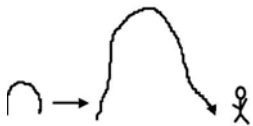
LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 57

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 some common ways of thinking that can be harmful to you because they bring your mood down. The purpose was to help you learn how to notice your own harmful thoughts so you can replace them with helpful thoughts and feel better.*
3. **Ask:** *Can anybody remember what habits of thinking go with the pictures? You can look back at pages 40-43 if you want to.*
4. **Say:** *Let's review the key messages from last session.*

- ¿Qué es lo que recuerda más de la última sesión?
- ¿Qué recuerda de los hábitos comunes de pensamientos dañinos?



Los mensajes claves de la última sesión:

- Un pensamiento dañino puede enlazar a otro pensamiento dañino, y esto lo puede desanimar.
- Un pensamiento útil puede enlazar a otro pensamiento útil, mejorando su estado de ánimo.
- Usted puede aprender a notar sus pensamientos dañinos si sabe más sobre los aspectos comunes de pensamientos dañinos.
- Puede empezar a poner en duda sus pensamientos dañinos.
- Puede intentar de pensar de una manera que le ayuda a tener un estado de ánimo saludable.

TEMA NUEVO: CONTRADIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS

LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 58

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 some common ways of thinking that can be harmful to you because they bring your mood down. The purpose was to help you learn how to notice your own harmful thoughts so you can replace them with helpful thoughts and feel better.*

3. **Ask:** *Can anybody remember what habits of thinking go with the pictures? You can look back at pages 40-43 if you want to.*

4. **Say:** *Let's review the key messages from last session.*

Su manera de pensar posiblemente es familiar, cómoda y automática. Al principio puede ser difícil el cambiar su modo de pensar. Requiere práctica. ¡Pero es posible!

Puede utilizar varias estrategias para “contradecir” sus pensamientos dañinos y mejorar su estado de ánimo. Tres estrategias se describen en esta sesión.

- Sea un detective--reúna pruebas para averiguar más acerca de sus pensamientos para saber si son dañinos o útiles
- Reemplazca un pensamiento dañino con un pensamiento útil
- Al sentirse desanimado, tome una pausa y fíjese en sus pensamientos. Si nota que está teniendo un pensamiento dañino, cámbielo por un pensamiento que sea más útil.

Examine las pruebas

LEADER TIPS

Time: 20 minutes

Group Member's Guidebook: Page 58

- 1. Say:** *One way you can manage a harmful thought is to look at it more closely and see if it is really true. Pretend that you are a detective. You will gather evidence about the thought and examine it to discover whether it is accurate, complete, and balanced.*
- 2. Say:** *Take a minute to identify a thought that brings your mood down. Write it in your guidebook under #1.*
- 3. Ask:** *Who would like to share the thought they wrote down?* [Make sure everyone has identified a harmful thought.]
- 4. Say:** *Now let's look at the questions in #2 and examine the evidence related to this thought. **Read aloud** the questions and after each one stop and discuss how it applies to specific group members' thoughts.*
- 5. Say:** *Now we will look at some other ways you can learn more about your thought.*
- 6. Go over** the instructions in #3-6. Stop after each new idea and ask the group to consider how they might apply it to the harmful thought. Make sure to ask about the group members' helpful replacement thoughts before moving on, and help them to generate one if they are having trouble.
- 7. Tell** the group that they may write notes about their own thought if they want to.

La próxima vez que tiene un pensamiento que la/o desanime o le causa un sentimiento mayormente negativo, trate de averiguar más sobre su pensamiento. Siga estos pasos.



1. Primero, escriba el pensamiento en las líneas de abajo.

2. Pregúntese: ¿Su pensamiento es más verdad, más falso, o ninguno?

- ¿Cuál es la prueba de que su pensamiento es la verdad?
- ¿Cuál es la prueba de que su pensamiento es falso?
- ¿Qué tanto de su pensamiento piensa usted que es cierto?
- ¿Qué tanto de su pensamiento es falso?

3. Comparta su pensamiento con otra persona—alguien cuyas opiniones usted puede confiar. Pregúntele que piensa sobre su pensamiento. A menudo pensamos diferente cuando decimos nuestros pensamientos en voz alta a otras personas. Diferentes personas tienen diferentes puntos de vista. ¿Cuál es el punto de vista de la otra persona?

De otra manera, la opinión de otra persona es sólo un pedazo de la prueba, y usted, como el detective, debería tomar en cuenta todas las pruebas para llegar a sus propias conclusiones.

4. Reúna más pruebas a base de experimentación. Cuando no este segura/o si sus pensamientos son precisos, completos y balanceados, quizás sea necesario reunir más pruebas.

Si su pensamiento es de que, “Si voy a la fiesta, no me divertiré” (un ejemplo de la “bolita de cristal” negativa), quizás sería útil ir a la fiesta con la mente abierta para ver como le va en realidad.

Para comprobar la precisión de su pensamiento y reunir más pruebas sobre su pensamiento, ¿cuales son otros experimentos que podría intentar? Escriba un idea en la las líneas aquí.

5. Cuando haya terminado de juntar las pruebas, **¿Cuál es el veredicto sobre su pensamiento?** ¿Qué tan realista fue? ¿Fue dañino o útil?

Circule una respuesta.

Muy
útil

Útil

Ni útil
ni dañino

Dañino

Muy
dañino

6. Tomando todas las pruebas juntas, ¿cómo podría cambiar su pensamiento para ser más útil? Escriba un pensamiento útil en las líneas abajo.

Encuentre un pensamiento para reemplazar el pensamiento dañino

LEADER TIPS

Time: 25 minutes

Group Member's Guidebook: Page 61

- 1. Say:** *After you notice a harmful thought, you can replace your harmful thought with a helpful thought. If your thought is incomplete, for example, you can replace it with a complete thought.*
- 2. Introduce** the text through #2.
- 3. Say:** *Can everybody identify one harmful thought? Write* one or more harmful thoughts on the board.
- 4.** Make sure that group members have not identified a statement of fact about things that are difficult, such as “I have diabetes” or “my family member just died.” Help them understand the difference between having thoughts about a difficult situation and having thoughts that add unnecessary suffering to an already difficult situation. For example, a person might think “I have diabetes” (a statement of fact) “and therefore I will never have fun” (a harmful thought). You can help a group member understand this difference by asking him or her to fill in the rest of this sentence: “I have diabetes and because of that”
- 5. Say:** *OK, now we have a harmful thought. Is it accurate, complete, and balanced?*
- 6. Say:** *Can anybody suggest a thought that would be more helpful? Write* the replacement thought on the board.
- 7. Say:** *Your guidebook has several examples of replacement thoughts. Notice that they are organized around the common habits of harmful thinking that we talked about in the last session. Do you notice any harmful thoughts that you have had in the past?*
- 8. Say:** *Once you have identified your harmful thoughts, it is easier to respond to them. You can take a good look at them, decide whether they are accurate, complete, and balanced, and replace them with a helpful thought.*

Practique usando los pensamientos de reemplazo.

1. La próxima vez que usted tenga un momento durante el día cuando note un cambio en su estado de ánimo, tome una pausa y respire profundamente. Fíjese en sus pensamientos. ¿Cuales son sus pensamientos en ese momento? ¿Reconoce si sus pensamientos son dañinos o útiles?

2. Trate de reemplazar un pensamiento dañino con uno útil. Reflexione sobre estas preguntas.

- Cuando usted aplica el pensamiento de reemplazo, ¿Cómo cambia su manera de pensar?
- ¿Cuándo cambian sus pensares, como cambia su estado de ánimo?

Las tablas en las próximas páginas dan ejemplos de algunos pensamientos útiles para reemplazar los pensamientos dañinos. Fíjese que los pensamientos útiles son precisos, completos, y balanceados

<i>Pensamientos dañinos</i>		<i>Pensamientos útiles</i>
Imprecisos	————→	Precisos, ciertos
Incompletos	————→	Completos, enteros
Sin balance	————→	Balanceados, razonables

Ejemplos de pensamientos de reemplazo

Pensamiento Dañino



Pensamiento Útil



Pensamientos de todo o nada	
Fui un terrible padre	Cometí errores como padre, pero hice mi mejor esfuerzo.
Mi error lo arruinó todo.	Mis errores me costaron algo de tiempo, pero puedo aprender de ellos.
Soy un desastre por completo.	Algunas cosas las hago bien y otras necesito mejorar.
El pesimismo	
¿Para que intentarlo?	Yo se que si pongo mucho empeño, tendré éxito en algunas cosas pero no en todo.
Las cosas nunca me salen.	En este momento, las cosas no están saliendo a mi manera, pero en otras ocasiones me han salido bien.
Filtro negativo	
Todo lo que sale en las noticias es terrible.	Algunas cosas en las noticias nos disgustan (eventos dramáticos venden periódicos), pero cosas buenas pasan todos los días.
Hoy fue un día horrible.	Algunas cosas malas pasaron hoy, pero mañana será otro día.
Lo único que haces es criticarme.	Me siento mal cuando me criticas, pero aprecio cuando me traes café en las mañanas.

Pensamiento Dañino



Pensamiento Útil



La Exageración	
Si él me deja, yo me muero.	Me gustaría conservar mi matrimonio, pero muchas personas viven felizmente después de un divorcio, si es necesario, yo también podría.
Mi hijo es un desastre terrible.	Mi hijo está teniendo algunos problemas ahora, pero yo se que él aprenderá de sus errores.
La vida es demasiada difícil.	A veces es difícil tener la energía para seguir tratando, pero yo se que puedo ir paso a paso.
Poniendo sobrenombre	
Soy un desastre total	Tengo dificultades con alguna cosas, pero soy bueno/a con otros; por ejemplo soy bueno para tener amistades.
Mi hija es horrible.	No me gusta el comportamiento de mi hija en este momento pero estoy orgulloso/a que es inteligente.
Mi vida es un desastre.	He tenido muchos sinsabores, pero hay muchas buenas cosas en mi vida, incluyendo mis amistades y mi salud.
No reconocer su esfuerzo	
Tengo suerte de que viví.	Yo viví porque trabajé muy duro con mis doctores e hice todo lo que me dijeron antes de la cirugía.
No merezco mi trabajo.	He cometido errores en mi trabajo, pero también he hecho contribuciones valiosas.
Mi esposo hace que funcione nuestro hogar.	Yo contribuyo a nuestra familia en maneras diferentes que mi esposo.
Culparse a si mismo	
Debería de apoyar más a mi familia.	Yo apoyé a mi familia por años y todavía hay muchas cosas más que puedo hacer por ellos.
Mi divorcio es mi culpa.	Cometí algunos errores en mi matrimonio, pero hice lo mejor que pude en ese tiempo.
Fracasé en mi trabajo.	Me despidieron de mi trabajo, pero hice lo mejor que pude en ese tiempo.

Pensamiento Útil



Pensamiento Dañino



Generalizar de más	
No se puede confiar en nadie.	Hay personas en quienes se puede confiar, pero en otros no se puede.
Los “debería”s	
Debí haber pensado que no se puede confiar en él.	Estoy aprendiendo que necesito tener precaución cuando estoy aprendiendo a confiar en otros y esperar a asegurarme de que sean de confianza.
Él debería ser más bueno conmigo.	Me gustaría que no fuera tan grosero, pero él es quien es.
Leer la mente	
Se que John está enojado conmigo; ni platicó.	John podría estar pasando por sus propios problemas.
Mi jefe me hizo un gesto de disgusto; se que me van a despedir.	No se realmente porque mi jefe me hizo un gesto de disgusto. Quizás esté teniendo un mal día.
“Bolita de cristal” negativa	
Se que algo terrible está a punto de suceder.	Estoy preocupado ahora, pero eso no quiere decir que algo malo está destinado a pasar.
Esto nunca va funcionar.	Esto puede funcionar, pero puede que no funcione, pero vale la pena intentarlo.
Todo saldrá mal	Algunas cosas no me saldrán como quiero, pero otras sí.

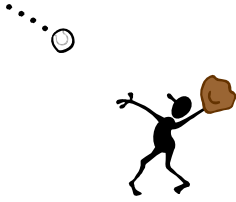
Cáptelo, Revíselo, Cámbielo

LEADER TIPS

Time: 30 minutes

Group Member's Guidebook: Page 65

- 1. Say:** *The Catch It, Check It, Change It method combines some of the other strategies that we have been talking about. This exercise ties together the process of identifying a harmful thought, questioning the thought, and then coming up with a replacement thought.*
- 2. Introduce** the text “Catch It, Check It, Change It.” **Ask** for questions as you discuss the material.
- 3. Say:** *Look at the table in your guidebook on page 67. Read the instructions from the table.*
- 4. Catch It. Say:** *For “Catch It,” we are trying to catch the thought that made our mood go down. Sometimes it is easier to notice your feeling first. Think of a negative emotion or low mood as a stop sign to “catch” your thought. Think about a time in the last week when you noticed your mood get worse. What was the situation? What were your feelings? What were your thoughts?*
- 5. Check It. Say:** *Now, let's “check” whether this thought is accurate, complete and balanced.*
First, is the thought accurate? Remember, “accurate” means almost the same thing as “true.” Is the statement true?
Is the thought complete? Remember, a complete thought includes all the important and relevant facts.
Is the thought balanced? If the thought is balanced, it isn't too extreme. It is fair and reasonable.
- 6. Change It. Say:** *Now, let's “change” this harmful thought to a more helpful thought. Can you think of a replacement thought for the harmful thought?*
- 7. Practice the exercise one or two times on the board, then say:** *Take a minute and try filling out the table with your own example.*
- 8.** After allowing time to complete the exercise, try to review as many examples from the group as possible.



1. Cáptelo

El primer paso es notar—o “captar”- su pensamiento dañino.

Si nota que se le es más fácil captar sus sentimientos que sus pensamientos, usted puede utilizar sus sentimientos como señal para pausar y enfocarse en sus pensamientos. Por ejemplo, si nota que su estado de ánimo cambia o si se siente triste o enojado/a, tome un minuto y hágase unas preguntas.

- ¿Qué pensamiento tenía cuando noté un cambio en mi estado de ánimo?
- ¿Qué es lo que estaba sucediendo en ese momento?



2. Revíselo

Examine su pensamiento detalladamente. Puede hacerse las siguientes preguntas para determinar si su pensamiento es útil o dañino—o sea, si las consecuencias de sus pensamientos son buenas o malas para usted.

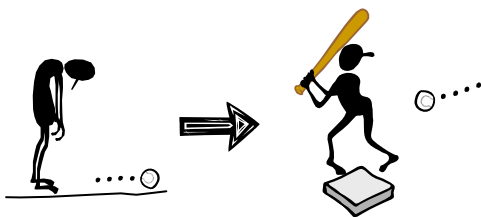
¿Es el pensamiento :

- **impreciso (no es la verdad)?** Soy un fracaso como padre.
o
- **preciso (es la verdad)?** He tratado de ser buen padre, pero mis hijos están en problemas.

- **¿incompleto (ignora algunos datos)?** Fui un fracaso para mis hijos.
 -
- **¿completo (incluye todos los datos)?** Hubo tiempo que no fui buen padre como me hubiera gustado ser, pero también había veces que todo salía bien.
- **¿desequilibrado/ sin balance (muy extremo)?** “Nada me ha salido bien.”
 -
- **¿equilibrado/balanceados (justo y razonable)?** He tenido dificultades últimamente, pero me puedo enderezar si pongo empeño.

Si un pensamiento no es preciso, completo y balanceado, le puede desanimar.

3. Cámbielo



¿Cómo puede usted cambiar su pensamiento dañino? ¿Cual pensamiento útil podría reemplazar su pensamiento dañino?

Cáptelo, Revíselo, Cámbielo

Piense en un momento en la última semana cuando usted notó un cambio en su estado de ánimo. Luego trate de contestar las preguntas en la tabla abajo. (Hay ejemplos pero piense sobre su propia situación.)



Cáptelo



Revíselo



Cámbielo

¿Qué pasó?	¿Cuales eran sus sentimientos?	¿Cual fue su pensamiento?	Examine su pensamiento. ¿Era preciso, completo y balanceado?	Cambie el pensamiento dañino por un pensamiento útil.
<i>Tuve un pleito con mi pareja.</i>	<i>Triste, enojado/a.</i>	<i>Mi pareja siempre sale con la suya.</i>	<i>¿Hubo un tiempo cuando me salio lo que yo quería? Quizás mi pensamiento está incompleto.</i>	<i>No siempre estaremos de acuerdo. Mi pareja sale con la suya, pero a menudo me salgo con la mía también. .</i>
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____



MENSAJES CLAVES

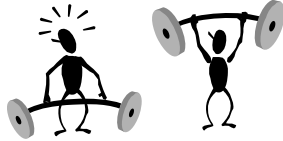
LEADER TIPS

Time: 5 minutes

Group Member's Guidebook: Page 68

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

- Puede aprender a “contradecir” sus pensamientos dañinos.
- Puede examinar sus pensamientos para conocerlos más a fondo y decidir si son dañinos o útiles.
- Puede aprender a reemplazar un pensamiento dañino con un pensamiento útil.



PRÁCTICA

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 68

Quick Mood Scale

1. Remind group members that the Quick Mood Scale now includes a place at the bottom to indicate whether they were able to notice their harmful thoughts.

Catch it, Check it, Change It

2. Say: *Look at the chart in your guidebooks after the Quick Mood Scale. It is like the one we looked at when we talked about "Catch it, Check it, Change it". We would like you to practice completing this exercise this week when you notice your mood gets worse. Go over* the directions at the top of the chart and in the first row.

4. Ask group members if they have any questions.

1. Use "El termómetro del estado de ánimo" para vigilar su estado de ánimo. No se le olvide de tratar de fijarse en sus pensamientos dañinos cada día.

2. Use los pasos Cáptelo, Revíselo, Cámbielo en la próxima semana para notar sus pensamientos y sentimientos, para examinarlos, y cambiar sus pensamientos dañinos por pensamientos útiles. **Complete la tabla "Cáptelo, Revíselo, Cámbielo"** que sigue de "El 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 empieza a clasificar su ánimo en 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 ánimo de ese día y circule el número que corresponde a su 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 ánimo por un periodo más largo que una semana, escriba el número que corresponde a su ánimo por cada día en un calendario.

Día de la Semana	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
El mejor estado de ánimo	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
Estado de ánimo regular	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Estado de ánimo pésimo	1	1	1	1	1	1	1
¿Pudo notar sus pensamientos dañinos?	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
	No	No	No	No	No	No	No

Cáptelo, Revíselo, Cámbielo

Piense en un momento en la última semana cuando usted notó un cambio en su estado de ánimo. Luego trate de contestar las preguntas en la tabla abajo. (Hay ejemplos pero piense sobre su propia situación.)



¿Qué pasó?	¿Cuales eran sus sentimientos?	¿Cual fue su pensamiento?	Examine su pensamiento. ¿Era preciso, completo y balanceado?	Cambie el pensamiento dañino por un pensamiento útil.
<i>Tuve un pleito con mi pareja.</i>	<i>Triste, enojado/a.</i>	<i>Mi pareja siempre sale con la suya.</i>	<i>¿Hubo un tiempo cuando me salio lo que yo quería? Quizás mi pensamiento está incompleto.</i>	<i>No siempre estaremos de acuerdo. Mi pareja sale con la suya, pero a menudo me salgo con la mía también. .</i>
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____



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.

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 A LA PRÓXIMA SESIÓN

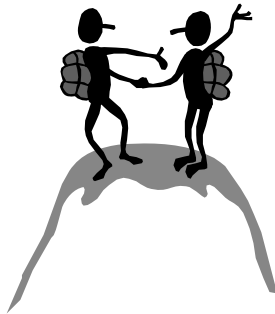
LEADER TIPS

Time: 1 minute

Group Member's Guidebook: Page 71

Give group members a preview of the next session. **Read aloud** the text.

En sesión 4, del módulo de Pensamientos, hablaremos más sobre las estrategias para cambiar sus pensamientos dañinos a pensamientos útiles. También repasaremos el módulo de Pensamientos.



GROUP LEADER SELF-EVALUATION FORM: THOUGHTS, 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: What Can You Do Once You Have Identified Your Harmful Thoughts?		
Examine the Evidence	_____	_____
Find a Replacement Thought	_____	_____
Catch It, Check It, Change It	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Looking Ahead	_____	_____

SESIÓN 4: COMO TENER MÁS PENSAMIENTOS ÚTILES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO

LEADER TIPS

Materials Needed

Group Member’s Guidebook (“Thoughts 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

- Teach more strategies for having helpful thoughts.
- Talk about how helpful thoughts can help group members live the life they want.
- Look back and review the Thoughts module
- Say goodbye to graduating group members.

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.

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Aprender estrategias para tener más pensamientos útiles.
- Comprender que teniendo más pensamientos útiles puede mejorar su estado de ánimo y ayudarle a vivir la vida que usted quiere vivir.
- Despedirse de los miembros del grupo que se van a graduar.

ESQUEMA

- I. Anuncios
- II. Repaso
- III. Tema Nuevo: Como tener más pensamientos útiles
 - A. Identifique sus pensamientos útiles
 - B. Balanceado sus pensamientos con la declaración “sí, pero”
 - C. Aparte tiempo para preocuparse
- IV. Mensajes claves
- v. Práctica
- VI. Sus Opiniones
- VII. Repaso del módulo
- VIII. Adiós a los miembros que se gradúan
- IX. Un adelanto al 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 harán anuncios que sean necesarios.

¿Hay algo en particular que usted le gustaría hacerles saber a los líderes?



REPASO

Práctica

LEADER TIPS

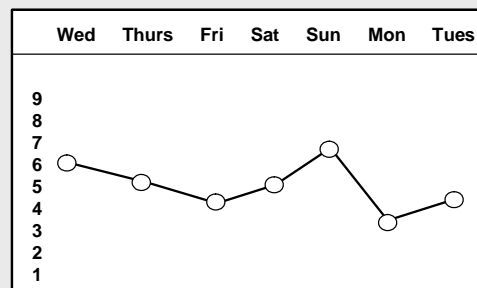
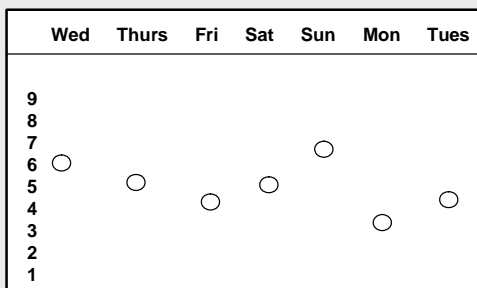
Time: 20 minutes

Group Member's Guidebook: Page 74

Quick Mood Scale

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

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



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

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

[integrate thoughts recorded on index cards or guidebooks]

Catch It, Check It, Change It

5. Say: *Your practice also included filling in the Catch It, Check It, Change It table. Who would like to share what they wrote down? Write examples on the board. Try to connect replacing harmful thoughts with helpful thoughts to their mood ratings on the Quick Mood Scale.*

En la última sesión, se le pidió que practicara estas actividades.

1. Use “El termómetro del estado de ánimo” para vigilar su estado de ánimo.

2. Use los pasos Cáptelo, Revíselo, Cámbielo.

La última sesión

Last Session

6. 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.

7. Say: *In the last session, we talked about the fact that after you have learned how to identify your thoughts, you can learn how to respond to your harmful thoughts to feel better.*

8. Go over the text under "Last Session."

1. En la última sesión hablamos sobre las 3 maneras de controlar un pensamiento dañino.



- Examine las pruebas

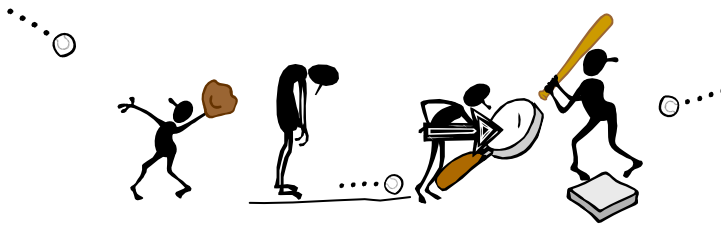


- Reemplaza un pensamiento dañino

con un pensamiento útil



- **Capte** el pensamiento, **revise** el pensamiento y **cambie** el pensamiento



2. ¿Qué recuerda más de la última sesión?

Mensajes Claves de la última sesión:

- Puede aprender a “contradecir” sus pensamientos dañinos para mejorar su estado de ánimo.
- Puede examinar sus pensamientos para conocerlos más a fondo y decidir si son dañinos o útiles.
- Puede aprender a reemplazar un pensamiento dañino con un pensamiento útil.

TEMA NUEVO: COMO TENER MÁS PENSAMIENTOS ÚTILES

Identifique sus pensamientos útiles

LEADER TIPS

Time: 20 minutes

Group Member's Guidebook: Page 76

1. Say: *Now let's try to identify some thoughts that are accurate, complete, and balanced—in other words, helpful.*

Can you remember a time in the last week when you felt good? Take a moment to close your eyes and try to picture yourself in the situation you were in when you felt good. [Wait a moment to allow the group members to picture the moment.] Now, with your eyes still closed, try to remember the thoughts you were having at the time.

2. Say: *Ok, now open your eyes and write your thoughts on the lines in your guidebook.*

3. Say: *What thoughts did you notice? Write some of the group members' thoughts on the board.*

4. Say: *We can look at these thoughts by using the questions you see in your guidebook. Read aloud the questions one at a time and discuss them in relation to the thoughts shared by group members.*

Trate de recordar un momento durante la semana pasado cuando se sintió bien. Cierre los ojos y trate de imaginarse en la situación de aquel entonces. ¿Qué es lo que estaba pensando? Escriba estos pensamientos.

Reflexione sobre estas preguntas:

- ¿Era su pensamiento preciso, completo y balanceado?
- ¿Cómo le hace sentir este pensamiento?
- ¿Cuáles pensamientos le hacen sentir bien de si mismo/a?
- ¿Cuáles pensamientos le/la fortalecen?
- ¿Cuáles pensamientos le ayudan a mantener su buen humor?



Balanceando Sus pensamientos con la declaración “Sí, pero”

LEADER TIPS

Time: 20 minutes

Group Member’s Guidebook: Page 77

1. Say: *In the last session we talked about strategies for replacing harmful thoughts. Today, we’ll discuss some ways to have more helpful thoughts. When you have more helpful thoughts and feel less depressed, you can start to think about how you want your life to be.*

2. Say:

- *Sometimes depression gets in the way of having helpful thoughts.*
- *Helpful thoughts can affect mood positively.*
- *A different way of thinking takes time and must be practiced.*
- *Having more accurate, complete, and balanced thoughts does not mean that your life will be perfect or without problems. Instead, your life can be more balanced.*

3. Introduce the text. Discuss the ideas with the group members.

4. Say: *Let’s look at the “yes, but” table. I will read the first example aloud. **Read aloud** the text in the first row.*

5. Say: *Now I would like you to try filling in your own example. Group members will work individually but help them as much as they need.*

6. After a few minutes, **ask:** *Would anybody like to read what they wrote?*

7. Ask: *Do you have any comments or questions before we look at another way to have more helpful thoughts?*

¿Qué si su pensamiento es cierto?

¿Qué pasa si usted examina las pruebas y encuentra que su pensamiento es cierto? Por ejemplo, podrá ser cierto que al estar deprimido/a no pudo ejercer bien el trabajo, y perdió ese trabajo.
¿Puede usted aceptar lo que ya no se puede cambiar y deshacerse de ello para que no se desanime?

Imagínese lo que le diría a otra persona en la misma situación

Es posible que usted se dará cuenta que es una persona que acepta a otras personas, más que a si mismo/a. ¿Si una amistad suya tuviera el mismo pensamiento o estuviera en la misma situación, que le diría usted? Trate de darse el mismo consejo que le daría a su amigo/a.

Aceptar la verdad y seguir adelante—Añade “Sí, pero” a sus pensamientos

Al estar deprimido, es posible que se le haga difícil pensar pensamientos útiles de si mismo/a o de su situación. Una manera de combatir esto es de añadir “sí, pero” as sus pensamientos. No tiene que ignorar o negar sus problemas—pero puede añadir el balance a sus pensamientos.

Estrategias para contradecir sus pensamientos dañinos: Añade “Sí, pero”



Ejemplo de un pensamiento dañino

Añade una declaración “sí, pero”

Me despidieron porque no hice mi trabajo bien. Nadie querrá emplear un trabajador tan horrible.	Si , me despidieron porque no hice lo mejor que pude, pero estoy poniendo mucho empeño para mejorar mi depresión. Encontraré otro trabajo y haré un excelente trabajo.
Siempre estoy deprimido/a.	Si , estoy deprimido/a ahora, pero estoy participando en terapia de grupo para ayudarme a mejorar mi estado de ánimo.

Mis ejemplos de pensamientos dañinos

Añade una declaración “sí, pero”

	Si ,
	pero
	Si ,
	pero
	Si ,
	pero

Aparte tiempo para preocuparse

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member's Guidebook: Page 79

- 1. Say:** *We have talked a lot about replacing your harmful thoughts with helpful thoughts. But it is not realistic to think that any of us will never have a harmful thought or worry about our troubles. So we are going to talk about a way to manage your harmful thoughts. It is called worry time.*
- 2. Say:** *Close your eyes for a few minutes and focus on your harmful thoughts.*
- 3.** Wait quietly for a few minutes, and when group members are deeply into their “worry time,” tell them to stop worrying. Tell the group members to stop, and redirect their thoughts to something that will “wake them up,” distract them from their harmful thoughts, and get them thinking about something different. For example, ask them to remember their Social Security Number or count backwards from 100 (silently, in their own minds).
- 4. Ask:** *What happened to your thoughts when I told you to stop and you thought about something else? Suggest that they probably stopped thinking about their harmful thoughts because there was something else in the way.*
- 5. Read aloud** the text. Help group members fill out their worry time plan.

Evitar por completo los pensamientos que nos hace sentir estresados no es algo realista—hay algunas situaciones que **son** difícil de resolver. Pero usted puede limitar que tan seguido se enfoca en estos pensamientos durante el día, por medio de planear un “tiempo de preocupación” una vez por día. Aparte cinco o diez minutos al día donde usted se da permiso de enfocarse en sus preocupaciones. No trate de hacer otras cosas durante este tiempo. Simplemente trate de considerar las alternativas que pueden existir para ayudarle a tratar con lo que le esté preocupando.

Cuando ya se haya cumplido su tiempo de preocupación, siga adelante con el resto de su día. Intente las soluciones en que pensó, piense en cosas placenteras, o haga actividades que le dan gusto. Podría poner un contador de tiempo a timbrar cuando ya se haya terminado su tiempo de preocupación y después siga adelante con una actividad ya lista para desempeñar, o puede planear a reunirse con una amistad para que tenga que “quebrar con el pensamiento” y enfocarse en algo placentero.

Lo que importa aquí es de apartar tiempo para poder considerar las cosas o hechos que usted tiene que realmente enfrentar pero sin permitir que la preocupación le empañé su día.

Mi plan para tiempo de preocupación



Estoy preocupado/a sobre mis problemas. Pero también sé que si me preocupo las 24 horas al día, me sentiré mal todo el tiempo y no solucionaré nada. Voy a apartar un poco de tiempo y permitirme pensar sobre mis problemas.

Mi tiempo de preocupación será:



_____ (¿Cada día, o solamente un día específico de la semana?)

Mi hora de preocupación será a las:



_____ de la mañana/de la tarde.
(¿A que hora cada día?)



Yo me preocupare por:

_____ minutos.
(¿Cuantos?)



Luego voy a dejar de preocuparme y seguiré adelante con el resto de mi día. Si descubro que me estoy preocupando de nuevo, yo haré esos pensamientos a un lado y me recordaré que ya aparté tiempo para preocuparme más tarde. Mantendré un lapicero y papel a la mano en caso de que quiera escribir algo en que pensar durante mi tiempo de preocupación.



(Su firma)



MENSAJES CLAVES

LEADER TIPS

Time: 5 minute

Group Member's Guidebook: Page 81

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

- Puede utilizar estrategias para tener más pensamientos útiles.
- Tener más pensamientos útiles puede mejorar su estado de ánimo y ayudarle a vivir una vida que usted desea.



PRÁCTICA

LEADER TIPS

Time: 10 minute

Group Member's Guidebook: Page 81

Quick Mood Scale

1. Remind group members that the Quick Mood Scale now includes a place at the bottom to indicate whether they were able to notice their harmful thoughts.

Increasing Helpful Thoughts

2. **Say:** *We would like you to review the ideas in your guidebook for how to have more helpful thoughts. We discussed using the “Yes, but” technique and setting aside some worry time. Try out both ideas. Think about which one works best for you.*

Diga: *Nos gustaría, que repase las ideas sobre como tener más pensamientos útiles. Hablamos sobre usando la técnica “sí, pero” y haciendo tiempo para preocuparse. Intente las dos ideas. Piense en cual le funciona mejor.*

1. Use “El termómetro del estado de ánimo” para vigilar su estado de ánimo.

2. Trate de añadir la declaración “sí, pero” a sus pensamientos dañinos. Trate de apartar un poco de tiempo para preocuparse. Piense en qué método le fue más útil.

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 ánimo en 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 ánimo de ese día y circule el número que corresponde a su 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 ánimo por un periodo más largo que una semana, escriba el número que corresponde a su ánimo por cada día en un calendario.

Día de la Semana	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
El mejor estado de ánimo	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
Estado de ánimo regular	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Estado de ánimo pésimo	1	1	1	1	1	1	1
¿Pudo notar sus pensamientos dañinos?	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
	No	No	No	No	No	No	No



SUS OPINIONES

LEADER TIPS

Time: 2 minutes

Group Member's Guidebook: Page 83

- 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 pedirán sus comentarios sobre como le fue en la sesión 4 y con el módulo de pensamientos. Posiblemente le harán las siguientes preguntas.

- ¿Qué se le hizo útil de la sesión de hoy y del módulo de Pensamientos?
- ¿Qué se le hizo menos útil?

REPASO DEL MÓDULO: “PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO”

LEADER TIPS

Time: 10 minutes

Group Member’s Guidebook: Page 83

- 1. Introduce** the text below and the questions. Stop after each question, inviting the group to comment.
- 2. Review** the key messages from the module.

Mensajes claves de “Pensamientos y su estado de ánimo” son:

Sesión 1: Hay una conexión entre sus pensamientos y su estado de ánimo

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

Sesión 2: Como identificar pensamientos dañinos y útiles

- Un pensamiento dañino puede enlazar a otro pensamiento dañino, y esto lo puede desanimar.

- Un pensamiento útil puede enlazar a otro pensamiento útil, mejorando su estado de ánimo.
- Usted puede aprender a notar sus pensamientos dañinos si sabe más sobre los aspectos comunes de pensamientos dañinos.
- Puede empezar a poner en duda sus pensamientos dañinos.
- Puede intentar de pensar de una manera que le ayuda a tener un estado de ánimo saludable.

Sesión 3: Contradiendo sus pensamientos dañinos

- Puede aprender a “contradecir” sus pensamientos dañinos.
- Puede examinar sus pensamientos para conocerlos más a fondo y decidir si son dañinos o útiles.
- Puede aprender a reemplazar un pensamiento dañino con un pensamiento útil.

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

- Puede utilizar estrategias para tener más pensamientos útiles.
- Tener más pensamientos útiles puede mejorar su estado de ánimo y ayudarle a vivir una vida que usted desea.



ADIÓS A LOS MIEMBROS QUE SE GRADÚAN

LEADER TIPS

Time: 20 minutes

Group Member's Guidebook: Page 85

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?*

4. Discuss the questions listed.

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

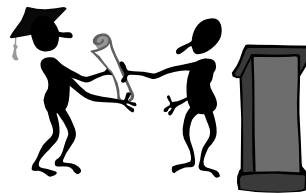
Si ha completado todos los tres módulos de la TCC, ahora usted es un graduado de la TCC.

¡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 a 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

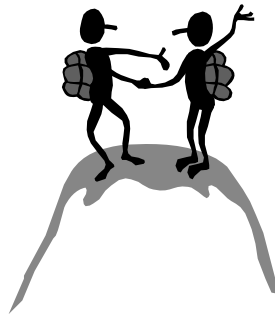
LEADER TIPS

Time: 1 minute

Group Member's Guidebook: Page 86

Say: *Next week we will begin another module in CBT. The new module is about how your activities can affect your mood. You can improve your mood by doing more activities. We also will be welcoming new group members who are just starting CBT.*

El próximo módulo se llama “Actividades y su estado de ánimo.” Uno de los síntomas de la depresión es que quizás usted ya no tenga ganas de hacer las cosas que antes disfrutaba. En el módulo de las actividades, hablaremos sobre la importancia de hacer actividades aún cuando usted no tenga ganas porque haciéndolas le harán sentirse mejor.



GROUP LEADER SELF-EVALUATION FORM: THOUGHTS, 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."

	Taught/Done? (Yes/No)	How Difficult Was It to Lead This Part of the Session? (Easy/Hard)
Welcome	_____	_____
Purpose and Outline	_____	_____
Announcements	_____	_____
Review		
Practice	_____	_____
Last Session	_____	_____
New Topic: How to Have More Helpful Thoughts		
Identify Your Helpful Thoughts	_____	_____
Balancing Your Thoughts with "Yes, But" Statements	_____	_____
Set Aside Some Worry Time	_____	_____
Key Messages	_____	_____
Practice	_____	_____
Feedback	_____	_____
Review of Module	_____	_____
Goodbye to Graduating Group Members	_____	_____
Looking Ahead to the Next Module	_____	_____

RECURSOS PARA MIEMBROS DEL GRUPO

ORGANIZACIONES QUE PROVEEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)

1-800-826-3632

www.dbsalliance.org

Los Angeles County Department of Mental Health

1-800-854-7771

www.dmh.co.la.ca.us

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)

1-800-950-6264

www.nami.org

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

1-213-250-1500 x10

www.prtns.org

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

1-312-337-5661

www.recovery-inc.org

LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN

Control Your Depression

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

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

Coping with Depression (videotape)

Author: Mary Ellen Copeland

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

Feeling Good: The New Mood Therapy

Author: David D. Burns

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

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

Author: Mary Ellen Copeland.

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

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

Authors: Dennis Greenberger and Christine A. Padesky.

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