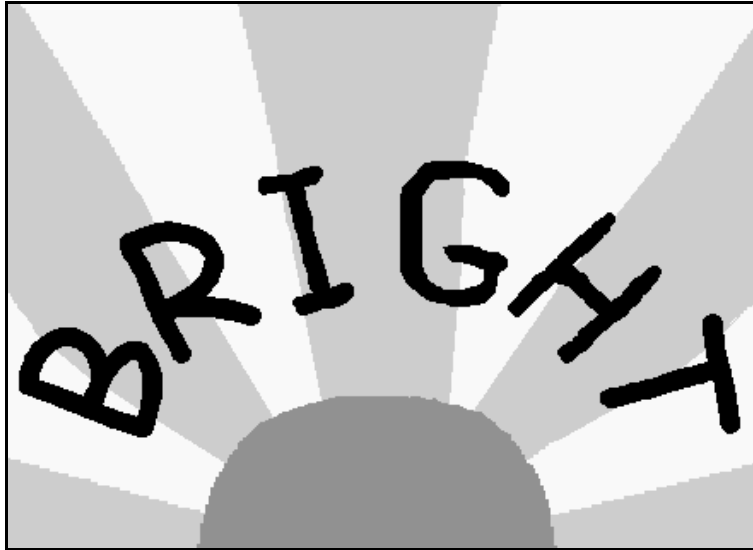


Guía para miembros del grupo

“Actividades y su estado de ánimo”



agosto 2006

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

Incluye ilustraciones de:
Erich Ippen

Terapia cognitivo-conductual en grupo para la depresión

*

Actividades y su estado de ánimo

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

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

Revisión agosto 2006 basado en manuales originales de:

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

Ilustraciones de Erich Ippen

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

Ilustraciones de Erich Ippen

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

* Por favor cite al autor de esta manera

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

Esta guía le pertenece a:

(Nombre)

(Fecha)

ÍNDICE DE MATERIAS

SESIÓN 1: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO	1
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	1
ESQUEMA.....	1
REGLAS DEL GRUPO.....	2
ANUNCIOS.....	3
INTRODUCCIONES.....	4
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?.....	5
¿QUÉ ES LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)?.....	7
¿DE QUE MANERA LA TCC TRATA LA DEPRESIÓN?.....	11
¿CÓMO SE HA SENTIDO?	13
REPASO:	13
PRÁCTICA.....	13
EL ÚLTIMO MÓDULO.....	14
TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE SUS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....	16
¿CÓMO SE INTERPONE LA DEPRESIÓN EN SUS ACTIVIDADES?.....	16
¿QUÉ ACTIVIDADES DISFRUTABA?.....	17
PARTICIPAR AL GRUPO DE LA TCC ES UNA ACTIVIDAD SALUDABLE.....	18
MENSAJES CLAVES.....	19
PRÁCTICA.....	19
SUS OPINIONES.....	21
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	21
SESIÓN 2: DESEMPEÑAR UNA NUEVA ACTIVIDAD	23
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	23
ESQUEMA.....	23
ANUNCIOS.....	24
REPASO.....	24
PRÁCTICA.....	24
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	25

TEMA NUEVO: PARTICIPANDO EN ACTIVIDADES NUEVAS.....	26
LA CONEXIÓN ENTRE ACTIVIDADES Y EL ESTADO DE ÁNIMO: UNA ACTIVIDAD EN ENCADENAMIENTO.....	26
SOBREPASANDO LA DEPRESIÓN: PARTICIPANDO EN ACTIVIDADES AÚN CUANDO NO TENGA GANAS.....	29
ECONTRAR IDEAS SOBRE ACTIVIDADES QUE PUEDE HACER.....	31
MÁS IDEAS DE ACTIVIDADES SALUDABLES.....	35
 MENSAJE CLAVES.....	 36
PRÁCTICA.....	36
SUS OPINIONES.....	38
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	38
SESION 3: VENCER OBSTÁCULOS PARA HACER ACTIVIDADES SALUDABLES	40
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	40
ESQUEMA.....	40
ANUNCIOS.....	41
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	41
REPASO.....	42
PRÁCTICA.....	42
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	42
 TEMA NUEVO: VENCER OBSTÁCULOS.....	 43
RESOLVIENDO PROBLEMAS.....	43
MANTENGA UN BUEN PASO.....	44
BALANCEANDO SUS ACTIVIDADES.....	45
ADIVINAR EL PLACER.....	48
 MENSAJES CLAVES.....	 49
PRÁCTICA.....	49
SUS OPINIONES.....	52
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	52
SESIÓN 4: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA FORMAR SU FUTURO.....	54
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	54
ESQUEMA.....	54
ANUNCIOS.....	55

REPASO.....	55
PRÁCTICA.....	55
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	56
TEMA NUEVO: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES QUE FORMAN SU FUTURO....	57
LA IMPORTANCIA DE FIJAR METAS.....	57
¿CUÁLES SON SUS SUEÑOS PARA EL FUTURO?.....	60
METAS A LARGO Y CORTO PLAZO.....	64
PASOS PARA ALCANZAR MI META A CORTO PLAZO.....	65
¡CELEBRE!.....	66
MENSAJES CLAVES.....	67
PRÁCTICA.....	67
SUS OPINIONES.....	69
REPASO SOBRE EL MÓDULO: “LAS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE	
ÁNIMO.....	69
ADIÓS A LOS MIEMBROS DEL GRUPO QUE SE GRADUAN.....	72
UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO.....	73
RECURSOS PARA LOS MIEMBROS DE GRUPO.....	74
ORGANIZACIONES QUE PROVEEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN.....	74
LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN.....	74

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

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

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



REGLAS DEL GRUPO

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



- _____) _____ - _____
2. **Llegue a tiempo a las reuniones del grupo.**

3. **Mantenga la confidencialidad del grupo.**

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



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

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

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

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

4. Sea respetuoso/a y apoye a todos los miembros del grupo. El grupo está basado en el respeto 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 el hablar y escuchar. Usted y todos los miembros del grupo se beneficiarán más del grupo si todos tienen la oportunidad de hablar sobre sus pensamientos, sentimientos, problemas, y experiencias.

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

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



6. Sepa que usted no tiene que compartir todo.

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

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



ANUNCIOS

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

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



INTRODUCCIONES

Líderes del grupo

Los líderes de su grupo son:

(Nombre)

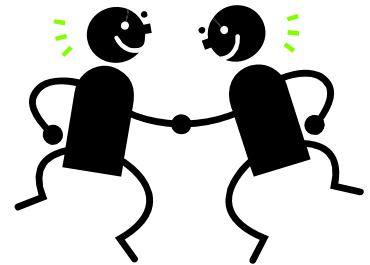
(Número de Teléfono)

(Nombre)

(Número de Teléfono)

Miembros del grupo

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



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

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

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es común

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

¿Qué es la depresión para usted?

La depresión es:

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

Los nueve síntomas de la depresión

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

Cosas que posiblemente provoquen la depresión

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

¿Qué estaba sucediendo en su vida cuando se deprimió?

Lo que usted puede hacer

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

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

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

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

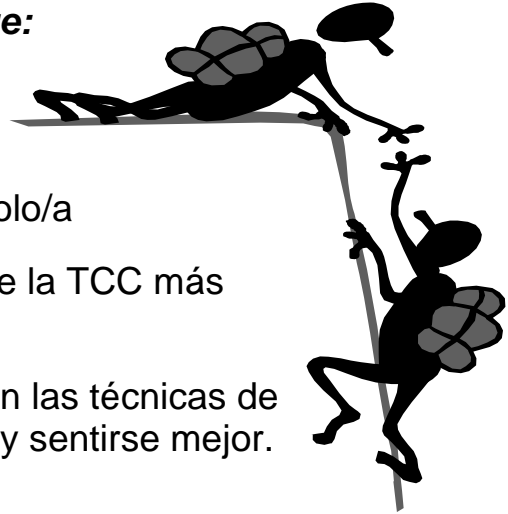
Hacer cambios en su forma de pensar y de comportarse puede ayudar a su depresión, no importa cuál haya sido el motivo por cuál se deprimió. Este método no quiere decir que sus pensamientos y comportamientos sean los principales causantes de su depresión.

“Lidiar” con su depresión significa que tiene que:

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

Las reuniones en grupo ayudan porque:

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



En el grupo usted aprenderá técnicas para:



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

Durante las sesiones NO se le pedirá que:



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

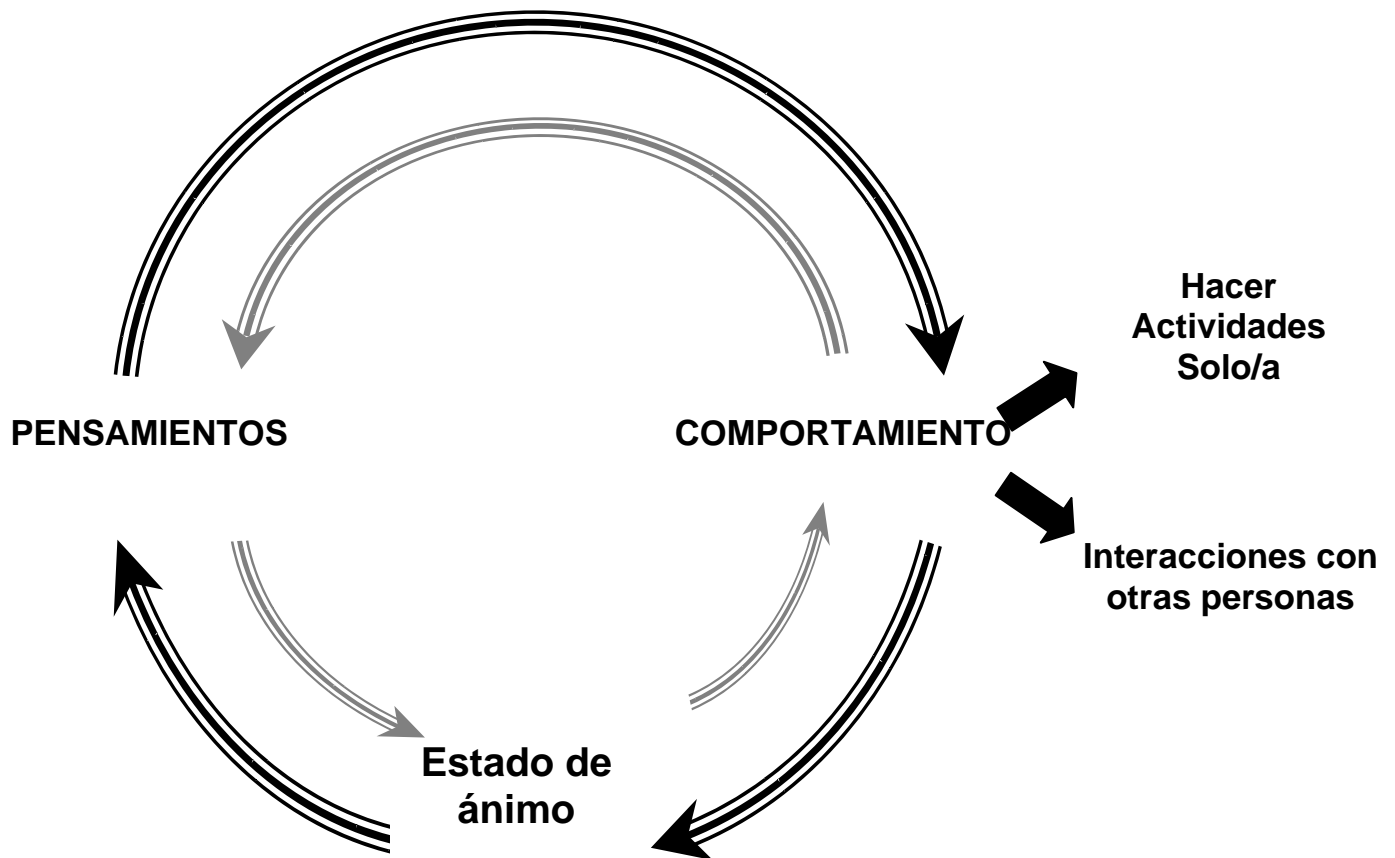
El grupo se enfocará en estrategias prácticas para mejorar las cosas ahora mismo.

¿Qué significa “terapia cognitivo-conductual?”

Cognitivo se refiere a los **pensamientos**

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

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



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

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

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

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

El total de sesiones de la TCC = 12 sesiones

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

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

¿DE QUE MANERA LA TCC TRATA LA DEPRESIÓN?

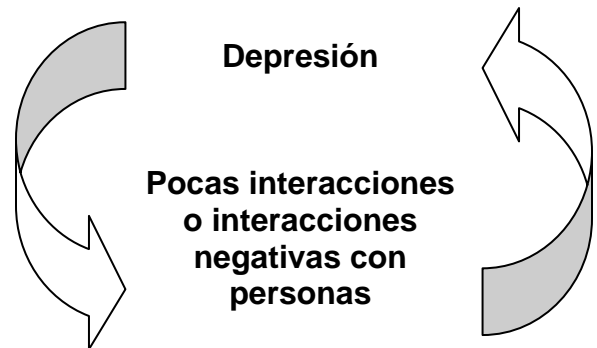
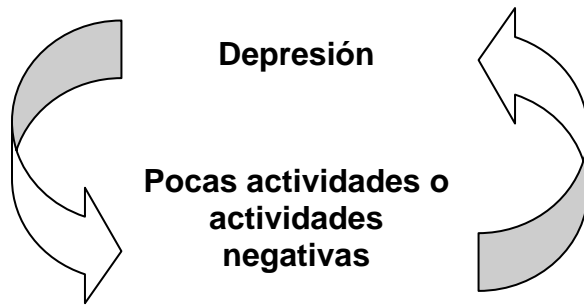
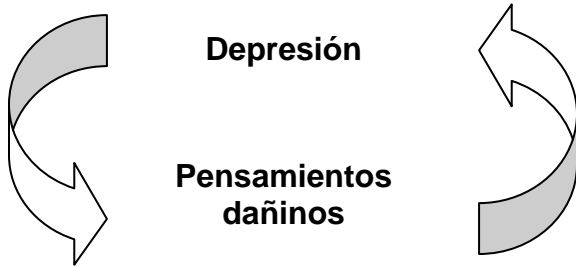
La depresión se puede definir como un remolino que lo hunde cada vez más. Usted entra en un remolino cuando sufre algún disgusto. Por ejemplo, usted pierde su trabajo o a un amigo, fallece un pariente, usted se enferma, o sufre una gran decepción. Estos disgustos son reales y casi todos sentirían cierta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

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

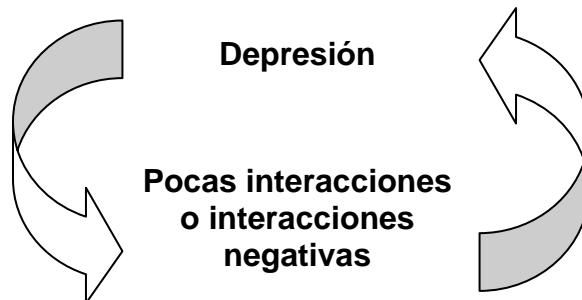


La TCC ayuda a romper el remolino de la depresión, enseñándole que por cada uno de estos factores – pensamientos, actividades, interacciones con las personas – hay una parte que usted puede cambiar y lidiar. También, porque están conectados, usted puede hacer cambios en un área que afecta a las otras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

Estaremos trabajando en romper estas conexiones.



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



¿CÓMO SE HA SENTIDO?

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



REPASO

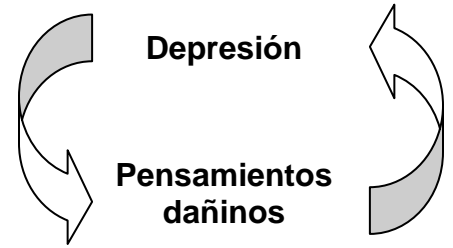
Práctica

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

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

El último módulo

Los mensajes claves del último módulo sobre los pensamientos fueron:



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

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

Sesión 2: Como identificar pensamientos saludables y dañinos

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

Sesión 3: Respondiéndole a sus pensamientos dañinos

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

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

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

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

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

Participar en actividades:

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

¿Cómo se interpone la depresión en sus actividades?

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

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



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



¿Qué actividades disfrutaba?

¿Qué actividades disfrutaba antes de que usted se deprimiera?

Anote una actividad que disfrutaba.

Participar al grupo de la TCC es una actividad saludable

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

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

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

Califique su estado de ánimo antes y después de la TCC

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

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



MENSAJES CLAVES

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



PRÁCTICA

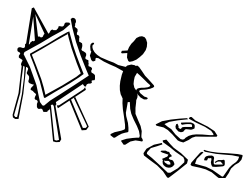
Este tratamiento será un éxito para usted si aprende técnicas para lidiar con su estado de ánimo, y si se siente seguro de poder usar estas técnicas en su vida diaria. Para que esto suceda, necesitará práctica. Si no practica estas técnicas, no las aprenderá.

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

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

2. Desempeñe una actividad que disfrutaba.

¿Qué actividad va a hacer?



TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

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

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



SUS OPINIONES

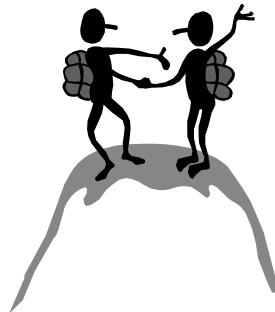
Los líderes del grupo le preguntarán por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas.

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



UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

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



SESIÓN 2: DESEMPEÑAR UNA NUEVA ACTIVIDAD

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

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



ANUNCIOS

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

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



REPASO

Práctica

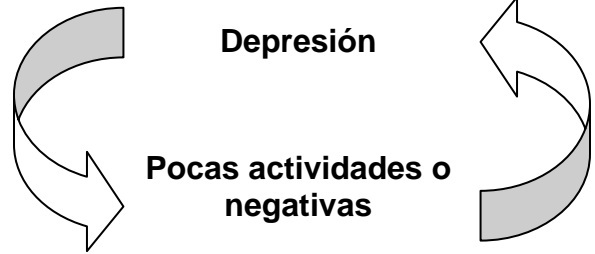
En la Sesión 1, hablamos sobre algunas prácticas. ¿Cómo le fue su práctica?

- 1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”***
- 2. Desempeñe en una actividad que disfrutaba.***

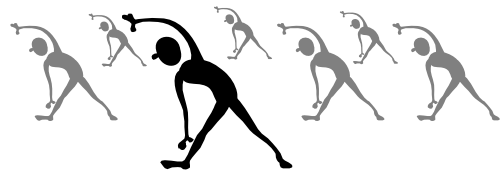
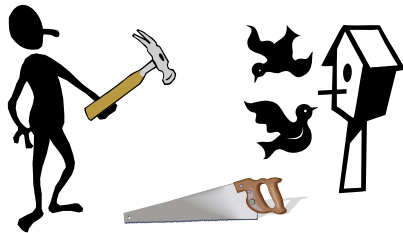
La última sesión

Los mensajes claves de la última sesión:

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



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



TEMA NUEVO: PARTICIPANDO EN ACTIVIDADES NUEVAS

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



Instrucciones

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

Ejemplo

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

Su Actividad de Encadenamiento



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

La actividad de encadenamiento muestra que:

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

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



La depresión presenta un problema tramposo.

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

pero

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

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

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

2. Si no participo en una actividad, me sentiré

3. Si participo en alguna actividad, podría sentirme

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

Actúe “como si.”

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

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

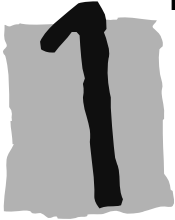


Haga un cambio tomando pasos pequeños.

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



Encontrar ideas sobre actividades que puede hacer



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

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



Piense en actividades que usted puede hacer:

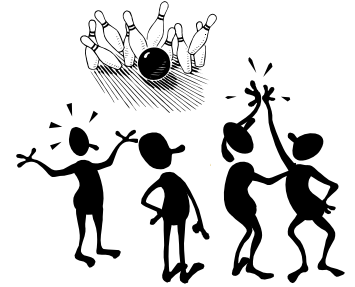
- **Solo/a**
- **Con otras personas**
- **Gratis**
- **Rápido y fácil**

Es bueno tener actividades que pueda hacer solo/a.

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

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

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



Actividades que son baratas o gratis son importantes.

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



Actividades que no tomen mucho tiempo son importantes.

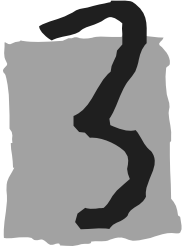
- Usted puede participar en muchas más de estas.
- Son útiles cuando está ocupado/a y no tiene mucho tiempo para hacerlas.
- Actividades breves le dan vistazo de la belleza del mundo.

Actividades saludables: ¿Qué puede hacer usted?

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

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

Su Firma



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

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

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

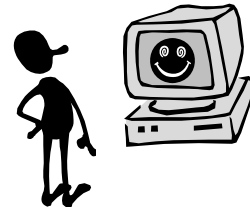


Actividades divertidas son cosas sencillas y saludables que le dan placer. Por ejemplo:

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

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

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



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

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

Más ideas de actividades saludables

Más ideas de actividades saludables que usted puede hacer.



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



MENSAJES CLAVES

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



PRÁCTICA

1. **Vigile su estado de ánimo usando el Termómetro del estado de ánimo.** Preste atención al espacio debajo de la tabla donde usted puede llevar la cuenta de las actividades saludables que hace cada día.
2. **Desempeñe por lo menos una actividad nueva.** Pueden ser una actividad que usted:
 - haga solo/a
 - haga con otras personas
 - que sean gratis o de bajo costo
 - que sean rápidas y sencillas

Pueden ser de cualquiera de las cuatro categorías:

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

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

Termómetro del estado de ánimo

Instrucciones

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

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



SUS OPINIONES

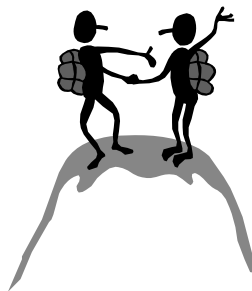
Los líderes del grupo le preguntarán por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas.

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



UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

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



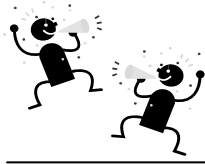
SESIÓN 3: VENCER OBSTÁCULOS PARA HACER ACTIVIDADES SALUDABLES

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

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



ANUNCIOS

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

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

¿CÓMO SE HA SENTIDO?

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



REPASO

Práctica

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

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

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

La última sesión

Los mensajes claves de la última sesión:

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



TEMA NUEVO: VENCER OBSTÁCULOS

Resolviendo Problemas

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

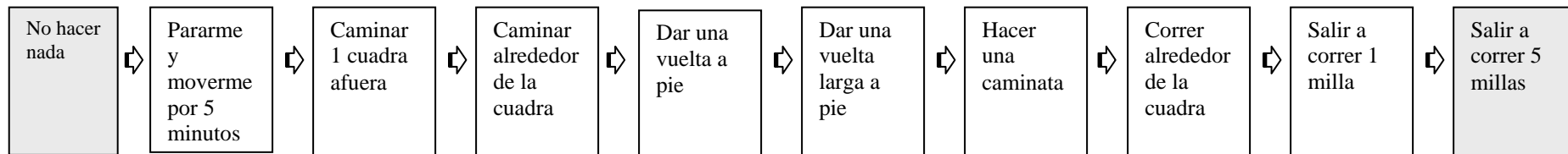


Paso 1: Identifique el problema	Paso 2: ¿Cómo puede vencer el obstáculo?
En voz alta o en silencio, pregúntese que se interpone en su camino. <ul style="list-style-type: none"> • Lo hubiera hecho pero... • No lo puedo hacer por que... 	Piense sobre todas las soluciones posibles al problema que nombró.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

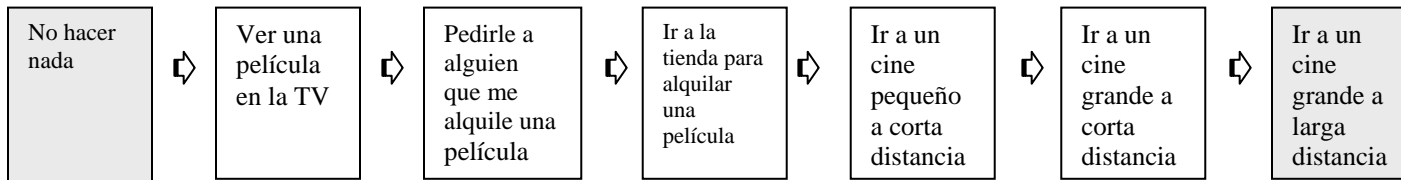
Mantenga un buen paso

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

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



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



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

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

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

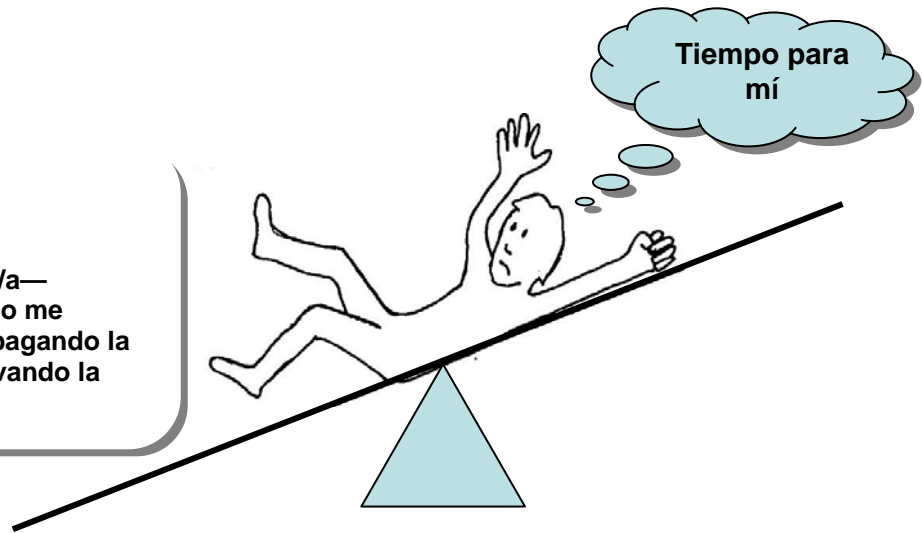
4. ¿Cómo me puedo asegurar de hacer las actividades a un paso adecuado a mí persona?



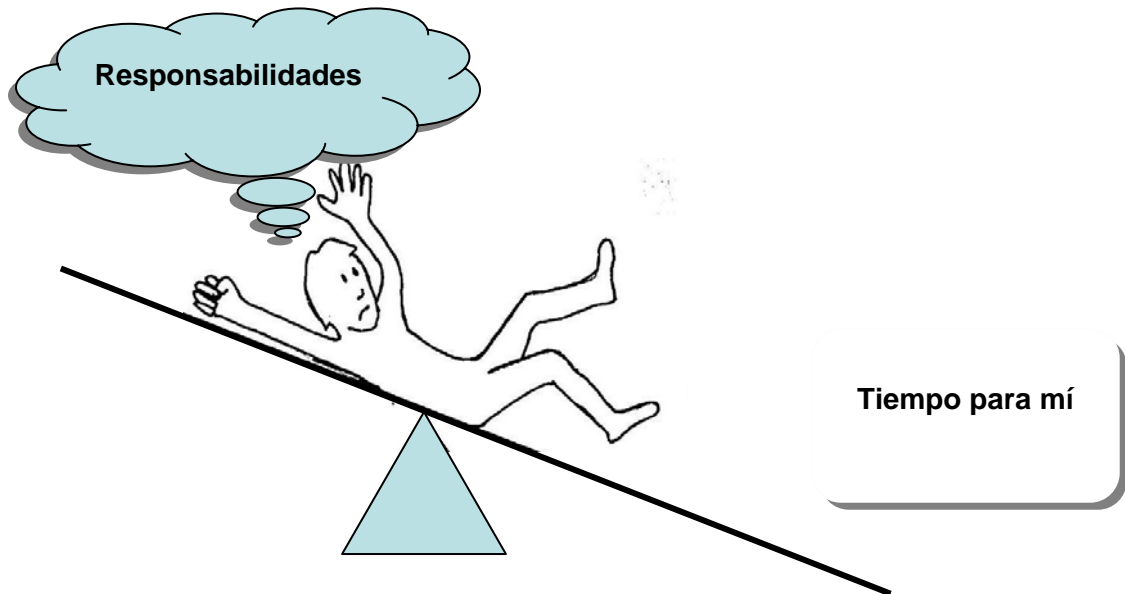
Balaceando sus actividades

Obligaciones:

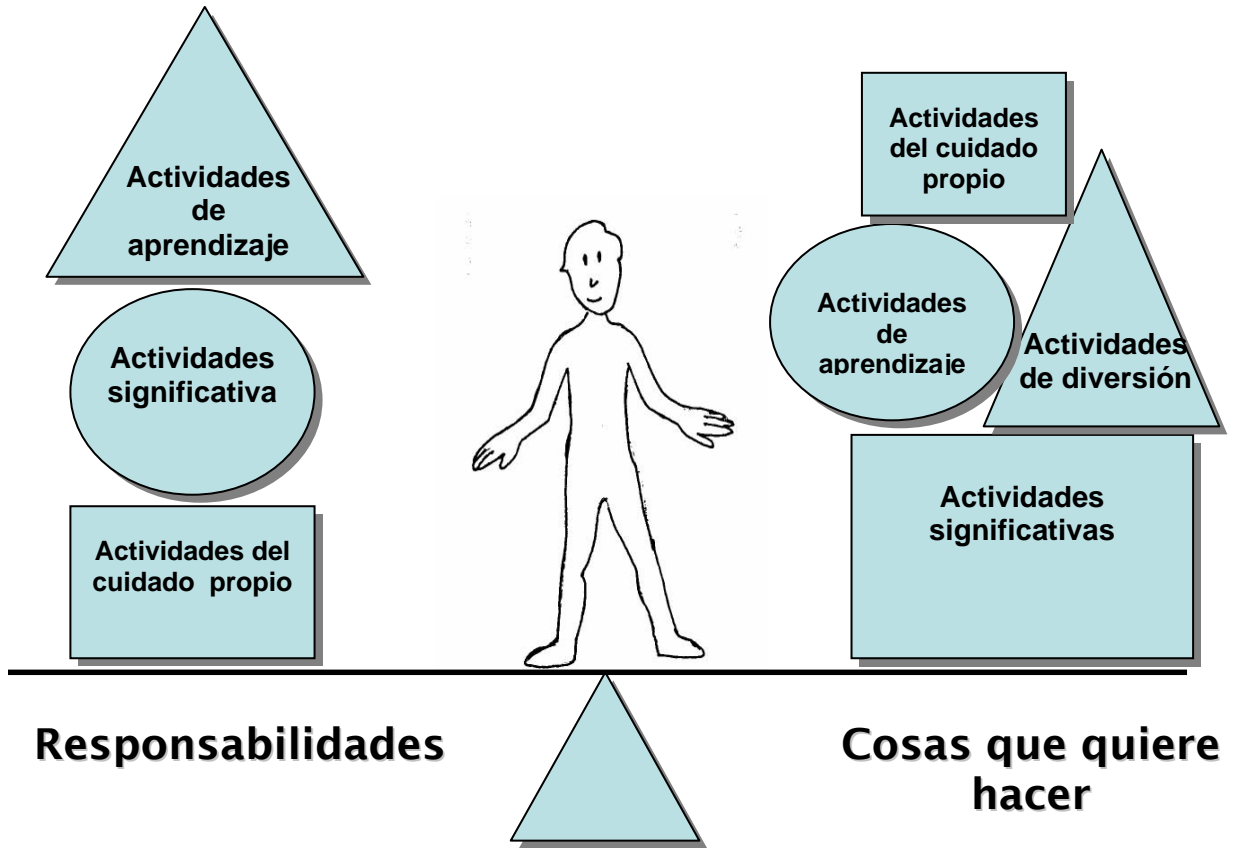
- de familia
- del trabajo
- a mi mismo/a—
manteniendo me
saludable, pagando la
facturas, lavando la
ropa



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



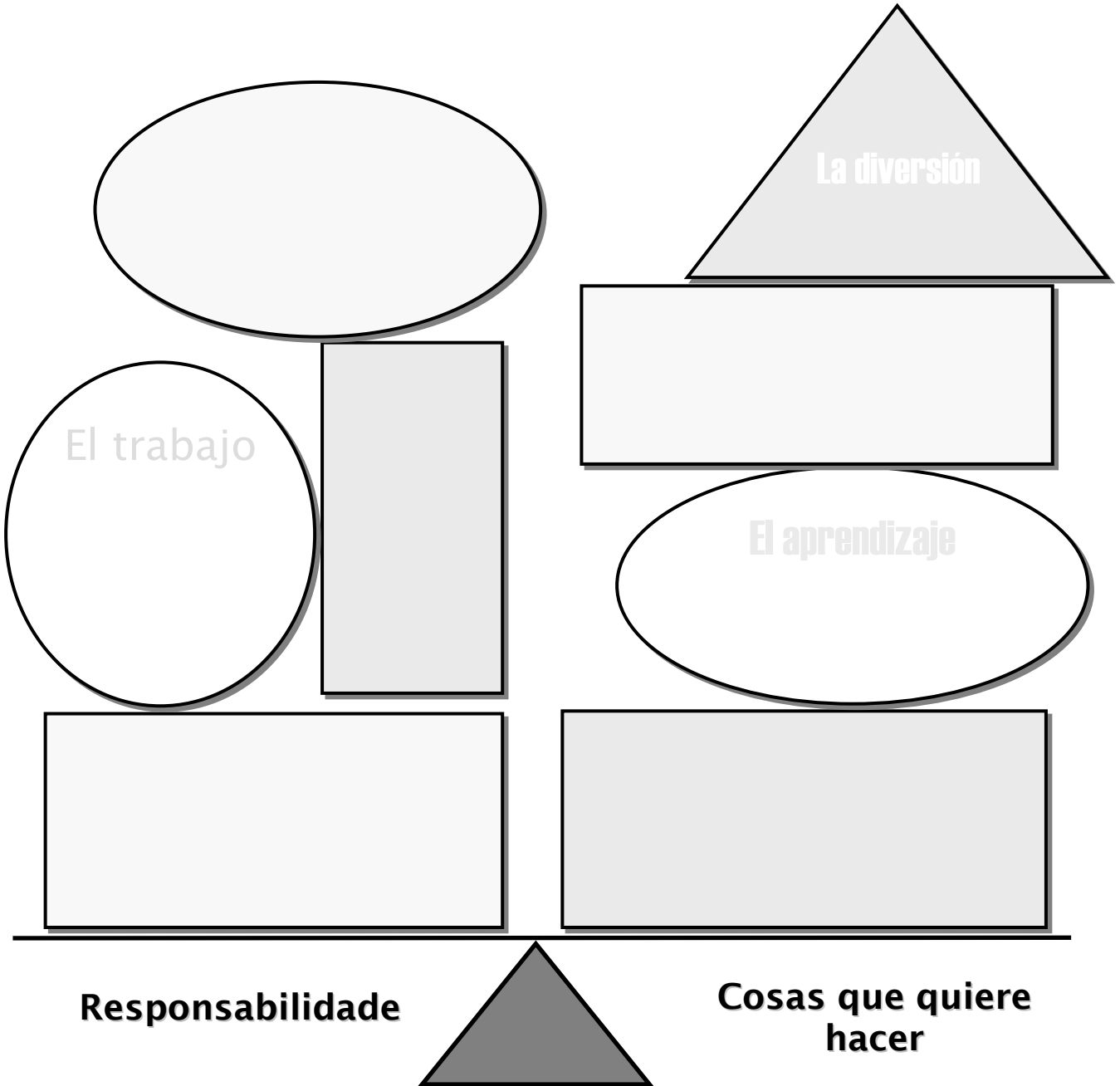
La mayoría de la gente se siente mucho mejor cuando balancea su tiempo entre todo tipo de actividades. Cuidan de si mismo, a sus familias, trabajan, se divierten, aprenden, y hacen cosas que son significativos para ellos.



Lista de lo que hay que hacer

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

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



Adivinar el placer



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

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

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

Tabla de adivinar el placer (ejemplo)

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



MENSAJES CLAVES

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



PRÁCTICA

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

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

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

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

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

TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

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

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



Tabla de adivinar el placer

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

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

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

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



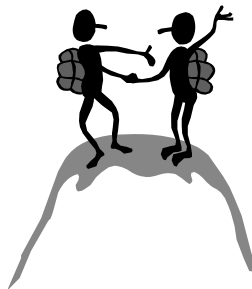
SUS OPINIONES

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



UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

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



SESION 4: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA FORMAR SU FUTURO

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

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



ANUNCIOS

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

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



REPASO

Práctica

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

La última sesión

Los mensajes claves de la última sesión:

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

TEMA NUEVO: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES QUE FORMAN SU FUTURO

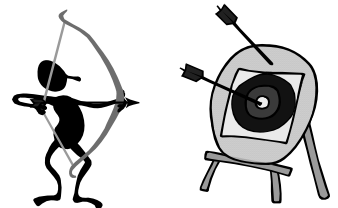
La importancia de fijar metas

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

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

Tener una meta le ayuda a:

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



Las metas pueden darle sentido a la vida de uno.

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

Los valores son principios generales o guías personales. Pregúntese a si mismo, “¿Qué es lo que yo valoro?” Por ejemplo, usted puede decidir que vivirá su vida enfocándose en:



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



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

Las metas son objetivos específicos.

Los valores le dan sentido a las metas.

Valores y Metas

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

Cuidado: Algunas metas son destructivas. Por ejemplo:

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

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

¿Cuáles son sus sueños para el futuro?

Trabajando hacia sus metas le ayudará a sentirse mejor.

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



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

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



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

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



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

¿Cuál es más específico?

Voy a empezar a hacer más ejercicio, O

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

Quiero hacer más actividades, O

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

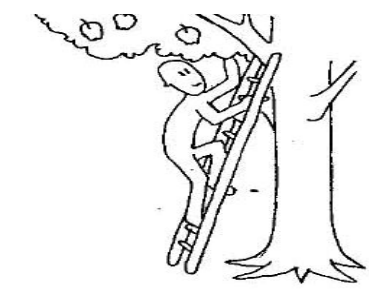
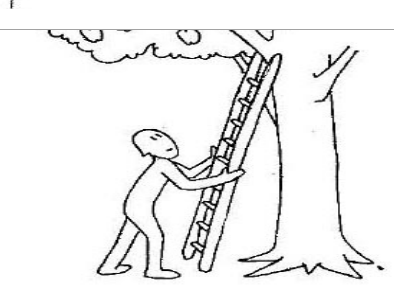
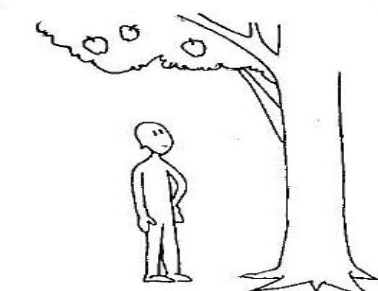
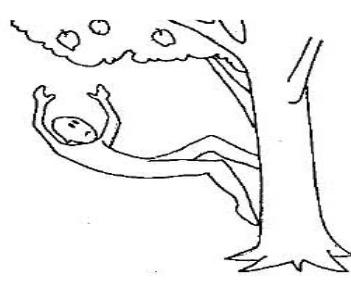
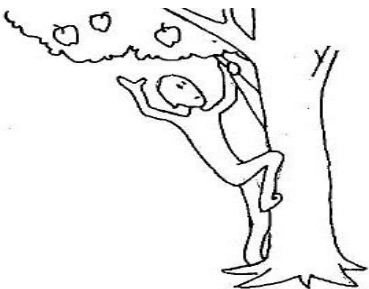
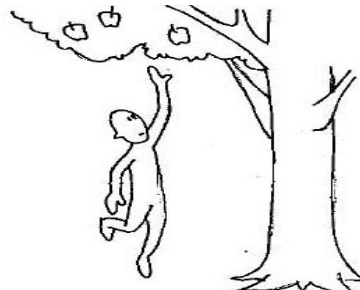
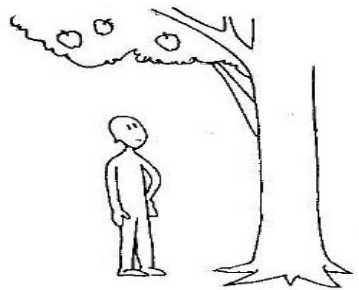
Piense en una meta que puede cumplir en seis meses—una que se acerque a su meta de largo plazo.



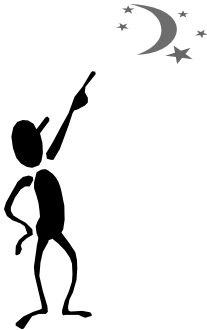
Paso 7. *Cuando alcance su meta o complete un paso hacia su meta, celebre.*

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

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



Metas a largo y corto plazo



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

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

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

Pasos para alcanzar mi meta a corto plazo



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

Yo voy a empezar (cuándo):

Yo voy a hacer (qué):

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

Yo lo haré en este lugar (dónde):

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

¡Celebre!

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





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







MENSAJES CLAVES

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



PRÁCTICA

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

TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

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

Día de la Semana

Mejor estado de ánimo

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

¿Cuantas actividades hizo cada día?



SUS OPINIONES

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

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

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

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

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

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

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

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

Sesión 2: Haciendo una nueva actividad

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

Sesión 3: Vencer obstáculos para hacer actividades saludables

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

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

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



ADIÓS A LOS MIEMBROS DEL GRUPO QUE SE GRADÚAN

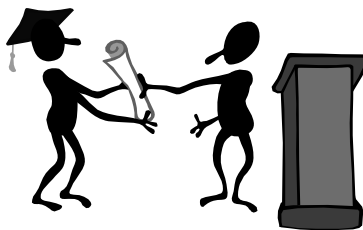
Si ya completo los cuatro módulos en el TCC, ya es un graduado de la TCC.

¡Felicidades!

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

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

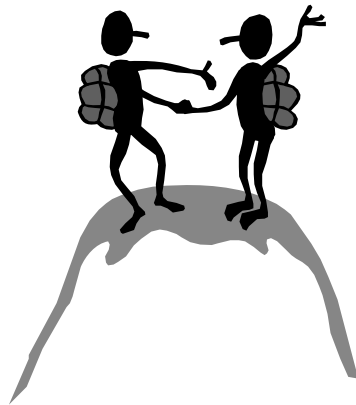
Si todavía se siente deprimido/a, dígame a los líderes del grupo, y él o ella le ayudará a conseguir tratamiento adicional.





UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO

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



Recursos para los miembros del grupo

ORGANISACIONES QUE PROEVEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)

1-800-826-3632

www.dbsalliance.org

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.