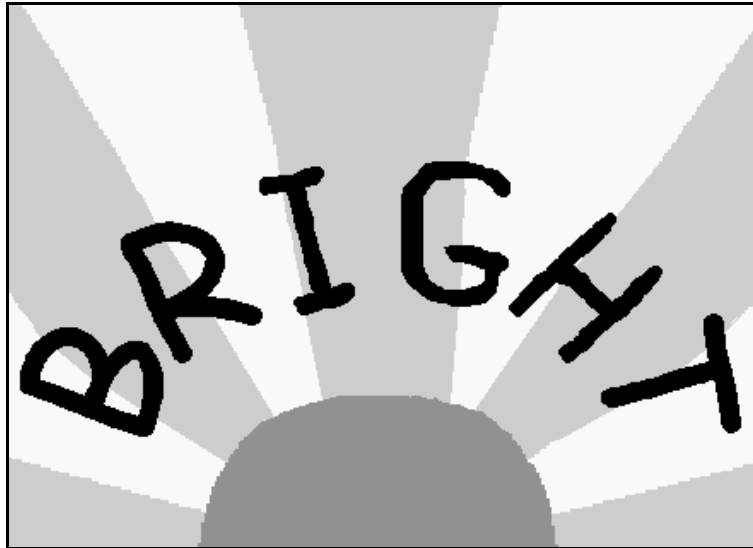


Guía para miembros del grupo

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



agosto 2006

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

Incluye ilustraciones de:
Erich Ippen

Terapia cognitivo-conductual en grupo para la depresión

*

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

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

Pensamientos y su estado de ánimo
Actividades y su estado de ánimo

Revisión agosto 2006 basado en manuales originales de:

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.; Chandra Ghosh Ippen, Ph.D.; Stephen Rao, Ph.D.;

Huynh-Nhu Le, Ph.D.; y Eleanor Valdes Dwyer, L.C.S.W.

Ilustraciones de Erich Ippen

Clínica de tratamiento cognitivo-conductual para la depresión, División de Medicina Psicosocial

Hospital General de San Francisco, Universidad de California, San Francisco

Ilustraciones de Erich Ippen

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

* Por favor cite al autor de esta manera

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

Esta guía le pertenece a:

(Nombre)

(Fecha)

ÍNDICE DE MATERIAS

SESIÓN 1: HAY UNA CONEXIÓN ENTRE SUS INTERACCIONES CON OTRAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....	1
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	1
ESQUEMA.....	2
REGLAS DEL GRUPO.....	3
ANUNCIOS.....	4
INTRODUCCIONES.....	5
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?.....	6
¿QUÉ ES LA TERÁPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)?.....	8
¿DE QUE MANERA LA TCC TRATA LA DEPRESIÓN?.....	12
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	14
REPASO:	14
PRÁCTICA.....	14
EL ÚLTIMO MÓDULO.....	15
TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE LA DEPRESIÓN Y LAS INTERACCIONES SALUDABLES CON OTRAS PERSONAS.....	17
LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES SALUDABLES.....	17
LA CONEXIÓN ENTRE LAS INTERACCIONES CON LAS PERSONAS Y EL ESTADO DE ÁNIMO: UNA ACTIVIDAD DE ENCADENAMIENTO.....	18
SU RED DE APOYO SOCIAL.....	21
CONOCIENDO A NUEVAS PERSONAS.....	24
MENSAJES CLAVES.....	25
PRÁCTICA.....	26
SUS OPINIONES.....	29
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	29
SESIÓN 2: QUE SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA RELACIONES BUENAS.....	31
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	31
ESQUEMA.....	32
ANUNCIOS.....	32
REPASO.....	33
PRÁCTICA.....	33
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	34

TEMA NUEVO: ¿QUE SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA BUENAS RELACIONES?	35
LAS ÁREAS PROBLEMÁTICAS EN LAS RELACIONES.....	35
EL PESAR Y LA PÉRDIDA.....	36
CAMBIOS EN LOS PAPELES QUE DESEMPEÑA.....	39
DESACUERDOS CON LOS PAPELES.....	43
MENSAJE CLAVES.....	47
PRÁCTICA.....	48
SUS OPINIONES.....	51
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	51
SESIÓN 3: LA BUENA COMUNICACIÓN ES LA CLAVE PARA MEJORAR SUS RELACIONES.....	53
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	53
ESQUEMA.....	54
ANUNCIOS.....	54
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	55
REPASO.....	55
PRÁCTICA.....	55
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	56
TEMA NUEVO: TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN PARA CONSTRUIR MEJORES RELACIONES Y MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO.....	57
ESCUCHAR BIEN.....	57
¿CUÁL ES SU ESTILO DE COMUNICACIÓN?.....	59
TRES ESTILOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN.....	59
HACIENDO PETICIONES FIRMEMENTE.....	62
EXPRESANDO SUS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS FIRMEMENTE.....	65
MENSAJES CLAVES.....	67
PRÁCTICA.....	67
SUS OPINIONES.....	71
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	71
SESIÓN 4: USANDO SUS TÉCNICAS NUEVAS PARA MEJORAR SUS RELACIONES Y ESTADO DE ÁNIMO.....	73
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	73
ESQUEMA.....	74
ANUNCIOS.....	75
REPASO.....	75
PRÁCTICA.....	75

LA ÚLTIMA SESIÓN.....	76
TEMA NUEVO: VENCER LOS OBSTÁCULOS PARA PODER USAR LAS NUEVAS TÉCNICAS.....	77
TEMOR.....	78
SINTIENDO QUE NO TIENE EL DERECHO DE SER FIRME.....	80
HÁBITOS VIEJOS EN FORMA DE REGLAS DE LAS RELACIONES.....	82
MENSAJES CLAVES.....	87
PRÁCTICA.....	87
SUS OPINIONES.....	90
REPASO SOBRE EL MÓDULO: “EL CONTACTO CON LAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ÁNIMO”.....	90
ADIÓS A LOS MIEMBROS DEL GRUPO QUE SE GRADÚAN.....	93
UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO.....	94
RECURSOS PARA LOS MIEMBROS DE GRUPO.....	95
ORGANIZACIONES QUE PROVEEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN.....	95
LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN.....	95

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

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

- I. ¡Bienvenidos!
- II. Reglas del grupo
- III. Anuncios
- IV. Introducciones
- V. ¿Qué es la depresión?
- VI. ¿Qué es la terapia cognitivo—conductual (TCC)?
- VII. ¿Cómo funciona la TCC para tratar la depresión?
- VIII. ¿Cómo se ha estado sintiendo?
- IX. Repaso
- X. Tema nuevo: La conexión entre la depresión y las interacciones saludables con otras personas
 - A. La importancia de las relaciones saludables
 - B. La conexión entre las interacciones con otras personas y el estado de ánimo: una actividad de encadenamiento
 - C. Su red de apoyo social
 - D. Conociendo a personas nuevas
- XI. Mensajes claves
- XII. Práctica
- XIII. Sus opiniones
- XIV. Un adelanto a la próxima sesión



REGLAS DEL GRUPO

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

(_____) _____ - _____



2. Llegue a tiempo a las reuniones del grupo.

3. Mantenga la confidencialidad del grupo.

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



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

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

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

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

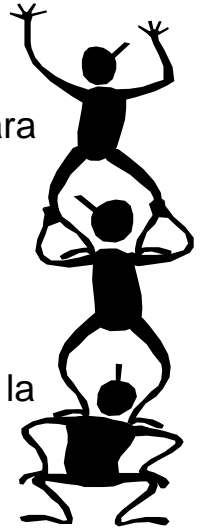
4. Sea respetuoso/a y apoye a todos los miembros del grupo. El grupo está basado en el respeto hacia todas las personas. Si tiene

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 beneficiaran más del grupo si todos tienen la oportunidad de hablar sobre sus pensamientos, sentimientos, problemas, y experiencias.

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

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



6. Sepa que usted no tiene que compartir todo.

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

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



ANUNCIOS

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

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



Welcome! INTRODUCCIONES

Líderes del grupo

Los líderes de su grupo son:

_____ (Nombre)

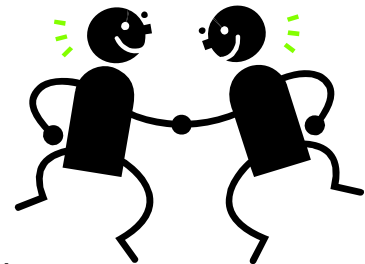
_(_____) (Número de teléfono)

_____ (Nombre)

_(_____) (Número de teléfono)

Miembros del grupo

Usted estará participando en el grupo de la TCC con las personas que están presentes hoy en esta 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 la TCC!
- Practique las técnicas que aprenda durante las sesiones de la TCC en grupo.
- Obtenga ayuda y apoyo de su familia, amistades y otras personas.
- Platique con su doctor, enfermera, terapeuta, o consejero acerca de como se siente.
- Pregúntele a su doctor si medicinas antidepresivas pueden ayudarlo.

Hágale saber a los líderes del grupo si tiene pensamientos de muerte o suicidio. Nosotros podemos ayudarlo 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 ayudarlo a cambiar sus pensamientos y comportamiento. Estos cambios pueden mejorar la manera en que se siente.

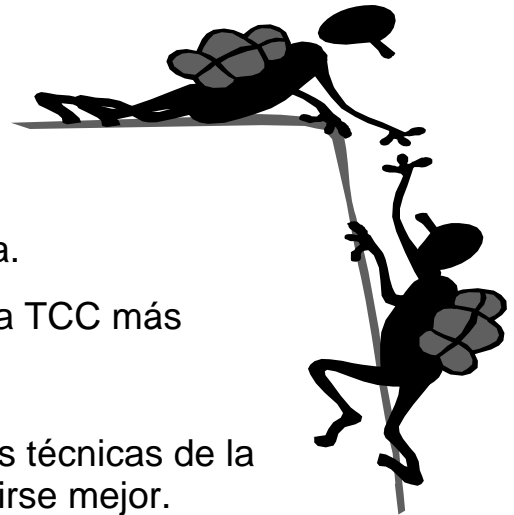
Hacer cambios en su forma de pensar y de comportarse puede ayudar a su depresión, no importa cuál haya sido el motivo por cuál se deprimió. Este método no quiere decir que sus pensamientos y comportamientos sean los principales causantes de su depresión.

“Lidiar” con su depresión significa que:

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

Las reuniones en grupo ayudan porque:

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



En el grupo usted aprenderá técnicas para:



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

Durante las sesiones NO se le pedirá que:



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

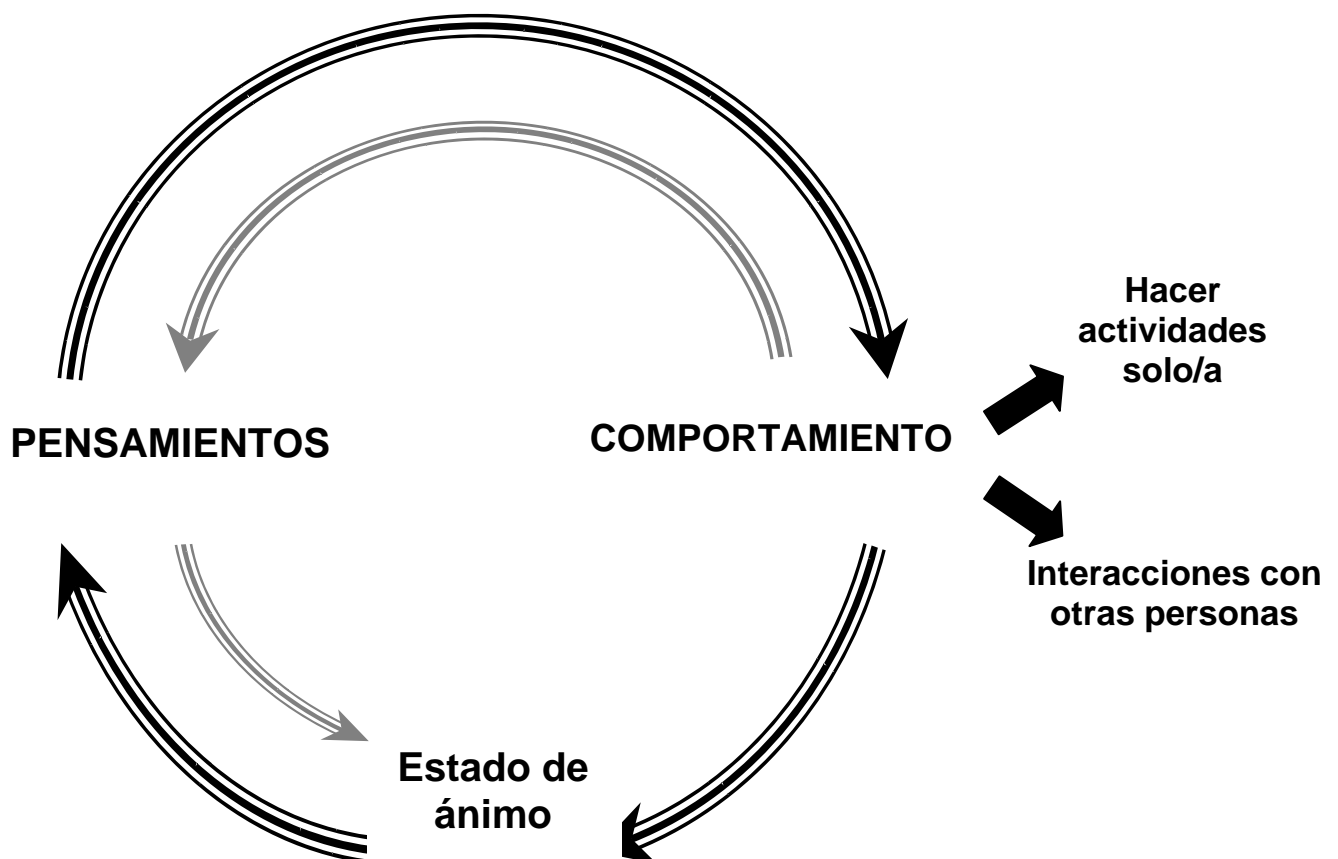
El grupo se enfocará en estrategias prácticas para mejorar las cosas ahora mismo.

¿Qué significa “terapia cognitiva-conductual”?

Cognitivo se refiere a los **pensamientos**.

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

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



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

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

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

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

El total de sesiones de la TCC = 12 sesiones

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

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

¿DE QUE MANERA LA TCC TRATA LA DEPRESIÓN?

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

DISGUSTO:
Por ejemplo, perdió su empleo

Pensamientos

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

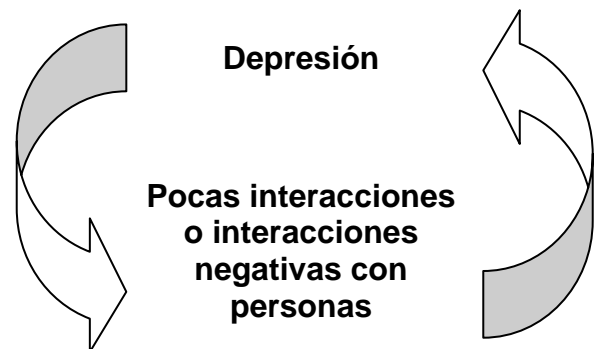
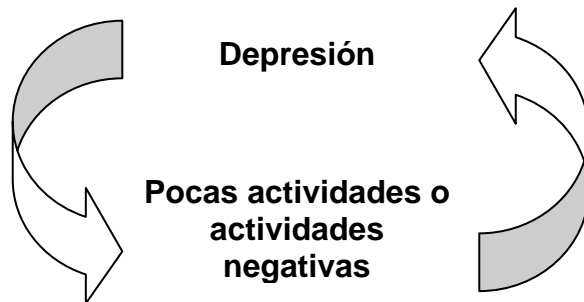
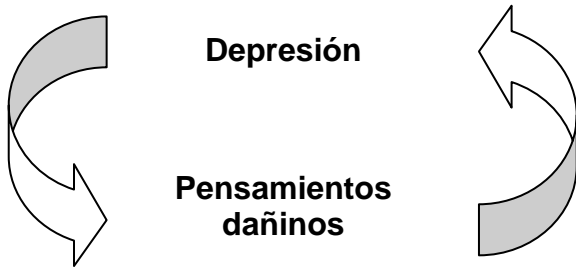
Comportamiento: actividades
Permanecer en cama todo el día

Comportamiento: interacciones con otras personas

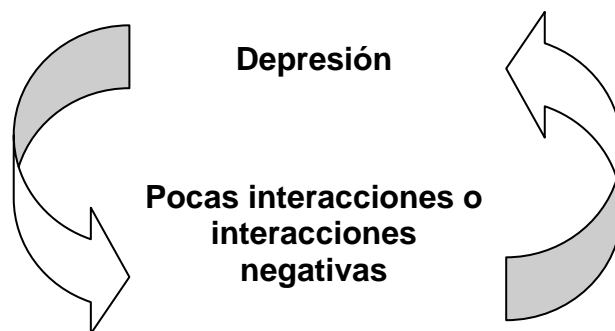
DEPRESIÓN

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

Estaremos trabajando en romper estas conexiones.



En este módulo nos enfocamos en la conexión entre la depresión y las interacciones con las personas.



¿CÓMO SE HA SENTIDO?

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.



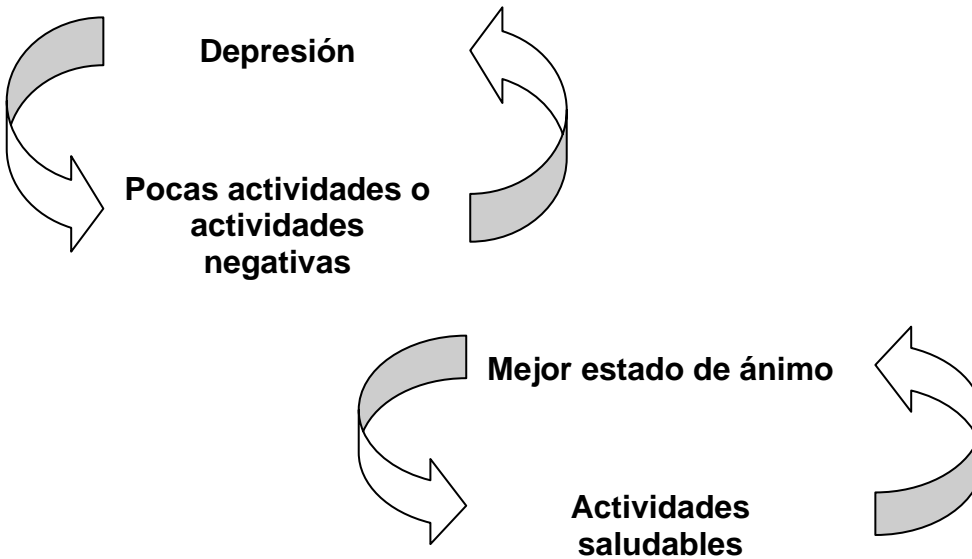
REPASO

Práctica

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

- 1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”**
- 2. Tome uno de los pasos que anotó para alcanzar su meta de corto plazo.**
- 3. Haga otra nueva actividad.**

El último módulo



Los mensajes claves de la última sesión:

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

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

Sesión 2: Haciendo una nueva actividad

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

Sesión 3: Vencer obstáculos para hacer actividades saludables

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

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

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

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

La importancia de las relaciones saludables

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

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

Cuando se siente deprimido, podría:

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



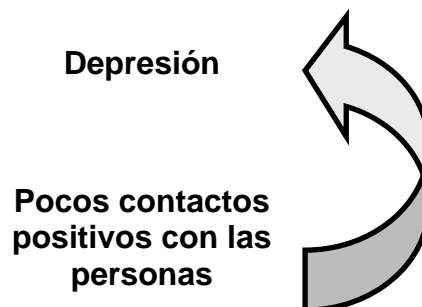
Depresión

Pocos contactos positivos con las personas

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

Cuando tiene menos contactos con otras personas podría sentirse:

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



Depresión

Pocos contactos positivos con las personas

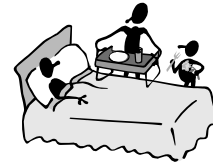
La conexión entre las interacciones con las personas y el estado de ánimo: una actividad de encadenamiento



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



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



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

Instrucciones

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

4. Termine el resto de la actividad de encadenamiento desde abajo hacia arriba. ¿Qué contacto con personas mejoraría su estado de ánimo un poco? **Escriba ese contacto en la línea #6.**

5. **Complete las líneas #7 y #8.**

6. ¿Qué contacto con las personas le haría sentir muy feliz? **Escriba ese contacto en la línea #9.**

Ejemplo



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

Su actividad de encadenamiento



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

La actividad de encadenamiento muestra que:

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

Su red de apoyo social

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

1. Cada cuadro en la siguiente página está marcado con un tipo de apoyo que alguna persona le puede dar:
 - a. Apoyo práctico
 - b. Consejo o información
 - c. Camaradería
 - d. Apoyo emocional
2. Piense sobre personas que le dan cada tipo de apoyo. Escriba el nombre de esa persona en cada cuadro. Por ejemplo, ¿quién le ayuda con cosas prácticas, cosas del diario? ¿Quién le llevaría al doctor u hospital? ¿Quién le prestaría algo o le ayudaría a mudarse?
3. Puede escribir el mismo nombre en varios cuadros.

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

4. Si tiene cuadros sin nombres, ponga un signo de interrogación en ese cuadro.
5. El apoyo social va en dos formas. ¿Quién se respalda en usted para apoyo práctico, consejos, camaradería, o apoyo emocional? Escriba los nombres de las personas a quien usted apoya en los cuadros.

1. Equilibre su red de apoyo social

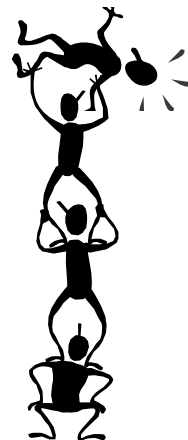
Después de haber completado los cuadros, ¿qué nota?

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

2. Mejoraría su estado de ánimo el apoyar a otras personas.

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

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



Conociendo a nuevas personas

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

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

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

¿Qué actividades podría hacer alrededor de otras personas?

- Asistir a misa/una iglesia
- Ir a bailar
- Jugar béisbol
- Asistir a eventos deportivos



- Escuchar un concierto gratis en el parque
- Trabajar de voluntario/a (por ejemplo, al refugio de animales)
- Ayudar a un vecino/a cortar el sácate
- Participar en un club
- Ir al museo, cine, o a jugar



MENSAJES CLAVES

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



PRÁCTICA

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

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

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

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

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

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

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

TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

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

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

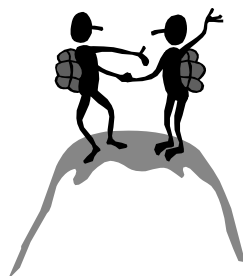
Los líderes del grupo pedirán sus comentarios sobre como le fue en la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas.

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



UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

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



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

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

- I. Anuncios
- II. Repaso
- III. Tema nuevo: ¿Qué se interpone en el camino hacia relaciones buenas?
 - A. Áreas problemáticas en las relaciones
 - B. La pérdida y el dolor
 - D. Los cambios de papel
 - E. Los desacuerdos en el papel
- V. Mensajes Claves
- VI. Práctica
- VII. Sus Opiniones
- VIII. Un adelanto a la próxima sesión



ANUNCIOS

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

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



REPASO

Práctica

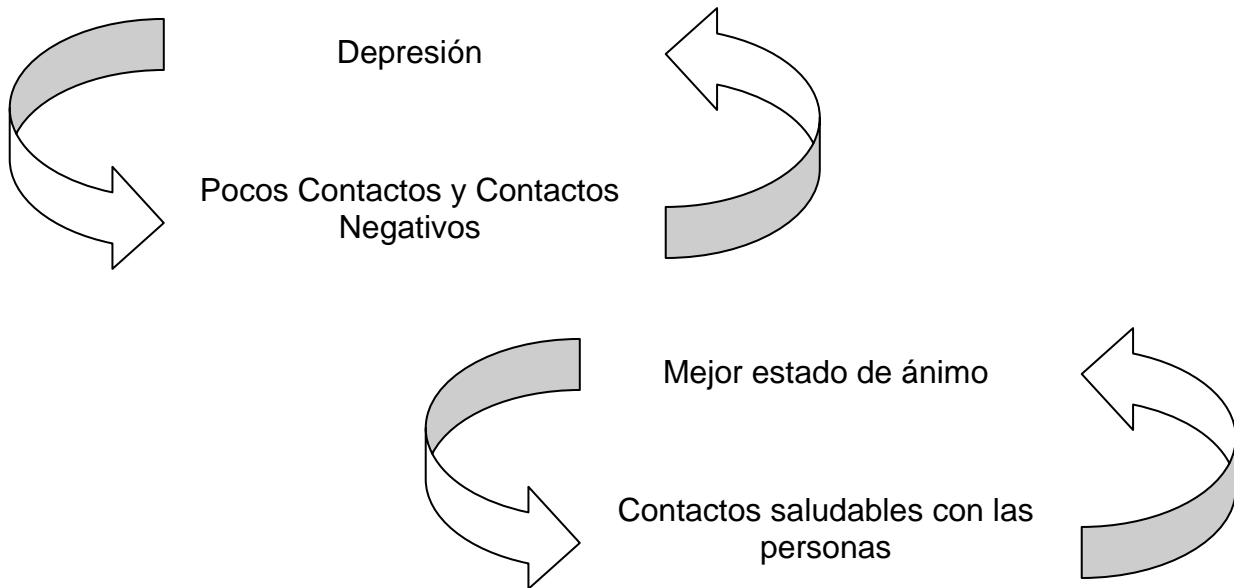
En la última sesión le pedimos que completara estas actividades.
¿Cómo le fue su práctica?

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

2. ***Decida como quiere aumentar sus relaciones saludables con otras personas.***
 - **Escriba sus ideas** de actividades saludables que puede hacer con otros en la tabla.
 - **Haga una** de estas actividades antes de la siguiente sesión. Haga otra nueva actividad.

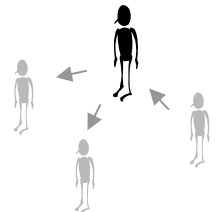
3. ***Piense en maneras de hacer más fuerte su red de apoyo social.*** ¿Cómo puede conocer a personas que le ofrecen lo cuál no tiene en suficiencia en este momento?
 - ¿Apoyo práctico?
 - ¿Consejos?
 - ¿Apoyo emocional?
 - ¿Compañía?

La última sesión



Los mensajes claves de la última sesión:

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



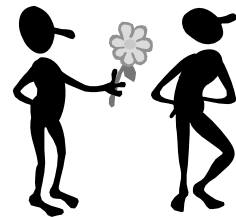
NUEVO TEMA: ¿QUÉ SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA RELACIONES BUENAS?

Las áreas problemáticas en las relaciones

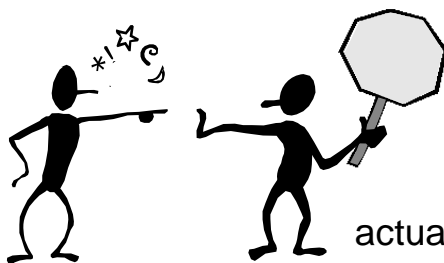
Hasta las mejores relaciones con otras personas no son libres de los desacuerdos. Pero tres áreas problemáticas que podrían empeorar a su depresión:

Reflexione sobre estas preguntas:

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



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



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

El pesar y la pérdida

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

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

Reflexione sobre estas preguntas:

¿Cómo le ha afectado el pesar a sus:

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

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

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



Lidiando con el pesar y la pérdida

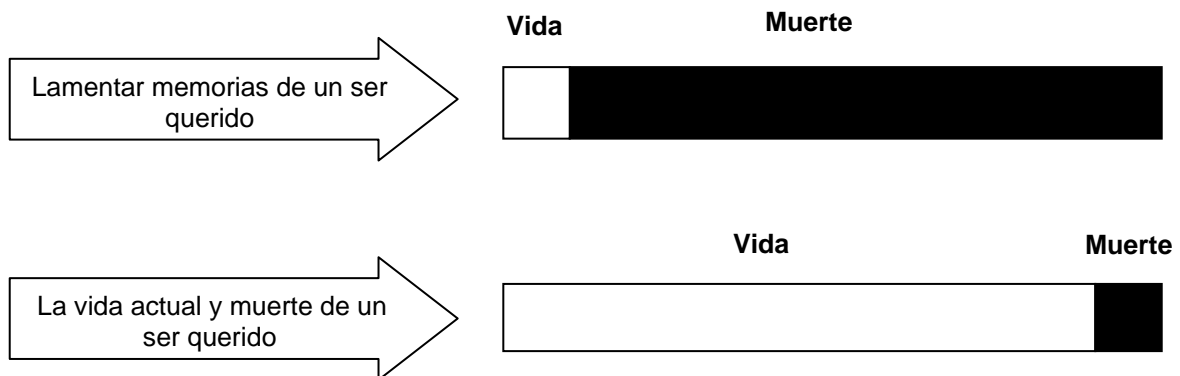
Lidiar con su dolor no significa que debería olvidarse de su pérdida. Significa que usted puede sentir la pérdida profundamente pero continuar viviendo su vida sin la depresión.

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

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

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

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



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

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

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

Actividad que puedo hacer

Cambios en los papeles que desempeña

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

Esposa	Mesero/a
Esposo	Chofer de camión
Padre o Madre	
Hijo/Hija	
Jefe	

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

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

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

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

Manejando los Cambios de Papel

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

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

¿Cómo podría aumentar sus posibilidades de que esto ocurra?

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



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

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

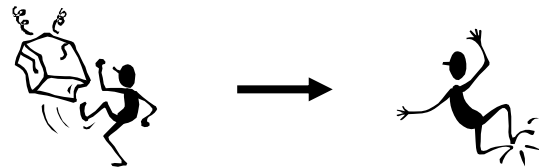


¿Qué tipos de pensamientos podrían ayudarle a sentir mejor sobre estos cambios?

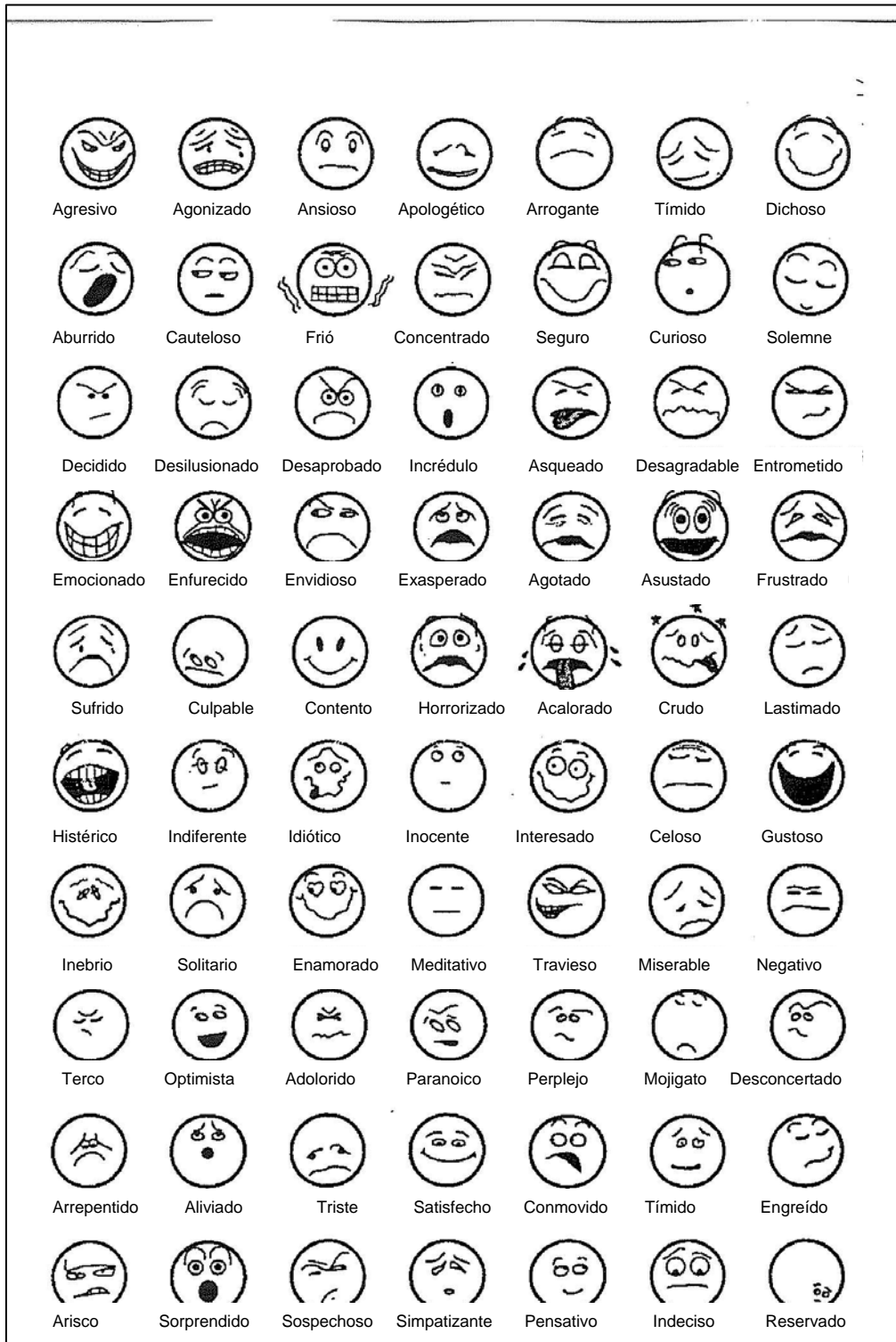
Escriba una idea en la línea de abajo.

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

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



Ejemplos de sentimientos



Desacuerdos con los papeles

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

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

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

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

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

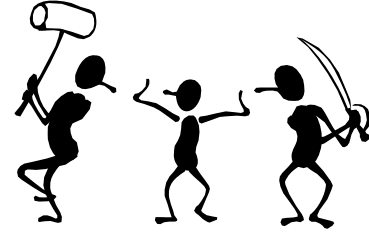


El comportamiento. Piense en su comportamiento.

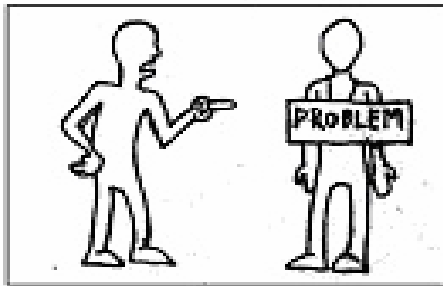
- Cuando tiene un problema con esta persona, ¿cómo actúa usted? ¿Cómo actúa la otra persona?
- ¿Actúa usted de la misma manera cuando tiene problemas con otras personas?

Lidiando con los desacuerdos en los papeles

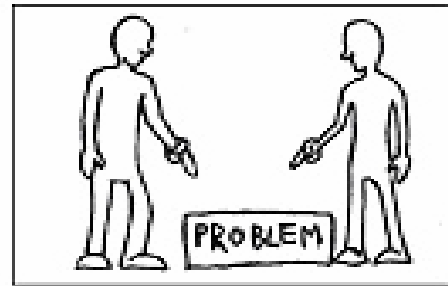
En este caso, aplicaremos el método de la TCC para solucionar problemas en vez de atacar el problema desde la perspectiva de las personas/ los pensamientos/ el comportamiento. Sin embargo, podrá ver que las ideas de la TCC sobre los contactos saludables con las personas, los pensamientos, y las actividades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



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



Contra



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

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

- Podríamos ...
- Yo podría ...

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

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

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

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

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

La seguridad es la prioridad #1 en las relaciones

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

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

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

Sí _____ No _____

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

Sí _____ No _____

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

Sí _____ No _____

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

Sí _____ No _____

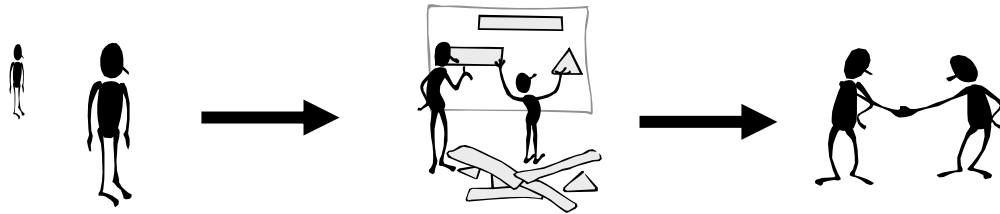


Si usted es abusado/a o esta abusando a alguien, hay lugares donde le pueden ayudar. Pregúntele a su líder del grupo o consejera para una referencia.



MENSAJES CLAVES

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





PRÁCTICA

1. **Continúe vigilando su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”** Preste atención al espacio debajo de la tabla donde usted puede llevar la cuenta de cuantos contactos positivos y negativos tiene cada día con otras personas. Con el tiempo usted se dará cuenta que en los días cuando tiene más contactos positivos tendrá mejor estado de ánimo.
2. **Piensa en una actividad** que puede hacer con otra persona y que mejoraría su estado de ánimo. **Haga la actividad.**
3. **Escoja a un área problemática de su relación y enfóquese en ella.**
 - El pesar y la pérdida de alguien
 - Cambios en el papel que desempeña
 - Desacuerdos con el papel que desempeña

Yo elijo enfocarme en:

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

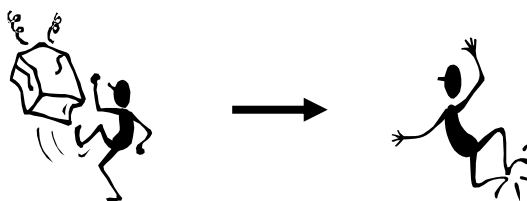
- la manera que interactúa con personas?



- sus pensamientos?



- su comportamiento?



TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

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

Día de la Semana

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

¿Cuántos contactos positivos tuvo con las personas?

¿Cuántos contactos negativos tuvo con las personas?



SUS OPINIONES

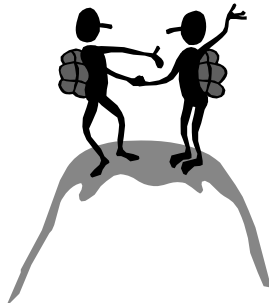
Los líderes del grupo le preguntarán por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas:

- ¿Qué se le hizo útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

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



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

EI PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

I. Anuncios

II. ¿Cómo se ha sentido?

III. Repaso

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

A. Escuchando bien

B. ¿Cuál es su estilo de comunicación?

C. Tres tipos de comunicación básica

D. Haciendo peticiones con firmeza.

E. Expresando sus sentimientos y pensamientos con firmeza.

V. Mensajes claves

VI. Sus opiniones

VII. Práctica

VIII. Un adelanto sobre la próxima sesión



ANUNCIOS

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

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

¿CÓMO SE HA SENTIDO?

El cuestionario que usted llenó en la sesión 1 y hoy otra vez, se llama “Cuestionario sobre la salud del paciente” (en inglés se llama PHQ-9). Este cuestionario le permite a usted y a sus líderes del grupo vigilar su estado de ánimo hoy y les permite estar al tanto de su estado de ánimo durante todo el tiempo que usted este participando al grupo.

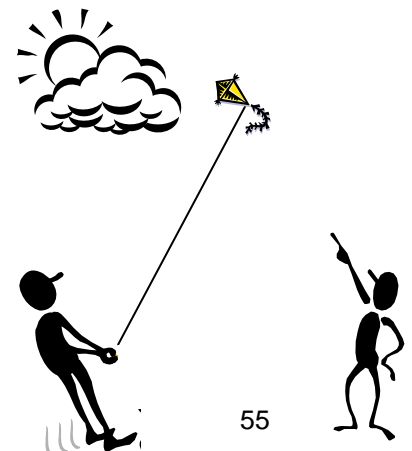


REPASO

Práctica

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

- 1. Vigile su estado de ánimo y sus contactos positivos y negativos con las personas usando el “Termómetro del estado de ánimo”.**
- 2. Piense en una actividad** que mejoraría su estado de ánimo y que podría hacer con otra persona. **Haga la actividad.**
- 3. Escoja un área problemática de su relación y enfóquese en ella.**
 - El pesar y la pérdida
 - Cambios en el papel que desempeña
 - Desacuerdos con el papel que desempeña



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

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

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

La última sesión

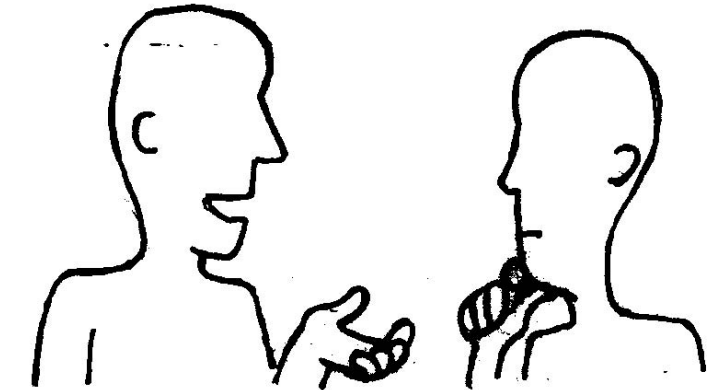
¿Qué recuerda más de la última semana?

Los mensajes claves de la última sesión:

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

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

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



Escuchar Bien

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



¿Entendió como se sintió su pareja?

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

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

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

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

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

¿Cuál es su estilo de comunicación?

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

Tres estilos básicos de la comunicación

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

Reflexione sobre estas preguntas

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

¿Cuál es tu Estilo de Comunicación?

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

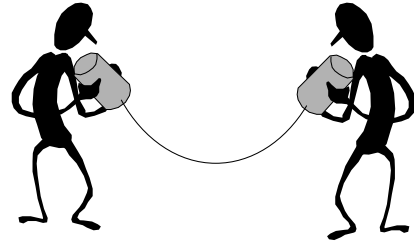


2. *¿Cómo piensa que esto afecta su estado de ánimo?*

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

Un estilo de comunicación firme/asertiva:

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



Haciendo peticiones firmemente

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

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

Pasos para hacer una petición firme

1. Decida lo que quiere o necesita.

2. Identifique quien le puede ayudar.

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

Ejemplos:

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

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

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

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

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

Inténtelo: haga una petición

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

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

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

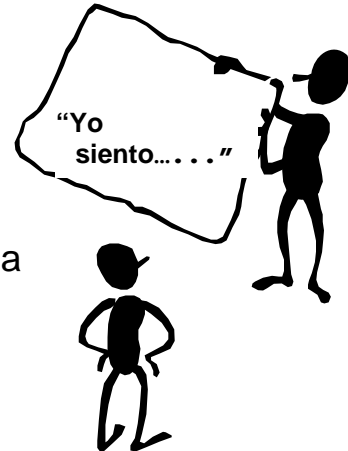
Pregúntele a su pareja (o al grupo) que piensan ellos. ¿Su petición sonó pasiva, agresiva, o firme? ¿Cómo le afectó a su estado de ánimo al pedir lo que quiere de esta manera? ¿Se sintió más satisfecho que “morderse la lengua?”

Expresando sus sentimientos y pensamientos firmemente

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

“Yo me siento...”

Yo me siento dolido/a cuando tú me gritas.
Yo me siento triste cuando tú no me invitas a reunirme contigo.
Yo me siento enojado/a cuando tú no me contestas.



“Yo pienso...”

Yo pienso que tenemos que hablar más las cosas.
Yo pienso que necesitamos pasar tiempo con otras personas.
Yo pienso que tú me has culpado por algo que no hice.



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

- 1. Decida lo que está sintiendo o pensando.**
- 2. Decida con quien se quiere expresar.**

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

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

Inténtelo: Expresé sus sentimientos y pensamientos

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

¿Cómo cree que la persona reaccionaría?

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



MENSAJES CLAVES

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



PRÁCTICA

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

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

3. Decida cuando y con quien le gustaría:

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

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

TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

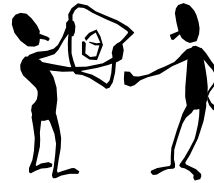
Instrucciones

Escriba los días de la semana en los espacios que están sobre la escala. Por ejemplo, si usted empieza a clasificar su estado de ánimo de la semana un miércoles, escriba “miércoles” (o “mi”) en la primera línea, “jueves” (o “j”) en la segunda línea, etc. Usted también puede escribir la fecha (4/15, 4/16, etc.) si quiere llevar la cuenta de como va mejorando de semana en semana.

- Mantenga la escala a lado de su cama. Antes de acostarse a dormir, piense en su estado de ánimo de ese día y póngalo un círculo alrededor del número que corresponde a su estado de ánimo.
- Trate de usar todos los números, no sólo el 1, 5, o 9.
- No hay ninguna respuesta correcta. Sólo usted sabe como se ha sentido cada día.
- Si quiere llevar la cuenta de su estado de ánimo por un periodo más largo que una semana, escriba el número que clasifique su estado de ánimo de cada día en un calendario.
- Trate de recordar cuantos contactos positivos con las personas tiene cada día.
- También cuente el número de contactos negativos que tiene cada día. Escriba el número debajo de cada columna.

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
¿Cuántos contactos positivos tuvo con las personas?							
¿Cuántos contactos negativos tuvo con las personas?							

Inténtelo: Haga una petición



Antes

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

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

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

Después

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

Inténtelo: Exprese sus sentimientos y pensamientos



Antes

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

¿Cómo piensa que la persona reaccionaría?

Después

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



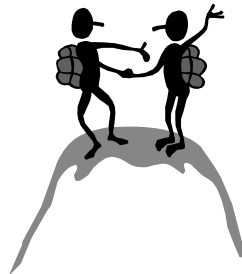
SUS OPINIONES

- ¿Qué fue útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su terapia?



UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

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



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

PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

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



ANUNCIOS

Los líderes del grupo harán los anuncios que sean necesarios.

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



REPASO

Práctica

Su práctica de la sesión anterior fue:

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

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

3. Decida cuando y con quien le gustaría:

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

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

¿Cómo le fue en su práctica?

¿Cómo respondió el oyente cuando usted escucho atentamente?

¿Hubo algún tiempo cuando usted fue firme?

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

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

La última sesión

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

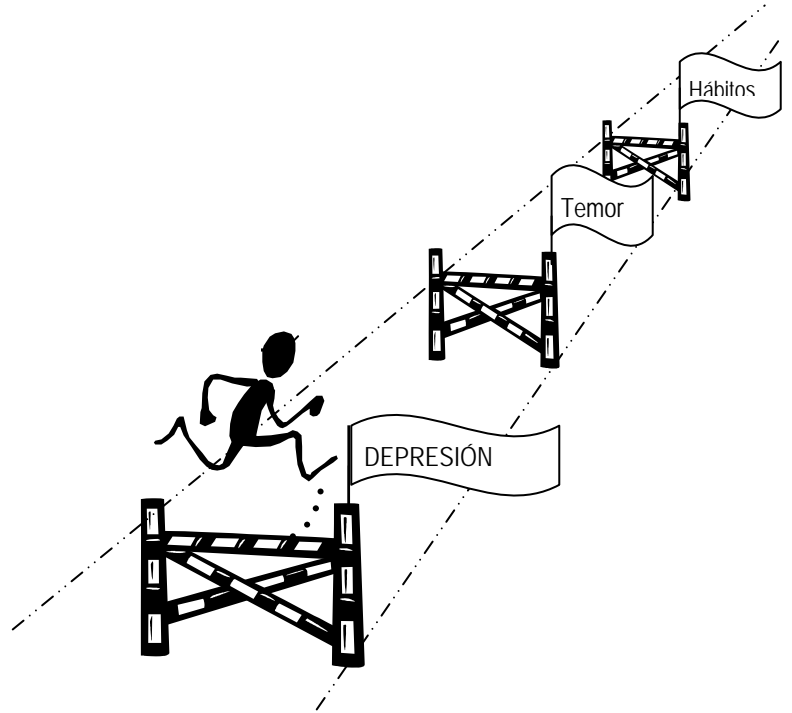
Los mensajes claves de la última sesión:

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



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

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



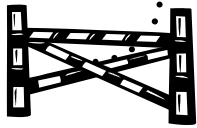
Usted podría encontrar que otros obstáculos se interponen. En ésta sesión, nosotros le ayudaremos a entender esos obstáculos y a encontrar maneras de cómo vencerlos y así empezar a usar las técnicas nuevas para mejorar sus interacciones con otras personas y su estado de ánimo.

Los otros obstáculos incluyen:

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



Temor



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

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

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

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

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

Luchando contra su temor

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

Luchando contra su temor:

¿Qué pasará si usted es asertivo/a?

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

Reflexione sobre estas preguntas:

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





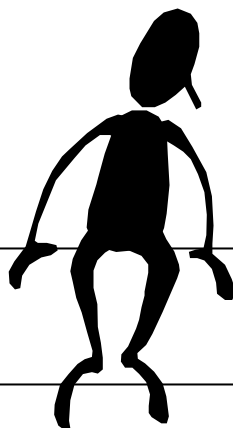
Sintiendo que no tiene el derecho de ser firme

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

Sí.

No.

Si no, ¿Porqué no?



Mis Derechos

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

¡Usted tiene el derecho de sentirse seguro/a!

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



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

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

Ejemplos de reglas de las relaciones

Reglas dañinas

“Mis sentimientos los dejo para al último.”

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

“No puedes confiar en nadie.”

“Yo tengo que ser responsable de todo.”

“Las personas siempre te decepcionan.”

Reglas útiles

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

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

“Evita personas crueles.”

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

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

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

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

¿De donde vienen las reglas de las relaciones?

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

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

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



Otra manera de pensar sobre las reglas de las relaciones

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

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

Regla de la relación #1

Regla de la relación #2

Reflexione sobre estas preguntas:

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



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

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

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

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



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

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

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

Reglas de las relaciones

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

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



MENSAJES CLAVES

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

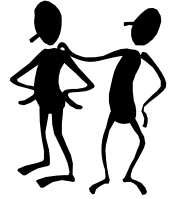


PRÁCTICA

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

Mi compromiso

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



Seré firme con esta persona en la próxima semana.



Su Firma

TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

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

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
¿Cuántos contactos positivos tuvo con las personas?							
¿Cuántos contactos negativos tuvo con las personas?							



SUS OPINIONES

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

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

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

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

Los mensajes claves del módulo las personas son:

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

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

Sesión 2: ¿Qué se interpone entre buenas relaciones?

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

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

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

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

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



ADIÓS A LOS MIEMBROS DEL GRUPO QUE SE GRADÚAN

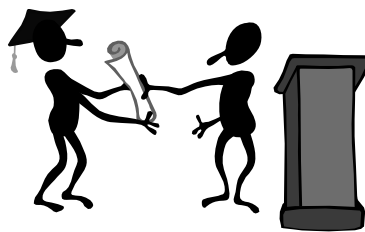
Si ya completo los cuatro módulos en el TCC, ya es un graduado de la TCC.

¡Felicidades!

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

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

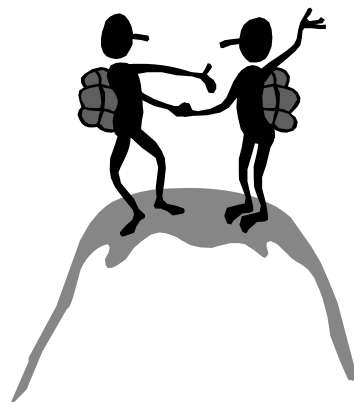
Si todavía se siente deprimido, dígale a los líderes del grupo, y él o ella le ayudará a conseguir tratamiento adicional.





UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO

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



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.