

CURSO PARA LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN

THE DEPRESSION PREVENTION COURSE

(SPANISH VERSION)

Translated and adapted by/Traducido y adaptado por

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.

UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, SAN FRANCISCO
HOSPITAL GENERAL DE SAN FRANCISCO



**University of California, San Francisco
Department of Psychiatry, 7M
San Francisco General Hospital
1001 Potrero Avenue
San Francisco, CA 94110**

© Derechos de reproducción 1984, 2007 por Ricardo F. Muñoz. Todos los derechos reservados. No citar o reproducir sin previa autorización escrita del autor.

Copyright © by Ricardo F. Muñoz. All rights reserved. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this manuscript may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written authorization of the author.

La versión 2007 fue preparada en colaboración con Sonia M. Gálvez, quién contribuyó con la redacción y cambios editoriales en Español de la nueva versión.

The 2007 version was prepared in collaboration with Sonia M. Gálvez, who contributed with editorial changes to the latest Spanish version.

Suggested citation:

Muñoz, R. F. (1984, 2007). The Depression Prevention Course. Spanish Version.
Available for download from
<http://www.medschool.ucsf.edu/latino/pdf/manuals.aspx>

NOTA PARA LOS USUARIOS

Los métodos contenidos en este Manual provienen de las siguientes publicaciones:

Lewinsohn, P. M., Muñoz, R. F., Youngren, M. A., & Zeiss, A. M. (1992). *Control your depression* (Revised ed.). New York: Fireside Books.

Se les recomienda a aquellas personas que vayan a utilizar este Manual, consulten este libro para obtener información adicional en métodos cognitivos conductuales.

Otros materiales relacionados, pueden ser encontrados en:

Muñoz, R. F. (Ed.). (1987). *Depression prevention: Research directions*. Washington, DC: Hemisphere.

Muñoz, R. F. (1993). The prevention of depression: Current research and practice. *Applied and Preventive Psychology*, 2, 21-33.

Muñoz, R. F., & Ying, Y. (1993). *The prevention of depression: Research and practice*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
(See Appendix A: The Depression Prevention Course).

Los métodos de este curso están basados en el trabajo de Albert Bandura, especialmente su libro *Social Learning Theory* (Prentice Hall, 1977).

INDICE

CLASE 1 - INTRODUCCIÓN

1.	El objetivo de este Curso	1-1
2.	¿Que es la depresión?	1-1
3.	La depresión es muy común	1-2
4.	Formas de lidiar con la depresión	1-2
5.	Algunos métodos para lograr mayor libertad de acción	1-4

CLASE 2 - SUS PENSAMIENTOS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO

REPASO

1.	Los pensamientos afectan la forma como uno se siente	2-1
2.	Aprendiendo a utilizar los pensamientos	2-1
3.	¿Que es un pensamiento?	2-1
4.	Aprenda a reconocer algunas clases de pensamientos	2-1
5.	Aprenda a reconocer como es que a veces pensamos en forma dañina lo cual nos acarrea sufrir innecesariamente.	2-2
6.	Como utilizar pensamientos para sentirse mejor	2-3
7.	¿Cómo piensa Ud.?	2-4
	Relajamiento Muscular Profundo: Instrucciones	2-5

CLASE 3 – COMO CAMBIAR SUS PENSAMIENTOS

REPASO

	Métodos para cambiar sus pensamientos	3-1
1.	Balance	3-1
2.	Reconocer nuestros propios esfuerzos	3-2
3.	Interrupción de pensamientos perturbadores	3-2
4.	Tiempo limitado de preocupación	3-3
5.	Exagere sus preocupaciones de forma que le hagan reír	3-4
6.	“Lo peor”	3-4
7.	“Viajar mentalmente al futuro”	3-5
8.	“La paz interna”	3-5
9.	Aconsejarse uno mismo	3-6
10.	Práctica de Relajamiento Muscular Profundo	3-6
11.	Repaso de ciertas clases de pensamientos	3-6
12.	Opiniones que nos causan sufrimiento innecesarios	3-6
13.	Como cambiar estas opiniones	3-8
14.	Porque es beneficioso ser optimista	3-10

CLASE 4 – SUS ACTIVIDADES AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO

REPASO

Ejercicio

- | | | |
|----|--|-----|
| 1. | Mientras menos Actividades Agradables hacemos, mas nos deprimimos. | 4-1 |
| 2. | El Círculo Vicioso | 4-2 |
| 3. | Utilice este proceso para lograr mayor libertad | 4-2 |
| 4. | En otras palabras | 4-2 |
| 5. | Las “actividades agradables” son muy individuales | 4-2 |
| 6 | Lista de Actividades Agradables | 4-3 |
| | <i>Lista Individualizada de Actividades Agradables</i> | 4-4 |

CLASE 5 – COMO HACER SU VIDA MAS AGRADABLE

REPASO

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | Es importante contar con un plan | 5-1 |
| 2. | Utilice sus pensamientos para lograr su plan | 5-1 |
| 3. | Las actividades agradables mas prácticas son las que no cuestan dinero | 5-1 |
| 4. | Práctica de Relajamiento | 5-2 |
| 5. | Un experimento en como controlar mejor su vida | 5-2 |
| 6. | Utilice el método de aconsejarse a si mismo(a) si se le dificulta cumplir con el contrato | 5-2 |
| 7. | Este método de lograr mayor control sobre su vida se puede utilizar en muchas situaciones | 5-2 |
| | De la Teoría a la Practica | 5-3 |
| | <i>Contrato Personal</i> | 5-4 |
| | <i>(Lista de Recompensas Personales)</i> | 5-5 |

CLASE 6 – LOS CONTACTOS CON OTRAS PERSONAS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO

REPASO

- | | | |
|----|---|-----|
| 1. | La relación entre la depresión y contactos con otros | 6-1 |
| 2. | ¿Es la depresión la que nos hace sentir sin ganas de entablar contactos con otros? o, ¿Es que al reducir nuestros contactos con otros nos deprimimos? | 6-1 |
| 3. | El apoyo que recibimos al tener contacto con otros es muy importante para nuestra salud | 6-2 |
| 4. | ¿Cómo se presenta Ud. a otros? Portarse en una forma deprimida lo hace a Ud. sentirse mas deprimido, y hace que otros se sientan incómodos al verlo de esa forma. | 6-3 |

5.	Auto-afirmación: Decir lo que Ud. siente y piensa de una manera clara, adecuada directa y apropiada y seguro(a) de si mismo(a).	6-4
6.	Aumente el número de contactos que tiene con otras personas.	6-5
7.	Haga una lista de actividades agradables que incluyen a otros.	6-6

CLASE 7 - MANTENGA UN BUEN NIVEL DE ACTIVIDADES EN COMPAÑÍA DE OTRAS PERSONAS

REPASO

1.	Como aumentar contactos positivos con otras personas cuando no conoce a muchas personas.	7-1
2.	Lugares en donde es posible conocer a otras personas en su comunidad.	7-2
3.	Como aumentar contactos con personas que uno ya conoce.	7-2
4.	Como invitar a alguien a hacer algo en su comunidad.	7-3
5.	Relajamiento en compañía de otros.	7-3
6.	Es importante contar con un objetivo para vivir la vida como uno desea vivirla.	7-3
7.	Las necesidades básicas del ser humano.	7-3
8.	Objetivos personales	7-4
9.	Tipos de objetivos	7-5
10.	Objetivos destructivos	7-5
11.	Ponga atención a los objetivos que ya ha logrado	7-5
12.	Llene su propia lista de objetivos	7-5

CLASE 8 - LA PREVENCION DE LA DEPRESION EN SU FUTURO PERSONAL

REPASO

1.	No se olvide de la idea de la prevención	8-1
2.	Lo que las personas que gozan de salud mental positiva han aprendido	8-1
3.	¿Se puede cambiar “el carácter” o la “personalidad”?	8-2
4.	Algunas personas tienen personalidades que hacen que se depriman mas fácilmente	8-2
5.	Usted puede ganar mas libertad de acción	8-2
6.	Usted puede ser un científico con su propia vida	8-2
7.	Algunas aclaraciones acerca del Curso	8-3
8.	Este Curso está enfocado en su salud emocional, pero existen muchas otras áreas en la vida.	8-3
9.	Considere las perspectivas que tiene hacia la existencia	8-4
10.	Nuestro objetivo es prevenir la depresión	8-5
	LISTA DE IDEAS Y METODOS DEL CURSO	8-6
	EVALUACION DE LA CLASE	8-10

CLASE 1 - INTRODUCCION**1. El objetivo de este curso:**

Enseñar a los participantes métodos para lograr mayor control sobre lo que uno siente, con el propósito de prevenir la depresión.

a. “Prevenir la depresión” significa reducir la:

- **Frecuencia:** Reducir el número de veces que uno tiene depresiones serias
- **Duración:** Si es que uno llega a deprimirse, reducir el tiempo que dura el episodio de depresión, y
- **Intensidad:** Si es que uno llega a deprimirse, reducir la intensidad del episodio de depresión.

2. ¿Que es la depresión?

a. Una emoción natural que todos sentimos de vez en cuando.

b. Un síntoma de un problema emocional que puede tratarse exitosamente con técnicas psicológicas. Otros síntomas asociados con el problema son:

- sentirse descorazonado, triste, sin poder experimentar alegría alguna, ni pena, o sentirse enojado por cualquier pequeñez
- no tener deseos de hacer absolutamente nada, desgano, cansado todo el tiempo
- no poder vivir en armonía con los demás
- sentirse culpable sin motivo alguno, sentir que uno merece ser castigado
- sentirse agobiado por múltiples responsabilidades
- sufrir de malestares físicos, tales como:
 - ◄ no tener apetito
 - ◄ no poder dormir bien
 - ◄ dolores y achaques

3. **La depresión es muy común.**

Todo adulto se ha sentido deprimido o desanimado alguna vez en su vida.

Generalmente, el sentirse deprimido es algo pasajero. Mas o menos el 20% (1 de cada 5) de los adultos experimentan síntomas de depresión en un momento dado. Mas o menos un 22% de mujeres y 12% de hombres llegan a deprimirse lo suficiente como para necesitar tratamiento alguna vez en su vida.

Cuando las personas sufren de enfermedades físicas, sufren mas de depresión, posiblemente a causa de su enfermedad. Por eso ofrecemos este Curso a pacientes médicos para que aprendan a evitar depresiones serias, teniendo mayor control sobre su estado de ánimo. Este curso esta diseñado para personas que no están lo suficientemente deprimidas como para necesitar tratamiento inmediato.

Este curso no es tratamiento para la depresión. Los participantes no son pacientes, sino estudiantes que están aprendiendo algo que esperamos les ayude a prevenir la depresión.

Al aprender a manejar mejor sus emociones, tendrá mas libertad de acción.

Al tener mas libertad de acción, se sentirá mejor. Esto tendrá impacto en su bienestar emocional y físico. El sentirse mejor le ayudará también a enfrentarse a los problemas de la vida con mayor éxito.

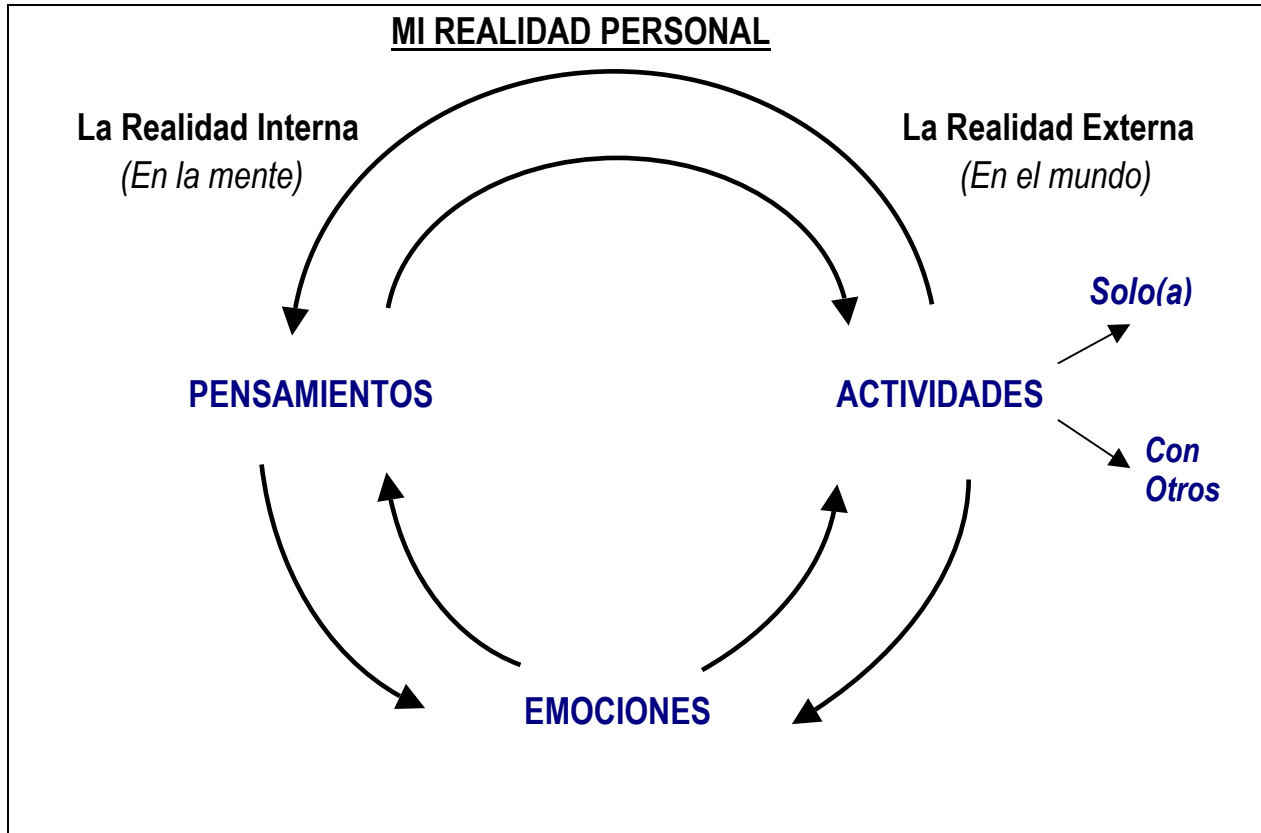
4. **Formas de lidiar con la depresión.**

Existen numerosas formas de enfrentarse a la depresión.

Este curso está basado en una teoría psicológica denominada La Teoría de Aprendizaje Social. Esta teoría nos explica que el ser humano aprende a pensar, sentir, y actuar según lo que ha observado en su ambiente social, en otras palabras, en las personas que lo han rodeado desde que nació. Los métodos específicos son denominados métodos cognitivos conductuales porque se enfocan en lo que uno piensa (los métodos cognitivos) y hace (los métodos conductuales).

La teoría de aprendizaje social nos enseña lo siguiente:

- a. Ya que aprendemos lo que pensamos, sentimos y hacemos, podemos también aprender a cambiar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Estos cambios nos pueden ayudar a vivir mejor.
- b. Nuestros pensamientos, acciones y emociones se influyen mutuamente.



Este dibujo demuestra como entendemos la relación entre nuestra realidad personal y nuestro estado de ánimo.

- c. Si aprendemos que pensamientos y acciones tienen mayor influencia sobre nuestras emociones, podemos utilizar esos pensamientos y acciones para cambiar lo que sentimos.
- d. Para lograr mayor libertad de acción, debemos aprender
 - ¿Que estaba ocurriendo antes de sentirnos deprimidos?

Por ejemplo,

 - ◀ ¿que estábamos haciendo?,
 - ◀ ¿con quién estábamos?,

- ◄ ¿donde estábamos?,
- ◄ ¿que estábamos pensando?
- ¿Que nos pasó después de estar deprimidos?
Por ejemplo, después de estar deprimido(a),
 - ◄ ¿su familia lo(a) trató con mas cariño?,
 - ◄ ¿no tuvo que hacer algo que generalmente tiene que hacer?
 - ◄ ¿Tuvo que trabajar menos?
 - ◄ ¿Que pasó mientras estuvo deprimido(a)?
Por ejemplo, notó que se decía asimismo(a) cosas que lo(a) hacen sentirse peor?

5. **Algunos métodos para lograr mayor libertad de acción:**

- a. Recompensarse al cumplir con algo que se ha propuesto.
- b. Cambiar gradualmente.
- c. Aprender observando a otros.
- d. Mantener notas sobre lo que uno hace, piensa, y siente.
- e. Anotar lo que uno se propone, y de que forma se va a premiar.

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. ¿Cómo me siento cada día?

Llene el "Termómetro del Ánimo" cada noche, antes de acostarse.

Piense como se ha sentido durante el día. Escoja el número que mejor describe como se sintió.

El número "1" indica el peor estado de ánimo que Ud. puede imaginarse (mejor dicho, lo mas deprimido que Ud. se ha sentido en su vida). El número "5" indica un estado de ánimo normal (en otras palabras, ni muy alegre, ni muy deprimido). El numero "9" significa un estado de animo buenísimo (lo mas contento que se ha sentido en su vida. Los otros números indican mas alegría de lo usual (mas de "5"), o menos alegría (y mas depresión) de lo normal (menos de "3").

Escriba ese número en la línea de Puntaje.

PROYECTO PERSONAL**TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO**

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	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 ANIMO 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
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1
PUNTAJE							
NUMERO DE ACTIVIDADES AGRADABLES							

CLASE 2 – SUS PENSAMIENTOS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO

REPASO: La depresión
La Teoría de Aprendizaje Social
Métodos para lograr mayor libertad de acción
El Termómetro del Animo
¿Cómo le pareció llenarlo cada noche?
¿Le sorprendieron los resultados?

EJERCICIO: Relajamiento muscular profundo (vea instrucciones, páginas 5 y 6 de esta clase)

1. Los pensamientos afectan la forma como uno se siente:

Ciertos pensamientos hacen mas probable que uno se deprima.
Otros por su parte, reducen la probabilidad de deprimirse.

2. Aprendiendo a utilizar los pensamientos:**Ventajas:**

Los pensamientos están siempre a su disposición.
Los pensamientos son su “medio ambiente” interno.
Pueden ser utilizados a cualquier hora, en cualquier sitio.
Solo usted puede controlarlos. Nadie puede hacer que usted piense lo que usted no desea pensar.

Desventajas:

Es muy fácil no percatarse en lo que está pensando uno.
Por eso es que a menudo uno siente que los pensamientos lo están controlando, en vez de uno controlarlos a ellos.
Existe asimismo la desventaja de que los demás no saben lo que uno está pensando, y por lo tanto no están en capacidad de ayudarnos a pensar mejor. Eso solo lo puede hacer uno mismo.

3. ¿Que es un pensamiento?

En este curso, cuando nos referimos a “un pensamiento” estamos hablando de una frase o oración que uno se dice mentalmente.

4. Aprenda a reconocer algunas clases de pensamientos:

a. Pensamientos alentadores y pensamientos destructivos.

Los pensamientos alentadores le dan a uno ánimo.

Ejemplo: "Yo puedo aprender a tener mayor libertad de acción."

El pensamiento destructivo destruye nuestra paz mental y echa a perder nuestro estado de ánimo.

Ejemplo: "Soy inútil."

b. Pensamientos necesarios y pensamientos innecesarios.

El pensamiento necesario ayuda a hacer algo que tiene que hacerse para sentirse bien.

Ejemplo: "Tengo que desenchufar la plancha."

El pensamiento innecesario no le ayuda a cambiar nada, aunque Ud. piense y piense.

Ejemplo: "Va a haber un terremoto en cualquier momento."

c. Pensamientos positivos y pensamientos negativos.

El pensamiento positivo nos hace sentir mejor.

Ejemplo: "Aunque tengo bastantes problemas, estoy haciendo algo para resolverlos."

El pensamiento negativo nos hace sentir peor.

Ejemplo: "Todo me va a salir mal."

5. Aprenda a reconocer como es que a veces pensamos en forma dañina lo cual nos acarrea sufrir innecesariamente.

- Exagerar. Exageramos ciertos problemas, y el daño que nos pueden causar. Al mismo tiempo, menospreciamos nuestra habilidad para lidiar con ellos.

- Generalizar demasiado. Llegar a la conclusión de que porque algo salió mal, todo va a salir mal. Por ejemplo, pensar que si uno no le cae bien a alguien, uno nunca le va a caer bien a nadie.
- No poner atención a lo bueno en su vida. Mejor dicho, solo acordarse de lo malo que le ocurrió.
- Pesimismo. Pensar que es más probable que las cosas vayan mal que bien. Pensar de esa forma nos desanima. Si Ud. cree que no va a lograr lo que desea, ¿para que se va a esforzar?
- Culparse. Pensar que lo malo que le pasa es totalmente culpa suya.
- No reconocer sus esfuerzos. Pensar que lo bueno que ocurre es por casualidad, que es debido al trabajo de otros (a los que debe agradecer), y que no ha sido su propio trabajo el que ocasionó los buenos resultados obtenidos.

Estos pensamientos los hemos aprendido sin darnos cuenta, y los usamos automáticamente. Lo interesante es que cuando uno está deprimido, estos pensamientos equivocados nos parecen verdaderos. Muchas veces estamos convencidos completamente de algo que no es verdad. Si estos pensamientos nos causan sufrimiento y depresión, vale la pena preguntarse si debemos de creerlos tan firmemente.

6. Como Utilizar Pensamientos Para Sentirse Mejor

Comencemos escribiendo pensamientos específicos para aprender a reconocerlos fácilmente.

Recuerde lo que ha pensado últimamente. ¿Son pensamientos como los que hemos descrito?.

Recuerde como piensan las personas que Ud. conoce. Escoja pensamientos positivos y negativos que haya notado en ellos.

Haga una lista.

7. ¿Cómo piensa Ud.?

- Anote sus pensamientos en tarjetas para darse cuenta de que pensamientos están en su mente frecuentemente.
- Acuérdesse de los pensamientos que ha tenido y escríbalos a la hora de almuerzo, comida, y al acostarse.
- Si se está sintiendo deprimido(a) o alegre, ¿pregúntese, que estoy pensando? Anote esos pensamientos, porque son muy importantes en términos de su estado de ánimo.
- Naturalmente que no podrá anotar todos sus pensamientos.
- Anote solo los importantes, mejor dicho, los que mas afectan su estado de ánimo.

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. ¿Como me siento cada día?
Continúe llenando el "Termómetro del Animo" cada noche.
2. Practique los ejercicios de relajamiento.
3. Examine sus pensamientos.
Utilice una tarjeta por día.

Escriba la palabra "**POSITIVOS**" en un lado de la tarjeta y "**NEGATIVOS**" en el otro lado. En el lado positivo, escriba los pensamientos que le hacen sentir bien. En el lado negativo, aquellos que le hacen sentir mal. Cuente cuantos pensamientos positivos ha tenido cada día, y ponga el número en su "Termómetro del Animo" en el día indicado. Haga lo mismo con los pensamientos negativos.

RELAJAMIENTO MUSCULAR PROFUNDO: INSTRUCCIONES

- ◆ Siéntese en una silla cómoda en un cuarto sin distracciones. Este método utiliza el sistema muscular para lograr un estado de relajamiento y tranquilidad. Se hace tensión y se relaja cada músculo dos veces. La tensión debe de ser vigorosa, pero no tan fuerte que le cause dolor o lastime.
- ◆ Mantenga la tensión por 5 segundos. Ponga atención a la sensación de tensión. (Esa sensación es la que quiere reconocer inmediatamente, para evitarla en el futuro).
- ◆ Relaje el músculo por 15 segundos. Ponga atención a la sensación de relajamiento. (Esa sensación es la que quiere poder reproducir cuando lo desee).

Lista de músculos y como producir tensión en ellos.

- MANOS:** Haga un puño con la mano derecha, y apriete.
Haga lo mismo con la izquierda.
- ANTEBRAZOS:** Ponga sus manos y brazos sobre sus piernas, con la palma de la mano hacia abajo. Levante los dedos (sin mover la mano) y apúntelos hacia arriba.
- BICEPS:** Levante sus brazos y doble el codo, como si estuviera examinando lo grandes que son sus músculos del brazo.
- HOMBROS:** Levante sus hombros, como si quisiera tocarse las orejas.
- FRENTE:** Levante sus cejas lo mas que pueda.

- CARA:** Cierre los ojos con fuerza, y arrugue la cara.
- LABIOS:** Apriete los labios.
- LENGUA:** Apriete la lengua contra el paladar.
- CUELLO:** Ponga su mano detrás de su cabeza, y produzca tensión al empujar con la cabeza hacia atrás, y con la mano hacia adelante.
- PECHO:** aspire/inhale profundamente. Que el aire llene su pecho hasta que este se sienta expandido totalmente. Suelte el aire suavemente. Ponga atención a como se siente cuando sale el aire. Siga respirando normalmente.
- ESTOMAGO:** Comprima el estómago, como si alguien fuera a darle un puñetazo.
- ESPALDA:** Manteniendo sus hombros contra el espaldar, mueva su cintura hacia adelante.
- PIERNAS Y MUSLOS:** Empuje sus talones hacia el suelo, creando tensión en sus piernas y muslos.
- PANTORRILLAS:** Manteniendo los talones en el suelo, levante los dedos del pie hacia arriba, produciendo tensión en las pantorrillas.
- PIES:** Manteniendo sus pies en el suelo, doble los dedos del pie, como si los estuviera metiendo en la arena. Sienta la tensión en la planta de sus pies.

PROYECTO PERSONAL**TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO**

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	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 ANIMO 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
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1

PUNTAJE							
POSITIVOS							
NUMERO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS							

CLASE 3 – COMO CAMBIAR SUS PENSAMIENTOS

REPASO: El objetivo del curso

Los pensamientos afectan la forma como uno se siente

Use sus pensamientos con un propósito determinado

El Termómetro del Ánimo

Compare el número de pensamientos positivos y negativos con su puntaje en el

Termómetro del Ánimo. ¿Existe alguna relación entre su estado de ánimo y el número de pensamientos que tuvo?

Métodos para cambiar sus pensamientos.**1. Balance:**

Debe uno de balancear los pensamientos negativos con los positivos.

Si no se hace así, el medio ambiente mental se llena de ideas dañinas, que aumentan la depresión y destruyen la confianza en nosotros mismos. Para comenzar este proceso, a veces hay que hacerlo en una forma un poco artificial: Haga una lista de sus características de las que más orgulloso(a) se siente. Escríbalas en tarjetas y guárdelas en su bolsillo o cartera. De vez en cuando durante el día, saque una tarjeta y léala, poniéndole atención. Puede asimismo escribir tarjetas que tienen que ver con algo bueno con el mundo en general. Después de haberlo hecho por unos días, comience a utilizar tarjetas en blanco, y cuando las saque, piense en algo positivo acerca de Ud. o del mundo

en general. De esta forma, poco a poco se acostumbrará a llenar su mente de ideas alentadoras, que contrarrestarán el efecto de pensamientos destructivos.

2. Reconocer nuestros propios esfuerzos:

Una de las cosas que mas nos agrada es sentirnos apreciados, que los demás se den cuenta de las cosas que hemos hecho que merecen ser reconocidas. Cuando se nos dice algo así, nos sentimos bien.

Ya que la mayoría de las cosas que hacemos no las ve nadie, es bueno que al menos nosotros nos demos cuenta del trabajo que nos han costado. Muchas personas se deprimen debido a que están luchando continuamente y sin embargo menosprecian sus propios esfuerzos.

Reconocer nuestros propios esfuerzos incluye darse uno mismo un cumplido, por ejemplo: “Eso estuvo difícil, pero lo lograste terminar”! O “Eres una buena mamá. De veras que quieres mucho a tus hijos.” O “Estoy haciendo el esfuerzo de aprender algo que talvez me ayude a vivir de una forma mas saludable.”

3. Interrupción de pensamientos perturbadores:

A veces se nos viene a la mente un pensamiento (usualmente uno que nos hace poner nerviosos o nos produce tristeza) y nos es difícil librarnos de el. En estos casos es importante poder darnos cuenta lo mas pronto posible que esto está pasando, y dejar a un lado (apartar) el pensamiento. Esto se puede hacer diciéndose uno mismo lo siguiente:

“Ya no pienses mas en eso. Te estás poniendo nervioso(a) tu mismo(a).” o

“Este pensamiento me está arruinando mi estado de ánimo. Voy a cambiarlo.”

Si el pensamiento es algo que es necesario porque tiene que recordar hacer algo, una buena idea es anotarlo.

4. Tiempo limitado de preocupación:

Es posible que existan pensamientos necesarios que no pueden ser ignorados totalmente. Pero hasta en estos casos, el pensar continuamente sobre ellos, no los resuelve. Al contrario, esto puede minar sus energías y causarle mas problemas. Por ejemplo, si tiene un problema en el trabajo, puede Ud. desequilibrar/alterar su armonía familiar si siempre está preocupado(a). Por otro lado, si tiene un problema en casa, puede Ud. afectar en forma negativa su trabajo al no concentrarse bien en el. En lugar de tener solamente un problema, ahora se encuentra con dos (o hasta tres, si comienza a afectar su propia salud al preocuparse tanto).

Una forma de evitar esto es la siguiente: Si tiene que pensar en algo que le molesta o incomoda, hágalo a una hora específica y un lugar fijo. Decida cuanto tiempo dedicará al problema cada día (de 10 a 30 minutos es lo máximo que se puede pensar de una sola cosa sin confundirse). Durante ese tiempo no haga nada mas que pensar acerca del problema. No hable con otros, no coma, no lea, no duerma. Trate de pensar solo en ese problema. Durante otras horas del día, o en otros lugares, interrumpa el pensamiento como en el número 3 descrito arriba.

5. Exagere sus preocupaciones de forma que le hagan reír:

Algunas veces, la mejor forma de combatir las preocupaciones es usar nuestro sentido del humor. Si tiene una preocupación que se puede exagerar de tal forma que le cause risa a Ud. mismo(a), hágalo.

Por ejemplo, si Ud. se preocupa mucho de que no puede aprender el Inglés, y que ya se le está olvidando el Español, imagínese que pronto se va a quedar mudo(a). Al reírse, el peso de la preocupación se disminuye un poco. De esta forma tal vez pueda darle ánimo de seguir luchando con el Inglés.

(Este método no se debe usar con preocupaciones que Ud. no puede exagerar en forma chistosa.).

6. "Lo peor":

Este método no tiene que ver con el sentido del humor. Simplemente requiere que uno piense tranquilamente acerca de que es lo peor que pudiera pasar si sus preocupaciones llegaran a cumplirse. Por ejemplo, ¿que es lo peor que ocurriría si Ud. nunca aprende a hablar Inglés? ¿Se moriría de hambre? ¿Le quitarían sus hijos? No. Es verdad que le sería mas difícil encontrar mejores trabajos, y cosas parecidas, y seria preferible si lo aprendiera bien. Pero el no lograrlo, no sería una catástrofe. Muchas personas viven vidas saludables sin saber hablar Inglés.

7. "Viajar mentalmente al futuro":

Cuando uno se deprime, le parece que todo anda mal, y que siempre andará mal. Parece que hay una cortina negra enfrente de uno que le impide ver el futuro como un lugar donde hay esperanza, donde el dolor que uno siente en el presente disminuirá. Durante esos momentos, vale la pena imaginarse que uno viaja mentalmente al futuro, a un futuro en donde nuestros problemas del presente habrán sido resueltos, o por lo menos habremos aprendido a sobrellevarlos. Al darse cuenta de que esa clase de futuro es posible, le será más fácil regresar al presente y enfrentarse a problemas que aunque parezcan desesperantes, algún día dejarán de serlo.

8. "La paz interna":

Algunas veces la depresión resulta de tener mucho de que pensar, muchas personas que necesitan de uno, muchos problemas que resolver. La mente se atolondra, los pensamientos se entrelazan, y uno se siente como que va a reventar. En este caso, lo mejor es imaginarse que uno esta "desconectándose" la mente por unos instantes, y dejando que los pensamientos que penetran su cerebro, se deslicen sin hacerles caso. Deje que su mente descanse por unos minutos, como si estuviera meditando, buscando el lugar interno donde siempre existe la paz y la tranquilidad. El ser humano es capaz de sentir desesperación, pero también es capaz de sentir paz.. El hecho que uno se sienta desesperado en un momento dado no significa que uno ha perdido la capacidad de sentirse tranquilo. En cierta forma a eso nos referimos cuando decimos que uno puede aprender a sentirse mejor, que uno puede adquirir mayor libertad de acción. El poder de

vez en cuando lograr sentir un poco de tranquilidad a veces es suficiente para darnos las fuerzas para seguir adelante y sentirnos en paz mas a menudo.

9. Aconsejarse uno mismo:

De igual forma que es bueno poner atención a lo que nosotros mismos nos decimos, es bueno aprender a aconsejarnos a nosotros mismos en una forma buena. Es a veces más fácil dar consejos a otros que a uno mismo. Pero si uno piensa de antemano acerca de situaciones que lo ponen a uno nervioso, puede planificar que clase de consejo lo puede a uno ayudar a sentirse mas en control. De esta forma le será posible aconsejarse asimismo(a) de una forma que le dará buenos resultados. Por ejemplo, cuando se siente deprimido(a) o confundido(a)/atolondrado(a), puede acordarse de estos métodos, y de experimentar con ellos a ver si dan resultado.

10. PRACTICA DE RELAJAMIENTO MUSCULAR PROFUNDO

11. Repaso de ciertas clases de pensamientos

- Pensamientos alentadores y pensamientos destructivos.
- Pensamientos necesarios y pensamientos innecesarios.
- Pensamientos positivos y pensamientos negativos.

12. Opiniones que nos causan sufrimientos innecesarios (Del libro de Albert Ellis y Robert Harper titulado "A Guide to Rational Living" "Una Guía para Vivir en Forma Racional").

- “Es absolutamente necesario ser querido o estimado por todos los que nos rodean.”
- “Uno debe de ser hábil y capaz en todo, y siempre tener éxito para tener valor como ser humano.”
- “Cierta gente es mala, malvada, y se le debe de identificar como tal, y castigar duramente.”
- “Es una catástrofe cuando las cosas no salen como uno quiere.”
- "La tristeza es causada completamente por cosas externas; no tenemos forma de controlar nuestras penas y nuestros problemas."
- "Si hay algo peligroso o que nos da miedo, hay que preocuparse de eso y estar a la expectativa que va a ocurrir."
- “Es mas fácil evadir que enfrentarse a los problemas y responsabilidades de la vida.”
- “Uno debe de depender de otros y necesita de alguien mas fuerte con quién contar.”
- "Nuestro pasado determina completamente nuestra vida en el presente; Algo que afectó fuertemente su vida siempre la afectará"
- "Uno se debe de preocupar y angustiarse acerca de los problemas de otros."
- "Siempre existe una solución correcta, precisa, y perfecta para los problemas de la vida y si esta no se encuentra, es una tragedia."

13. Como cambiar estas opiniones:

El método *A-B-C-D*: Si algo lo afecta emocionalmente, pregúntese si su reacción está basada en una de estas opiniones:

- "*A*" es lo que le ocurrió
- "*B*" es lo que Ud. mismo se dice acerca de lo que ocurrió (lo que está basado en una de estas opiniones)
- "*C*" es la reacción emocional (lo que usted siente)
- "*D*" es la discusión interna que Ud. puede utilizar para mejorar su reacción.

e. Por ejemplo:

A. Alguien le dice que su sopa está muy salada.

B. Ud. se siente horrible. Teme que se sienta mal durante el resto de la visita. Pregúntese si tiene una de esas opiniones que nos causan sufrimiento. (No puede ser el sonido de las palabras; ni siquiera el significado exacto de las palabras. Debe de ser algo que Ud. se está diciendo a si mismo(a), aunque no este consciente de ello).

C. Talvez se está Ud. diciendo algo así:

"Es necesario que esta persona me estime."

"Debo de ser completamente capaz para valer algo."

"Es terrible cuando las cosas no me salen como quiero."

"Me siento tan mal porque la sopa estaba muy salada. Por eso me voy a sentir mal el resto de la noche."

"Yo nunca debo de cometer tal error."

"Soy inútil."

Una vez que ha descubierto las opiniones o creencias que están causando su mal humor, puede tener una discusión acerca de ellas con usted mismo(a):

D. "No es absolutamente necesario que esta persona me estime. Por lo menos no es necesario que estime como cocino."

"Aunque no sea buen cocinero(a), eso no significa que no tengo valor como ser humano. Además, el hecho que la sopa haya quedado salada no significa que soy mal cocinero(a). Cualquiera puede cometer un error."

"Hubiera sido más agradable si la sopa hubiera estado perfecta. Pero no es una catástrofe el no haberlo estado."

"La sopa está salada. Eso es todo. Que yo me sienta bien o mal acerca de eso depende en lo que yo pienso acerca de lo que pasó. Si se considera una pequeñez, y si me doy cuenta que ni me acordaré de ello dentro de unos días, podré divertirme el resto de la noche, y acordarme que pasé una noche agradable."

"El que le haya echado mucha sal a la sopa no significa que soy inútil."

14. Porque es beneficioso ser optimista:

Una de las mayores diferencias entre personas que están deprimidas y las que no lo están es que las deprimidas son menos optimistas.

El optimista cree que hay mayores probabilidades que ocurran cosas buenas, en lugar de cosas malas. Esa creencia puede afectar las probabilidades favorablemente. No hay magia en esto, solo sentido común. Considere el siguiente ejemplo:

Digamos que dos personas están buscando trabajo. Juan es pesimista, y Rita es optimista.

Digamos también que los dos tienen la misma preparación. Aunque así sea, es mas probable que Rita encuentre trabajo. ¿Por que?

Primer paso: *"Debería de leer los anuncios de trabajo."*

Juan: "No deben de haber trabajos como para mí."

Rita: "No pierdo nada al mirar."

Resultado: Si hubiera un trabajo en los anuncios, Rita tiene la oportunidad de encontrarlo. Juan no lo encontrará sin leer los anuncios. Por lo mismo, su probabilidad de encontrarlo es cero.

Segundo paso: *"Debería de llamar por teléfono a averiguar acerca de esa posición."*

Juan: "Creo que requieren mas preparación que la que tengo."

Rita: "No estoy segura que tengo la suficiente preparación, pero si es en mi campo. Que ellos decidan si les puedo ser de utilidad."

Resultado: Si la preparación de Juan y Rita es suficiente para el trabajo, solamente aplicando podrán tener la oportunidad de ser considerados. Si Juan no aplica, no tendrá oportunidad alguna de conseguirlo.

Tercer paso: "Me han ofrecido una entrevista."

Juan: "Seguramente me van a rechazar. Prefiero ni ir."

Rita: "Aunque no me den el empleo, habré tenido mas experiencia respondiendo a una entrevista. ¡Puede que hasta me ofrezcan el trabajo!"

Como se pueden dar cuenta, paso a paso, el optimismo incrementa la probabilidad de lograr el objetivo que los dos desean alcanzar. El pesimismo continuamente reduce la probabilidad de éxito, tal vez hasta cero, quitándole a uno el estímulo para seguir adelante.

Nuestra recomendación: Ponga atención a lo que Ud. se dice así mismo acerca del futuro. Si Ud. ha aprendido a decirse cosas negativas, cosas pesimistas, es posible que se esté haciendo un daño, que esté añadiendo a sus problemas. Hay un concepto que se llama "la profecía de la auto-realización," que dice que si Ud. predice que algo malo va a pasar, Ud. puede contribuir (sin hacerlo a propósito) a que lo malo pase, por medio de que su pesimismo lo lleve a hacer (o a no hacer).

Recuérdese las conexiones que existen entre los pensamientos, las acciones, y las emociones. El optimismo es básicamente una forma de pensar. Esa forma de pensar influye mucho en lo que hacemos y lo que sentimos. Por lo mismo, vale la pena aprender a pensar así, si al hacerlo podremos sentirnos mejor.

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. “El Termómetro del Ánimo”. Siga llenándolo todos los días.
2. Anote sus pensamientos todos los días.

Utilice las tarjetas escribiendo los pensamientos positivos en un lado, y los pensamientos negativos en el otro.
3. Practique los métodos que le enseñamos hoy.

Repáselos en casa. Use por lo menos uno cada día.

Si no los usa, nunca sabrá si le darán resultado.
4. Practique el relajamiento muscular profundo.

PROYECTO PERSONAL**TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO**

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	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 ANIMO 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
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1

PUNTAJE							
POSITIVOS							
NUMERO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS							

CLASE 4 – SUS ACTIVIDADES AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO

REPASO: El Termómetro del Ánimo

¿Cuáles fueron los mejores métodos para mejorar sus pensamientos?

¿Encontró diferencias en los tipos de pensamientos que escribió en sus tarjetas?

¿Notó de qué manera sus pensamientos influyen a su estado de ánimo?

EJERCICIO: Relajamiento muscular profundo

1. Mientras menos actividades agradables hacemos, más nos deprimimos.

Aunque todos vivimos en el mismo planeta, cada uno de nosotros tiene "su propio mundo"; es decir, lo que vivimos de día en día es diferente para cada individuo. Nuestro mundo consiste de lo que nos pasó y lo que hacemos cada día. Se ha descubierto que la cantidad de actividades agradables que experimentamos influye en nuestro estado de ánimo.

Muchas personas se preguntan:

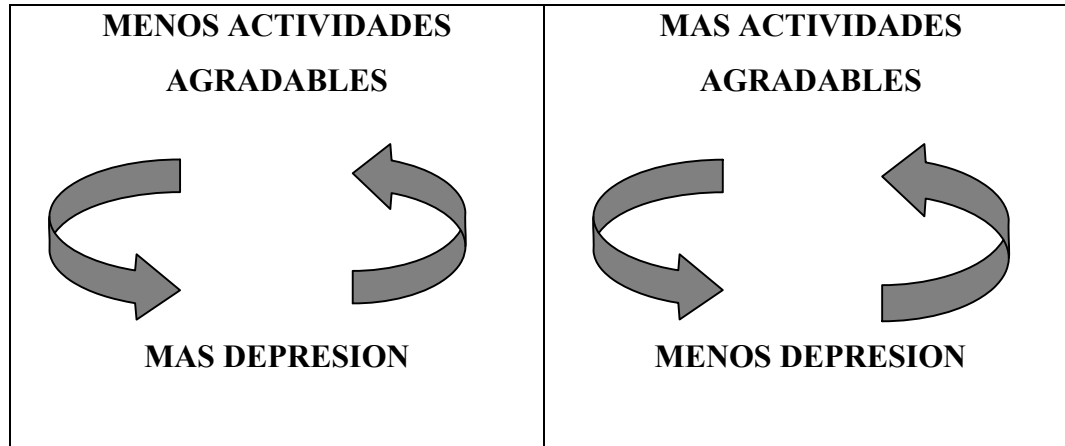
¿Hacemos menos cosas agradables porque estamos deprimidos? o,

¿Nos deprimimos porque no hacemos cosas agradables?

La respuesta no es muy simple. Lo que probablemente pasa es que ambas situaciones se influyen mutuamente.

2. "El círculo vicioso"

Cuando uno hace menos cosas agradables, su estado de ánimo se ve afectado, lo que hace reducir más la cantidad de actividades agradables en su vida diaria, se deprime más, y así sucesivamente.



3. Utilice este proceso para lograr mayor libertad, mejor dicho, para librarse de emociones depresivas.

Ya que no contamos la capacidad de decirnos a nosotros mismos: "Siéntete bien!" y sentirse bien, uno puede utilizar este proceso del organismo humano para controlar mejor como uno se siente. Al hacer mas cosas agradables, sabemos que uno se siente mejor. Y ya que uno puede controlar lo que hace mas fácilmente que lo que siente, de esta forma podemos sentirnos mejor.

4. En otras palabras, el método que le estamos sugiriendo es un método indirecto, dirigido a sus acciones. Al actuar en una forma que afecta sus emociones favorablemente, puede controlar indirectamente como se siente.

5. Las “actividades agradables” son muy individuales.

A cada persona le gustan cosas diferentes.

Lo que uno considera agradable puede ser que a otro no le guste. Por ejemplo, las siguientes actividades fueron consideradas agradables por un grupo de personas.

Estar solo	Mirar televisión
Ayudar a alguien	Llorar
Manejar un automóvil	Besar
Ir a hacer compras	Ponerse algo prestado

Estas son cosas no le gustan a todo el mundo.

Las actividades agradables no tienen que ser actividades especiales. (Aunque pueden serlo.) Cuando nos referimos a actividades agradables, nos referimos principalmente a cosas ordinarias que uno puede hacer a diario.

Para mantener su estado de ánimo a un nivel bueno, debe Ud. mantener la cantidad de actividades agradables que Ud. hace a un buen nivel.

Algunas veces nos es difícil pensar en cosas que nosotros consideramos agradables, especialmente si no las hemos hecho en mucho tiempo.

Cuando nos deprimimos, nos es aún más difícil.

Para ayudar a personas que estaban bajo tratamiento por depresión, el Dr. Peter Lewinsohn de la Universidad de Oregón y sus colegas desarrollaron la "Lista de Actividades Agradables."

Hemos adaptado esa lista para nuestro curso. Lo que queremos es darles práctica usando la lista, descubriendo un grupo individualizado de actividades que le agrade a usted, y comenzando a poner este método en práctica en su vida diaria para ver que resultado le da.

6. Utilice la "Lista de Actividades Agradables" para identificar su lista individualizada.

Llene la lista individualizada en las paginas 4 a la 13.

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

La lista siguiente contiene 300 Actividades que algunas personas consideran agradables.
De estas 300 podrá Ud. escoger 100 actividades que considere le son LAS MAS agradables.

1. Lea la primera actividad.
Antes de la actividad, encontrará una línea en blanco y un paréntesis, así:

_____ ()

2. Si la actividad no le gusta, no escriba nada, y pase a la próxima
3. Si la actividad le gusta mas o menos, marque con una "X" en la línea en blanco, así:

 X ()

4. Si la actividad le gusta mucho, marque con dos equis "XX" en la línea en blanco, así:

 XX ()

5. Si ha marcado una o dos equis en la línea, acuérdesese si ha ocurrido esa actividad en los últimos 30 días. Si no ha ocurrido en el último mes, ponga una "X" entre paréntesis, así:

 X (X)

o así:

 XX (X)

EN RESUMEN, esto es lo que posiblemente significa su respuesta a cada una de las preguntas :

<u> </u> ()	La actividad no le parece placentera
<u> X </u> ()	La actividad le parece mas o menos placentera
<u> XX </u> ()	La actividad le gusta <u>mucho</u>
<u> X </u> (X)	La encuentra mas o menos placentera <u>y no la ha hecho durante los últimos treinta días</u>
<u> XX </u> (X)	La actividad le gusta <u>mucho y no la ha hecho durante los últimos treinta días</u>

AL FINALIZAR LA LISTA, ENCONTRARA MAS INSTRUCCIONES

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

1	<input type="checkbox"/>	Visitar el campo
2	<input type="checkbox"/>	Vestirse elegantemente
3	<input type="checkbox"/>	Hacer contribuciones a grupos religiosos o caritativos
4	<input type="checkbox"/>	Hablar acerca de deportes
5	<input type="checkbox"/>	Hacer nuevas amistades
6	<input type="checkbox"/>	Tomar un examen cuando estoy bien preparado
7	<input type="checkbox"/>	Ir a un concierto de música popular
8	<input type="checkbox"/>	Jugar béisbol u otro juego de pelota
9	<input type="checkbox"/>	Planear viajes o vacaciones
10	<input type="checkbox"/>	Comprarme algo
11	<input type="checkbox"/>	Ir a la playa
12	<input type="checkbox"/>	Hacer algo artístico (pintura, escultura, etc.)
13	<input type="checkbox"/>	Escalar montañas, subir cerros
14	<input type="checkbox"/>	Leer la Biblia o otros libros religiosos
15	<input type="checkbox"/>	Jugar golf
16	<input type="checkbox"/>	Arreglar o decorar mi casa o dormitorio de forma diferente
17	<input type="checkbox"/>	Ir a un evento deportivo
18	<input type="checkbox"/>	Leer un libro que me explica como hacer cosas diversas
19	<input type="checkbox"/>	Ir a las carreras (de caballos, carros, botes, etc.)
20	<input type="checkbox"/>	Leer novelas, cuentos, poemas, obras de teatro
21	<input type="checkbox"/>	Ir a un club
22	<input type="checkbox"/>	Ir a charlas o a escuchar discursos o presentaciones
23	<input type="checkbox"/>	Manejar un automóvil bien, con destreza
24	<input type="checkbox"/>	Respirar aire fresco/limpio
25	<input type="checkbox"/>	Componer música o canciones
26	<input type="checkbox"/>	Decir algo en forma clara
27	<input type="checkbox"/>	Pasear en bote
28	<input type="checkbox"/>	Complacer a mis padres
29	<input type="checkbox"/>	Arreglar o restaurar muebles o antigüedades
30	<input type="checkbox"/>	Ver televisión
31	<input type="checkbox"/>	Hablar mentalmente conmigo mismo
32	<input type="checkbox"/>	Acampar (por ejemplo, con tienda de campaña)
33	<input type="checkbox"/>	Tomar parte en actividades políticas
34	<input type="checkbox"/>	Trabajar con maquinarias (carros, bicicletas, etc.)
35	<input type="checkbox"/>	Pensar en algo bueno en mi futuro
36	<input type="checkbox"/>	Jugar cartas (barajas)
37	<input type="checkbox"/>	Terminar una tarea difícil
38	<input type="checkbox"/>	Reír
39	<input type="checkbox"/>	Resolver un problema, rompecabezas, o crucigrama
40	<input type="checkbox"/>	Ir a bodas, bautizos, confirmaciones, etc.
41	<input type="checkbox"/>	Criticar a alguien
42	<input type="checkbox"/>	Afeitarme (rasurarme)
43	<input type="checkbox"/>	Almorzar con amistades o conocidos
44	<input type="checkbox"/>	Jugar tenis
45	<input type="checkbox"/>	Darme una ducha
46	<input type="checkbox"/>	Manejar distancias largas en auto
47	<input type="checkbox"/>	Hacer trabajo de carpintería
48	<input type="checkbox"/>	Escribir cuentos, novelas, poesías, obras de teatro
49	<input type="checkbox"/>	Estar con animales
50	<input type="checkbox"/>	Viajar en avión

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

51	()	Explorar rutas o lugares nuevos
52	()	Tener una conversación honesta y franca
53	()	Cantar en un grupo
54	()	Pensar sobre mi y en mis problemas
55	()	Dedicarme a mi trabajo
56	()	Ir a una fiesta
57	()	Asistir y tomar parte de actividades de la iglesia
58	()	Hablar un segundo idioma
59	()	Ir a reuniones de grupos voluntarios
60	()	Ir a reuniones profesionales o de negocios
61	()	Viajar en un carro deportivo
62	()	Tocar un instrumento musical
63	()	Preparar bocadillos
64	()	Esquiar en la nieve
65	()	Que alguien me ayude
66	()	Usar ropa cómoda
67	()	Peinarme
68	()	Actuar
69	()	Tomar una siesta
70	()	Departir con amistades
71	()	Hacer frutas en conserva/almíbares
72	()	Manejar rápido
73	()	Resolver un problema personal
74	()	Visitar una ciudad por primera vez
75	()	Darme un baño
76	()	Cantarme a mi mismo
77	()	Hacer artesanías o comidas para vender o regalar
78	()	Jugar billar
79	()	Estar con mis nietos
80	()	Jugar damas o ajedrez
81	()	Hacer cerámica, trabajos en cuero, etc.
82	()	Pesarme
83	()	Probar maquillajes diferentes
84	()	Diseñar o dibujar
85	()	Visitar enfermos o personas que necesitan ayuda
86	()	Animar a mis jugadores favoritos durante el juego
87	()	Jugar boliche o bolos
88	()	Ser popular (atraer a la gente) en una reunión
89	()	Observar en el zoológico a los animales salvajes
90	()	Tener una idea original, ingeniosa
91	()	Hacer labores de jardinería
92	()	Leer material profesional o técnico
93	()	Usar ropa nueva
94	()	Bailar
95	()	Sentarse a tomar el sol
96	()	Montar motocicleta
97	()	Sentarse a pensar
98	()	Tomar refrescos con amistades
99	()	Alegrarse cuando le suceden cosas buenas a los amigos
100	()	Ir a ferias, carnavales, circos, zoológicos, parques

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

101	<input type="checkbox"/>	Hablar sobre filosofía o religión
102	<input type="checkbox"/>	Hacer apuestas
103	<input type="checkbox"/>	Planificar o organizar un evento
104	<input type="checkbox"/>	Poner atención a los ruidos de la naturaleza
105	<input type="checkbox"/>	Acudir a una cita con un pretendiente o novio(a)
106	<input type="checkbox"/>	Tener una conversación interesante
107	<input type="checkbox"/>	Formar parte de una carrera de botes, carros o motocicletas
108	<input type="checkbox"/>	Escuchar la radio
109	<input type="checkbox"/>	Recibir visitas de amigos
110	<input type="checkbox"/>	Participar en competencias deportivas
111	<input type="checkbox"/>	Presentar a personas que creo pueden llegar a ser amigos
112	<input type="checkbox"/>	Dar regalos
113	<input type="checkbox"/>	Asistir a clases
114	<input type="checkbox"/>	Que alguien me de un masaje o me sobe la espalda
115	<input type="checkbox"/>	Recibir cartas, tarjetas, o notas
116	<input type="checkbox"/>	Observar el cielo, las nubes, una tormenta
117	<input type="checkbox"/>	Ir a un paseo campestre, barbacoa, a parrillada
118	<input type="checkbox"/>	Jugar basketball (baloncesto)
119	<input type="checkbox"/>	Comprar algo para mi familia
120	<input type="checkbox"/>	Tomar fotografías
121	<input type="checkbox"/>	Dar una charla, ponencia, discurso, o conferencia
122	<input type="checkbox"/>	Leer o examinar mapas
123	<input type="checkbox"/>	Recoger objetos naturales (rocas, fruta, etc.)
124	<input type="checkbox"/>	Hacer planes acerca de mi estado financiero
125	<input type="checkbox"/>	Usar ropa limpia
126	<input type="checkbox"/>	Hacer una compra grande (carro, casa, electrodomésticos)
127	<input type="checkbox"/>	Ser útil a alguien
128	<input type="checkbox"/>	Ir a las montañas
129	<input type="checkbox"/>	Progresar en mi trabajo (recibir aumento, ascenso)
130	<input type="checkbox"/>	Escuchar bromas o chistes
131	<input type="checkbox"/>	Ganar una apuesta
132	<input type="checkbox"/>	Hablar acerca de mis niños o nietos
133	<input type="checkbox"/>	Ir a un retiro o cursillo religioso
134	<input type="checkbox"/>	Hablar acerca de mi salud
135	<input type="checkbox"/>	Ver un paisaje bonito
136	<input type="checkbox"/>	Comer buenas comidas
137	<input type="checkbox"/>	Mejorar mi salud (examen dental, de la visión, etc.)
138	<input type="checkbox"/>	Ir al centro de la ciudad
139	<input type="checkbox"/>	Participar en lucha libre o boxeo
140	<input type="checkbox"/>	Ir de caza o tirar al blanco
141	<input type="checkbox"/>	Tocar en un grupo musical
142	<input type="checkbox"/>	Ir de caminata
143	<input type="checkbox"/>	Ir a un museo o a una exhibición
144	<input type="checkbox"/>	Escribir ensayos, artículos, reportes, etc.
145	<input type="checkbox"/>	Hacer un buen trabajo
146	<input type="checkbox"/>	Tener tiempo libre
147	<input type="checkbox"/>	Ir a pescar
148	<input type="checkbox"/>	Dar algo en préstamo
149	<input type="checkbox"/>	Que me encuentren atractivo
150	<input type="checkbox"/>	Complacer a mi supervisor, maestro, etc.

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

151	___ ()	Aconsejar a alguien
152	___ ()	Ir a un gimnasio, baño sauna, etc.
153	___ ()	Que alguien me critique amigablemente
154	___ ()	Aprender a hacer algo nuevo
155	___ ()	Ir a un restaurante de comidas rápidas
156	___ ()	Dar halagos o cumplidos a otra persona
157	___ ()	Pensar en personas que me agradan
158	___ ()	Estar con mis padres
159	___ ()	Montar a caballo
160	___ ()	Protestar sobre condiciones políticas, o sociales
161	___ ()	Hablar por teléfono
162	___ ()	Soñar despierto (hacerme ilusiones)
163	___ ()	Caminar pateando piedritas, hojas, arena, etc.
164	___ ()	Jugar juegos de jardín, como bádminton, croquet, etc.
165	___ ()	Ir a reuniones de ex-alumnos
166	___ ()	Ver gente famosa
167	___ ()	Ir al cine
168	___ ()	Besar a alguien
169	___ ()	Estar solo
170	___ ()	Planificar mi tiempo
171	___ ()	Cocinar
172	___ ()	Ser halagado por personas que yo admiro
173	___ ()	Sentir la presencia de Dios en mi vida
174	___ ()	Hacer un trabajo exactamente como yo quiero
175	___ ()	Hacer tareas pequeñas en casa
176	___ ()	Llorar
177	___ ()	Que me digan que alguien me necesita
178	___ ()	Ir a una reunión de familia
179	___ ()	Dar una fiesta
180	___ ()	Lavar mi cabello
181	___ ()	Entrenar o preparar a alguien
182	___ ()	Ir a un restaurante
183	___ ()	Ver una flor, o sentir su perfume
184	___ ()	Ser invitado a salir
185	___ ()	Recibir reconocimiento (como premios o honores)
186	___ ()	Usar perfume, colonia, loción de afeitarse
187	___ ()	Que alguien acepte estar de acuerdo conmigo
188	___ ()	Contar recuerdos, recordar acontecimientos pasados
189	___ ()	Levantarme temprano por la mañana
190	___ ()	Tener paz y tranquilidad
191	___ ()	Hacer experimentos o trabajo científico
192	___ ()	Visitar amigos
193	___ ()	Escribir en un diario
194	___ ()	Jugar fútbol
195	___ ()	Ser aconsejado
196	___ ()	Rezar
197	___ ()	Dar a alguien un masaje, o sobarle la espalda
198	___ ()	Pedir que alguien me lleve en su vehículo
199	___ ()	Meditar o hacer ejercicios de relajamiento
200	___ ()	Asistir a una pelea profesional (lucha libre, boxeo)

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

201	___()	Hacer favores a otras personas
202	___()	Hablar con personas con quienes trabajo o voy a clases
203	___()	Sentirme relajado
204	___()	Que me pidan consejos o ayuda
205	___()	Jugar juegos de mesa (Monopolio, dominó, etc.)
206	___()	Dormir profundamente durante la noche
207	___()	Leer el periódico
208	___()	Hacer trabajo pesado que requiera usar los músculos
209	___()	Participar en grupos de encuentro
210	___()	Soñar durante la noche
211	___()	Jugar tenis de mesa (ping pong)
212	___()	Cepillar mis dientes
213	___()	Nadar
214	___()	Hacer ejercicio (caminar, correr, gimnasia, etc.)
215	___()	Caminar descalzo
216	___()	Jugar tirando pelota o "frisbee"
217	___()	Hacer labores domésticas, como lavar, planchar, etc.
218	___()	Pasar tiempo con las personas con quien vivo
219	___()	Escuchar música
220	___()	Tener una discusión constructiva
221	___()	Coser, tejer, bordar, hacer tejido de gancho, etc.
222	___()	Besar y abrazar a mi esposo(a) o novio(a)
223	___()	Entretener a gente
224	___()	Hablar acerca de sexo
225	___()	Ir al barbero (peluquero o cosmetóloga)
226	___()	Tener invitados en casa
227	___()	Estar con alguien a quien quiero
228	___()	Leer revistas
229	___()	Dormir hasta tarde
230	___()	Comenzar un nuevo proyecto
231	___()	Ser testarudo
232	___()	Tener relaciones sexuales
232	___()	Ir a la biblioteca
233	___()	Jugar juegos como fútbol
235	___()	Preparar una receta nueva
236	___()	Observar las aves
237	___()	Ir de compras
238	___()	Observar a las demás personas
239	___()	Hacer u observar un fuego
240	___()	Ganar una discusión
241	___()	Vender o cambiar una cosa por otra
242	___()	Terminar un proyecto o tarea
243	___()	Dar una explicación o pedir disculpas
244	___()	Reparar cosas
245	___()	Trabajar con otros en conjunto
246	___()	Montar en bicicleta
247	___()	Decirle a las personas lo que tienen que hacer
248	___()	Estar con gente contenta
249	___()	Jugar juegos de fiesta
250	___()	Escribir cartas, tarjetas, notas, etc.

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

251	()	Hablar sobre política o asuntos sociales
251	()	Pedir ayuda o consejos.
252	()	Ir a banquetes o comidas
253	()	Hablar sobre mis pasatiempos o aficiones
254	()	Observar mujeres o hombres atractivos
255	()	Sonreír a la gente
256	()	Jugar en la arena, el césped, etc.
257	()	Hablar sobre otras personas
258	()	Estar con mi esposo(a) o compañero(a)
259	()	Sentir que la gente muestra interés en lo que digo
260	()	Expresar mi amor a alguien
261	()	Cuidar plantas
262	()	Caminar
263	()	Coleccionar cosas
264	()	Jugar "raquetball", "paddleball", "squash", etc.
265	()	Hacer un sacrificio por una buena razón
266	()	Recordar a un ser querido ya fallecido
267	()	Andar por la orilla del mar, buscando conchas, etc.
268	()	Que me digan que he hecho algo bien
269	()	Que me digan que me quieren
270	()	Comer algo rico entre comidas
271	()	Quedarme despierto hasta tarde (en la noche)
272	()	Sentir orgullo por lo que mi familia o amigos han logrado
273	()	Estar con mis hijos
274	()	Ir a remates, subastas, ventas especiales
275	()	Pensar sobre algo interesante
276	()	Hacer trabajo voluntario o en beneficio de la comunidad
277	()	Participar en deportes acuáticos (bucear, esquiar)
278	()	Recibir dinero
279	()	Defender o proteger a alguien, evitar abuso o engaños
280	()	Escuchar un buen sermón
281	()	Llevar a alguien en carro
282	()	Ganar una competencia
283	()	Hacer un nuevo amigo
284	()	Hablar sobre mi trabajo o mi escuela
285	()	Leer historietas cómicas, chistes
286	()	Pedir algo prestado
287	()	Viajar en grupo
288	()	Ver viejos amigos
289	()	Enseñar a alguien
290	()	Usar mi fuerza
291	()	Viajar
292	()	Ir a una fiesta de mi trabajo o de mi oficina
293	()	Asistir a un concierto, opera, o ballet
294	()	Jugar con mascotas (perro, gato, pájaros, etc.)
295	()	Ir a una obra de teatro
296	()	Mirar las estrellas o la luna
297	()	Recibir adiestramiento por otra persona
249	()	Ir a ver una obra de teatro
299	()	Mirar las estrellas o la luna
300	()	Recibir entrenamiento

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

INSTRUCCIONES

COMO COMPLETAR LA LISTA INDIVIDUALIZADA DE ACTIVIDADES AGRADABLES:

Al terminar de llenar la lista de 300 actividades, Ud. habrá indicado las actividades que a Ud. le gustan o le gustan muchísimo. Habrá también indicado las que no han ocurrido recientemente.

Ahora Ud. va a escoger 100 actividades de esta lista de 300. Estas 100 actividades será su lista individualizada/personal.

1. Cuento cuantas actividades tienen tres equis. Así:

 XX (X)

Escriba el total aquí: _____

2. Cuento cuantas actividades tienen dos equis. Así:

 XX ()

O, así

 X (X)

Escriba el total aquí: _____

3. Cuento cuantas actividades tienen una equis. Así:

 X ()

Escriba el total aquí: _____

4. Sume las tres cantidades

¿Cuanto es el total?: _____

5. Comience a escribir las actividades en su lista individualizada/personal. Comience con las actividades de "3 equis", siga con las actividades de "2 equis", y termine con las actividades de "1 equis".

Si el total es más de 100, escoja las que a Ud. mas le gusten e ignore las que son muy difíciles de hacer.

Si el total es menos de 100, añada actividades que a Ud. le gustan y que no están en la lista. (Si no llega exactamente a 100, no se preocupe).

LISTA INDIVIDUALIZADA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

MARQUE LAS ACTIVIDADES DE CADA DÍA AQUÍ

ESCRIBA ACTIVIDADES AQUÍ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														
46														
47														
48														
49														
50														

LISTA INDIVIDUALIZADA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

MARQUE LAS ACTIVIDADES DE CADA DÍA AQUÍ

ESCRIBA ACTIVIDADES AQUÍ

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
7															
77															
28															
79															
80															
81															
82															
83															
88															
35															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
NUMERO TOTAL DE ACTIVIDADES POR DIA															

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. El Termómetro del Animo.
2. Las tarjetas de pensamientos.
3. Marque las actividades en su lista individual cada día

PROYECTO PERSONAL**TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO**

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	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 ANIMO 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
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1
PUNTAJE							
NUMERO DE ACTIVIDADES AGRADABLES							

CLASE 5 - COMO HACER SU VIDA MAS AGRADABLE

REPASO: El Termómetro del Ánimo

Lista individual de actividades agradables

¿Que aprendió al anotar diariamente sus actividades agradables?

¿Le gustaría tener/hacer mas actividades agradables en su vida?

¿Por que es difícil tener mas actividades agradables?

1. **Es importante contar con un plan.**

- a. Un plan es un compromiso con uno mismo
- b. Su bienestar emocional es importante. Recuerde que los pensamientos, actividades, y emociones se influyen mutuamente.
- c. No se puede hacer todo, por lo tanto hay que escoger bien lo que uno hace.
- d. Es bueno tener un balance entre lo que hay que hacer y lo que a uno le gusta hacer.
- e. Anticipe problemas que puedan interferir con su plan
- f. No deje que le quiten todo su tiempo
- g. Al llevar a cabo su plan se sentirá mas en control. Uno de los síntomas de depresión es sentir que uno no tiene control sobre lo que le ocurre.

2. **Utilice sus pensamientos para lograr su plan.**

- a. ¿Cuáles son los pensamientos que le ayudan a lograr lo que Ud. quiere?
- b. ¿Cuáles pensamientos sirven como obstáculos cuando Ud. quiere hacer algo agradable?

3. **Las actividades agradables mas prácticas son las que no cuestan mucho dinero.**

Haga una lista de actividades agradables que no cuestan mucho o son gratis en su comunidad.

4. Práctica de Relajamiento

Aprenda a relajarse cuando está activo. Use las instrucciones de la Clase 2.

5. Un experimento en como controlar mejor su vida.

- a. Como diseñar un programa personal de cambio.
- b. Primero se necesitan recompensas. Hagamos una lista de recompensas.
- c. Un contrato personal debe ser por escrito.
- d. Los objetivos deben ser muy específicos. (Si no son específicos, no sabrá si los habrá logrado).
- e. Acuérdesse de recompensarse a si mismo si cumple con el contrato.
- f. Su primer contrato. Aumente el número de actividades agradables esta semana.

Así comenzará a hacer su vida mas agradable.

6. Utilice el método de aconsejarse a usted mismo(a) si se le dificulta cumplir con el contrato.

Por ejemplo, si Ud. se cuestiona “¿Por qué es necesario recompensarme a mi mismo. Eso me parece mas adecuado para un niño, no un adulto como yo”.

¿De que manera podría usted contestarse esa pregunta?

7. Este método de lograr mayor control sobre su vida se puede utilizar en muchas situaciones.

¿Vale la pena aprender como controlar mejor su vida y como llegar a tener mayor libertad de acción?

Algunas veces uno siente incertidumbre al tratar algo nuevo.

¿Por qué cree Ud. que existe esa incertidumbre?

¿Cómo se puede contrarrestar esa incertidumbre?

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. El Termómetro del Ánimo
2. Lista individual de actividades agradables
3. Las tarjetas del pensamiento
4. El contrato

CONTRATO PERSONAL

Yo, _____

hago el siguiente contrato conmigo mismo(a)

Objetivo 1: Aumentar el número de actividades agradables diarias con el propósito de hacer mi vida mas agradable.

Este contrato abarca los siguientes días:

A partir de _____

Hasta _____

Durante estos días propongo tener/hacer por lo menos _____ actividades agradables en mi comunidad.

Recompensas:

1. Si cumplo con mi objetivo por lo menos cuatro días, me premiaré con:

2. Me daré esta recompensa a mas tardar dos días después de haber logrado mis objetivos.

Firma: _____

Fecha: _____

PROYECTO PERSONAL**TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO**

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	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 ANIMO 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
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1

PUNTAJE							
NUMERO DE ACTIVIDADES AGRADALES							

CLASE 6 – LOS CONTACTOS CON OTRAS PERSONAS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO

REPASO: El Termómetro del Ánimo
Lista individual de actividades agradables
Su contrato: ¿Logró sus objetivos?
¿Se otorgó sus recompensas?
¿Cuales fueron los pensamientos que mas le ayudaron a aumentar el número de actividades agradables?

1. La relación entre la depresión y contactos con otros.

La depresión está relacionada con los siguientes factores:

- a. Menos contactos con otras personas.
- b. Sentirse incómodo, tímido, o enojado en compañía de otros.
- c. Mantenerse callado, hablar menos.
- d. No expresar lo que a uno le agrada o desagrada en una forma clara y efectiva.
- e. Reaccionar con mucha sensibilidad al sentirse ignorado, criticado, o rechazado.

2. ¿Es la depresión la que nos hace sentir sin ganas de entablar contactos con otros? o, ¿Es que al reducir nuestros contactos con otros nos deprimimos?

La respuesta, una vez mas, es que la depresión y la falta de contacto con otras personas se influyen mutuamente.

Por ejemplo, cuando migramos dejamos atrás a muchos seres queridos. Eso nos causa sentimientos de tristeza. Si al sentirnos tristes, no hacemos el esfuerzo de

entablar nuevas amistades, la tristeza puede llegar a volverse una depresión larga. Al deprimirnos, tendremos menos ganas de juntarnos con otros, lo que nos hará sentir mas deprimidos, hasta ser posible que pasemos la mayor parte de nuestro tiempo solos y tristes.

Lo mismo puede ocurrir cuando nuestros contactos con otros disminuyen ya sea porque alguien cercano ha muerto, porque hemos tenido un disgusto, o porque nuestra movilidad ha sido reducida a causa de una enfermedad o accidente.

3. El apoyo que recibimos al tener contacto con otros es muy importante para nuestra salud.

Los contactos que tenemos con nuestra familia y amigos crean una especie de red protectora la cual disminuye el efecto dañino que ciertos problemas de la vida nos pueden causar. Por ejemplo, personas que tienen amigos o familiares con quienes se juntan a platicar/conversar, son menos susceptibles a padecer de enfermedades. Si se enferman, se restablecen mas rápidamente en comparación con otras personas que no cuentan con ese apoyo personal.

Los psicólogos han denominado a este sistema de apoyo personal que existe entre personas "redes de amparo social". Esas personas pueden incluir no solamente familiares y amigos, sino también vecinos, compañeros de trabajo y de estudios.

Dos sugerencias para reducir las probabilidades de deprimirse en el futuro:

- a. Si su "red de amparo social" es demasiado pequeña, agrándela. Su red es demasiado pequeña si no tiene a alguien de confianza con quien platicar, si no tiene a quien recurrir si necesitara ayuda, o si no tiene conocidos con quien hacer cosas juntos.

- b. Si su “red” es adecuada, apréciela concientemente, y manténgala sana y fuerte. En otras palabras, no permita que disgustos y desacuerdos causen divisiones con los que son parte de su red.

Esta clase y la próxima se enfocan en como agrandar o mantener fuerte su red social.

4. **¿Cómo se presenta Ud. a otros? Portarse en una forma deprimida lo hace a Ud. sentirse mas deprimido, y hace que otros se sientan incómodos al verlo de esa forma.**

- a. Su cara: ¿Se sonríe de vez en cuando? ¿Mira a las a personas a quienes se esta dirigiendo, incluyendo haciendo contacto visual en una forma apropiada? (Ni mirando fijamente, ni agachando, esquivando, rehuyendo la mirada).
- b. Su cuerpo: ¿Evita estar cabizbajo? O ¿Mantiene una postura como de cansado, desganado?
- c. Su ropa y cabello: ¿Están presentables para la ocasión? o ¿Dan una impresión de dejadez y abandono?
- d. Su forma de hablar: ¿Habla Ud. muy despacio o con una voz tan suave que es difícil escucharlo?
- e. Su conversación: ¿Muestra Ud.interés en lo que otros dicen? ¿O los ignora o critica frecuentemente?
¿Habla muy poco o demasiado? (En comparación a los demás en su grupo.)
- f. Su actitud: ¿Esta acostumbrado a quejarse, lamentarse, o a regañar mucho?

RECUERDE: LO QUE UD. SIENTE INFLUYE EN COMO ACTUA.

DE IGUAL FORMA: LA MANERA EN QUE UD. ACTUA INFLUYE EN COMO SE SIENTE.

LOS SENTIMIENTOS Y LAS ACCIONES SE INFLUYEN MUTUAMENTE.

Mientras Ud. actúe desganado, deprimido, o enojado, continuará sintiéndose de esa forma. Al cambiar su forma de comportarse, puede cambiar la forma de sentirse.

5. Auto-afirmación: Decir lo que Ud. siente y piensa de una manera clara, adecuada, directa, y apropiada y seguro(a) de si mismo(a).

La auto-afirmación se refiere a una forma de portarse que ni es pasiva (dejando que otros siempre salgan con la suya) ni es agresiva (dominando toda situación en forma recia o abusiva).

La auto-afirmación incluye poder decir a otros cosas positivas (como "me gusta como te portas" o "te quiero" o "hiciste un buen trabajo") o cosas negativas (como "me siento insultado cuando me tratas así" o "estoy enojado porque no cumpliste con lo que me prometiste" o "por favor haz esto nuevamente porque no quedó bien hecho").

Aunque no es necesario decir lo que uno siente siempre, es importante poder decidir si uno quiere hacerlo o no en situación determinada. Hay personas a las que se les hace difícil expresar sus sentimientos. Estas personas se sentirían mejor si aprendieran a hacerlo.

Haga una lista de situaciones en las que podría practicar la auto-afirmación.

(Vea pág. 7).

Como aprender la auto-afirmación:

a. Practique mentalmente

- Imagine la situación claramente (como si fuera una fotografía).

- Imagine que comienza la acción (como en una película).
 - Imagine que Ud. dice claramente lo que desea.
 - Imagine la respuesta de la otra persona.
Si le agradó como se portó, practíquelo de nuevo.
Si no le gustó, cambie lo que hizo y vea si le gustó, esta vez.
Al practicar mentalmente no arriesga nada.
- b. Ponga atención a personas que se expresan bien, especialmente a las que expresan cosas positivas. Aprenda de ellas.
- c. En situaciones difíciles, consulte con un amigo para pensar en diferentes formas en las que podría comportarse/actuar.
- d. Cuando se sienta listo, experimente con su plan en la situación verdadera. Aprenda de sus experiencias. Poco a poco se sentirá más seguro(a) de si mismo.
- e. No se olvide de practicar diciendo cosas positivas a otros.

6. Aumente el número de contactos que tiene con otras personas.

Algunas personas pueden aumentar fácilmente sus contactos con otros. Otros necesitan hacer un mayor esfuerzo. Si le es a Ud. difícil, recuérdese del método del contrato. Recuérdese asimismo de usar recompensas que verdaderamente lo motiven.

El contrato y las recompensas son una buena idea debido a que:

- Es posible que al comienzo las cosas no salgan exactamente como Ud. quisiera.
- Se necesita bastante motivación para cambiar la forma en que uno se comporta. (Es más fácil continuar haciendo lo que uno está acostumbrado a hacer, aunque no le sea beneficioso).
- Es posible que le sea difícil dedicar tiempo para poder tener más contactos con otros. (Hacer un plan específico ayuda mucho).
- Revise su lista de recompensas. Añada más si puede.

- Escriba su contrato.

7. Haga una lista de actividades agradables que incluyen a otros.

(Vea pág. 7)

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

El Termómetro del Ánimo.

La lista individual de actividades agradables.

Use tarjetas que pueda cargar en su bolsillo o cartera para apuntar actividades agradables con otros.

LISTA DE SITUACIONES PARA PRACTICAR LA AUTO-AFIRMACION:

ACTIVIDADES AGRADABLES CON OTROS

PROYECTO PERSONAL**TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO**

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	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 ANIMO 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
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1

PUNTAJE							
ACTIVIDADES AGRADABLES CON OTROS							

CLASE 7 - MANTENGA UN BUEN NIVEL DE ACTIVIDADES EN COMPAÑÍA DE OTRAS PERSONAS

REPASO: El Termómetro del Ánimo

Lista individual de actividades agradables

¿Que aprendió al anotar sus actividades agradables con otros diariamente?

¿Le gustaría tener mas actividades agradables en compañía de otros en su vida?

¿Que clase de interacciones son difíciles?

¿Se presentaron ocasiones durante las cuales pudo haber practicado hablar con confianza en si mismo(a) (con aplomo)?

1. Como aumentar contactos positivos con otras personas cuando uno no conoce a muchas personas.

- Uno de las formas mas fáciles de conocer a otras personas sin sentirse muy tímido es hacer algo que a Ud. verdaderamente le gusta en compañía de otros.
- Cuando Ud. hace algo que le agrada, es más probable que esté de buen humor, y le sea mas fácil ser amigable.
- Aunque no conozca a alguien que le cae bien/simpatiza, no habrá perdido el tiempo, ya que estará haciendo algo que le gusta.
- Ya que el propósito de la actividad es la actividad misma, y no necesariamente el conocer a otros, no sentirá la presión que existe en situaciones en que el propósito es conocerse.
- Si tiene la suerte de conocer a alguien con quien simpatiza, es probable que sea alguien quien tiene los mismos intereses o valores que Ud. (Por lo menos el interés en la actividad por la cual se conocieron).

Ejemplos:

- Si a Ud. le gusta ayudar a otros, podría formar parte de un grupo de voluntarios que ayudan a personas necesitadas.

- Si a Ud. le gusta cocinar, podría reunirse con un grupo que le gusta ir de picnic, o compartir comidas típicas de sus países.
- Si le gusta deportes, podría unirse a un equipo de la vecindad, o de un club que participa en jugar o asistir a juegos deportivos.
- Si la religión es importante en su vida, podría tomar parte en actividades de su iglesia o parroquia.
¿Se le ocurren otras alternativas?

2. Lugares en donde es posible conocer a otras personas en su comunidad.

Haga una lista utilizando el formulario indicado en la página 7 de esta Clase.

3. Como aumentar contactos con personas que uno ya conoce.

- Las llamadas telefónicas pueden ser breves y no muy caras.
- Sugerir una actividad puede ser muy apreciado por otros. Piense: ¿Cómo se siente Ud. cuando otra persona la estima lo suficiente para invitarle a hacer algo juntos? ¿Le es difícil invitar a otros porque es tímido o porque teme sentirse mal si la persona le dice "no"?
¿Cómo podría lidiar con esas reacciones innecesarias?
Tenga en cuenta sus pensamientos, el efecto de practicar y aprender nuevas formas de comportarse, y de hablar con confianza en uno mismo.
- ¿A que clase de actividades le gustaría ser invitado(a)?
(Haga una lista).
- Las actividades prácticas son las que son fáciles de hacer, no requieren de mucho dinero, demasiado tiempo, mucha preparación, o mucho equipo.

4. Como invitar a alguien a hacer algo en su comunidad.

Utilice el formulario indicado en la página 6 de esta Clase para formular un plan.

5. Relajamiento en compañía de otros.

- Escuchar música acompañado
- Tomar el sol acompañado.
- Gozar de paisajes bonitos en compañía de amigos.

6. Es importante contar con un objetivo para vivir la vida como uno desea vivirla.

- Aunque muchas personas consideran las ideas del curso prácticas, les es difícil ponerlas en práctica porque sienten que no cuentan con suficiente tiempo.
- Por otra parte, si lo hicieran, se sentirían mejor. Al sentirse mejor les será más fácil llevar a cabo sus responsabilidades, y tal vez podrían hacerlo más rápido y eficazmente.
- Parte del problema es que muchas veces la vida se vuelve monótona, y ya no pensamos si es de esa forma como queremos vivirla.
- En preparación para nuestra última clase, comenzaremos hoy a pensar acerca de nuestras vidas, y como quisiéramos vivirlas.

7. Las necesidades básicas del ser humano.

El psicólogo Abraham Maslow era de la opinión que existe una jerarquía de necesidades humanas. Mejor dicho, una lista que comienza con lo más básico, y llega a lo ideal.

- **Necesidades fisiológicas:** Lo que necesita el organismo para sobrevivir, como comida, agua, aire, calor.
- **Necesidad de seguridad:** Sentirse libre de peligro.

- **Necesidad de amor y de sentirse parte de un grupo:** Sentirse amado y que uno ama a otros; sentir que uno pertenece a un grupo con el que tiene algo en común.
- **Necesidad de amor propio:** Sentir orgullo por lo que uno hace y por la clase de persona que uno es.
- **Necesidad de auto-realización:** Sentir que uno está desarrollando sus capacidades como ser humano al máximo. (La forma en que uno decide desarrollar es muy personal.)
- ¿Que le parece esta lista?
- ¿Hay otras necesidades que Ud. añadiría a esta?

8. Objetivos personales:

- Una de las mejores formas de "poner su vida en orden" es pensar acerca de sus objetivos personales.
- Sus objetivos son influenciados por sus valores personales.
- Sus valores personales son los principios morales o filosóficos que guían su vida.
- Sus objetivos son metas específicas.
- ¿Concuerdan sus objetivos con sus valores?
- Los valores le dan significado a sus objetivos.
- Cuando sus valores están en conflicto, uno enfrenta un dilema. En este caso uno tiene que escoger entre dos alternativas que son igualmente buenas o malas. Por ejemplo, si uno de sus valores es "disfrutar lo que más se pueda de la vida", y el otro es "dedicarse a sus hijos," algunas veces habrán dilemas. En estos casos es mejor escoger conscientemente cual valor es más importante durante ciertas etapas de su vida. De esta forma no se sentirá continuamente frustrado.
- Una forma de mantener fuertes sus valores personales es buscar redes de apoyo social que apoyan aquellos valores que Ud. ha escogido.

9. Tipos de objetivos:

- **OBJETIVOS PERSONALES:** Los que tienen que ver principalmente solo con Ud.
- **OBJETIVOS INTERPERSONALES:** Los que tienen que ver con Ud. en relación a los demás.
- **OBJETIVOS A CORTO PLAZO:** Los que uno puede poner en una lista “pendiente” para hacerlo pronto.
- **OBJETIVOS A LARGO PLAZO:** Dentro de 3, 5, ó 10 años, ¿De que forma desearía recordar los próximos 3, 5, ó 10 años de su vida?
- **OBJETIVOS DE LA VIDA:** Su filosofía de la vida. Si Ud. tuviera que decir a alguien lo que qué significa la vida, ¿que diría?

10. Objetivos destructivos

- El perfeccionismo (porque es imposible lograrlo).
- Considerarse “un fracaso” porque uno no es “el mejor”.
- Fijar objetivos para otros y hacer que nuestra felicidad dependa de que ellos lo logren.

11. Ponga atención a los objetivos que ya ha logrado.

Percátese también que hay objetivos que nunca se logran por completo.

12. Llene su propia lista de objetivos.

Escriba de que manera quisiera pensar, comportarse, y llevarse con las demás personas, especialmente con el objetivo de prevenir depresiones serias, y vivir una vida mas agradable.

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. El Termómetro del Ánimo
2. Lista individual de actividades agradables
3. Aumente sus contactos sociales/personales con las demás personas
4. Termine de escribir sus objetivos

**LUGARES O ACTIVIDADES EN DONDE ES POSIBLE CONOCER A PERSONAS
EN SU COMUNIDAD**

**ACTIVIDADES A LAS QUE SE PUEDE INVITAR A ALGUIEN
A HACER ALGO JUNTOS EN SU COMUNIDAD.
(RECUERDE QUE PUEDE INVITAR A SUS FAMILIARES, HIJOS, ESPOSO(A),
HERMANOS, SOBRINOS, PADRES, ETC., LO MISMO QUE A AMIGOS Y CONOCIDOS)**

<u>OBJETIVOS (O METAS) PERSONALES</u>
--

LAS NECESIDADES BASICAS (DE MASLOW)

1. **FISIOLOGICAS:** COMIDA, AGUA, CALOR
2. **SEGURIDAD:** SENTIRSE LIBRE DE PELIGRO CONTINUO
3. **AMOR:** SENTIRSE PARTE DE ALGUN GRUPO
4. **AMOR PROPIO:** SENTIR ORGULLO DE CIERTAS CARACTERISTICAS
5. **AUTO REALIZACIÓN:** DESARROLLAR SUS CAPACIDADES

OTRAS METAS

AQUI DEBE CONSIDERAR LAS SIGUIENTES METAS:

1. ESTILO DE VIDA: SIMPLE O ELEGANTE, OCUPADO O TRANQUILO, ETC.
2. ACTIVIDADES ESPIRITUALES, RELIGIOSAS, O FILOSOFICAS
3. METAS ECONOMICAS
4. EDUCACIÓN
5. OCUPACIÓN: TRABAJO EN CASA O EMPLEO
6. ACTIVIDAD FISICA: EL EJERCICIO LE AYUDA A MANTENERSE SANO
7. RECREACIÓN

OBJETIVOS (O METAS) INTERPERSONALES
AQUÍ DEBE DE CONSIDERAR LAS SIGUIENTES METAS

1. ESTILO DE VIDA FAMILIAR
2. TIPO DE AMISTADES
3. RELACIONES ROMANTICAS
4. COMPROMISOS CON GRUPOS (Por ejemplo: formar parte de un grupo religioso, social, político, deportivo, etc.
5. SI DESEA EJERCER LIDERAZGO EN ALGÚN CAMPO.

ESCRIBA ALGUNAS DE LAS METAS INTERPERSONALES QUE MAS LE IMPORTAN, TOMANDO EN CUENTA LAS METAS DE LA LISTA: (CONSIDERE DE QUE MANERA LO QUE HA APRENDIDO EN EL CURSO PUEDE SER DE AYUDA EN LOGRAR ESTOS OBJETIVOS)

**OBJETIVOS A CORTO PLAZO
(COSAS QUE DESEARIA HACER EN
LOS PROXIMOS SEIS MESES)**

**OBJETIVOS A LARGO PLAZO
(COSAS QUE LE GUSTARIA HACER ALGUNA VEZ EN LA VIDA)**

**OBJETIVOS DE LA VIDA
(SU FILOSOFIA DE LA VIDA, LO QUE LE ES A USTED VERDADERAMENTE
IMPORTANTE)**

CLASE 8 - LA PREVENCION DE LA DEPRESION EN SU FUTURO PERSONAL

REPASO: El Termómetro del Ánimo
 Lista individual de actividades agradables
 Sus contactos con las demás personas
 Sus metas: ¿Que le pareció escribirlas?

1. No se olvide de la idea de la prevención

- No espere hasta que comience a sentirse deprimido antes de poner atención a su bienestar.
- Utilice las ideas del curso para fortalecer su salud psicológica y emocional.

Considere la siguiente escala de salud:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Problemas
Psicológicos
y emocionales**

**Estado
normal
de salud**

**Bienestar
mental
positivo**

Cuando ocurren problemas en la vida, el estado normal de salud sufre, uno se pone más nervioso, cansado, sin ánimo. Dicho de otra forma, uno se va acercando al lado izquierdo de la escala. Si uno, sin embargo, fortalece su salud y se mantiene usualmente hacia el lado derecho de la escala, cuando los problemas se presentan, será menos probable que la tensión y los nervios causen depresiones serias.

2. Las personas que gozan de salud mental positiva han aprendido:

- Reconocer las consecuencias de sus acciones.
- Descubrir diversas alternativas en cualquier situación.
- Planificar de antemano de que forma lograr sus objetivos.

3. ¿Se puede cambiar el “carácter” o la “personalidad”?

Algunas personas dicen que el "carácter" o la "personalidad" no cambian.

Esto no es cierto. Su personalidad está compuesta de lo siguiente:

- a. De que forma reacciona a lo que le ocurre.
- b. Como piensa Ud. acerca del mundo y la vida.
- c. Como actúa Ud. cuando está solo o en compañía de otros

Y Ud. sí puede cambiar estas características.

4. Algunas personas tienen personalidades que hacen mas fácil que se depriman.

En otras palabras, reaccionan, piensan, y actúan en formas que son dañinas a su salud mental.

Ud. puede tratar o probar formas de pensar y actuar que ayudarán a reducir la *frecuencia*, *duración*, y *intensidad* de episodios de depresión en su futuro. Comience con los métodos que hemos discutido en clase, y añada otros métodos cuando los encuentre.

5. Ud. puede ganar mas libertad de acción al aumentar su control sobre como se siente y como reacciona a lo que le ocurre.**6. Ud. puede ser un científico con su propia vida.** En otras palabras, puede hacer experimentos en los que trata de cambiar lo que hace, considera si le gusta, y lo pone en práctica o lo cambia nuevamente.

Recuerde:

- Sus pensamientos influyen en su estado de ánimo.
- Sus acciones influyen en su estado de ánimo. (Especialmente el número de actividades agradables).
- Sus contactos con otros influyen en su estado de ánimo

Recuerde también. Aunque no pueda Ud. cambiar como se siente **directamente**, Ud. está en capacidad de:

- Cambiar la forma como piensa.
- Aumentar el número de actividades agradables que hace.
- Aumentar el número de contactos personales.

Así podrá cambiar como se siente **indirectamente**.

7. Algunas clarificaciones acerca del curso:

- La teoría del aprendizaje social es una de muchas teorías que tratan de explicar la forma en que aprendemos a actuar, sentir, o pensar. Pero no nos indica como debemos de vivir. Eso es algo muy personal que proviene de nuestras propias filosofías que tenemos de la vida.
- Este curso enseña métodos que se utilizan en el tratamiento de la depresión. Los estamos enseñando a personas que no están seriamente deprimidas, con la intención de que al aprenderlos, puedan utilizarlos para prevenir depresiones serias en el futuro.
- Estos métodos pueden ser utilizados para lograr otras metas. Considere como podría usarlos en otras situaciones.
- Al mantener un estado de ánimo saludable, es más fácil enfrentarse a la vida y lograr lo que uno desea.

8. Este curso está enfocado en su salud emocional.

Pero hay muchas otras áreas en la vida de una persona.

Uno puede construir su propio rumbo, dirección, o destino utilizando ideas o valores que provienen de muchas fuentes:

- Su propia experiencia con la vida.
- Las tradiciones y los anhelos de su familia

- Las tradiciones culturales de su país de origen.
- Las tradiciones religiosas que Ud. conoce.
- Acción social o política (por ejemplo, como reducir la injusticia, ayudar a los necesitados, etc.)
- Su filosofía personal, su sentido común, y otras formas de buscar o construir significado e importancia en la vida.

9. Considere la perspectiva que tiene hacia la existencia:

- ¿Considera al mundo amigable, amenazante, o indiferente?
- ¿Como considera a otras personas?
- Cuando Ud. trata de decidir si le va bien, ¿con quien se compara? Si solo se compara con personas ricas, influyentes o famosas, puede que esto le haga sentirse como que no le va bien. Ya que hay tantas cosas que nosotros hacemos, siempre habrá alguien que hace algo mejor que nosotros. Por lo consiguiente, también nosotros hacemos cosas mejor que otros. Si va a compararse con otros, hágalo en una forma balanceada.
- Disfrute de lo que tiene ahora durante el proceso de lograr una meta en el futuro. Mejor dicho, no crea que tiene que esperar hasta que Ud. logre algún objetivo importante para sentirse contento.
- Una vez que haya logrado algo, recuerde que es fácil acostumbrarse a tenerlo, y olvidarse de disfrutarlo. Por ejemplo, mucha gente sueña con tener una familia, o una casa, o un amigo de confianza, y cuando ya lo tiene por un tiempo, “lo toma por sentado” y ya no lo aprecia (al menos hasta que lo pierde). De esta forma se echa a perder mucha felicidad.

10. Nuestro objetivo es prevenir la depresión.

Todos estos ejemplos tienen mucho que ver con lo que Ud. piensa, con lo que Ud. hace, y con el contacto que tiene con otros. El mundo está lleno de alegrías y de penas. El propósito de este curso es enseñarles métodos que pueden aumentar la cantidad de alegría que nos brindamos durante la vida, y de reducir la cantidad de penas y sinsabores. Si Uds. llegan a sentir que tienen mas control sobre este proceso, les será mas fácil **prevenir la depresión.**

NOMBRE _____ FECHA: _____

LISTA DE IDEAS Y METODOS DEL CURSOINDIQUE EL EFECTO QUE CADA UNA DE LAS IDEAS O METODOS DEL CURSO TIENE SOBRE SU ESTADO DE ANIMO. **MARQUE CON UNA "X" EN CADA CUADRO**

	No recuerdo haberlo usado	Me hace sentir peor	No tuvo ningún efecto	Me ayudó un poco	Me ayudó mucho
1. Conocer la teoría de Aprendizaje Social					
2. Explicación sobre como los pensamientos, acciones y las emociones se influyen mutuamente					
3. El Termómetro del Animo					
4. Escribir mis pensamientos positivos y negativos en las tarjetas					
5. Contar el número de pensamientos positivos y negativos					
6. Balancear pensamientos positivos y negativos					
7. Reconocer mis propios esfuerzos y darme un cumplido a mi mismo					
8. Interrupción de pensamientos perturbadores diciendo "Ya no pienses eso"					
9. El tiempo limitado de preocupación: dedicar cierto tiempo a preocuparse y evitarlo el resto del día					
10. Exagerar mis preocupaciones hasta que me den risa					

	No recuerdo haberlo usado	Me hace sentir peor	No tuvo ningún efecto	Me ayudó un poco	Me ayudó mucho
11. Pensar tranquilamente que es lo peor que podría suceder					
12. Viajar mentalmente al futuro para recordar que mis problemas pasarán					
13. Tratar de sentir "paz interna" cuando me siento muy nervioso(a)					
14. Aconsejarme a mi mismo(a) cuando tengo dificultades					
15. La explicación acerca de cómo el número de actividades agradables influyen en mi estado de ánimo					
16. Contestar el Formulario de 300 Actividades Agradables					
17. Escoger mi Lista de 100 Actividades Agradables					
18. Contar mis actividades agradables cada día					
19. Notar de que forma mi estado de ánimo depende del número de actividades agradables que hago diariamente					
20. El relajamiento muscular profundo					
21. La necesidad de planificar nuestro tiempo para poder hacer actividades agradables					

	No recuerdo haberlo usado	Me hace sentir peor	No tuvo ningún efecto	Me ayudó un Poco	Me ayudó mucho
22. Aumentar nuestras actividades con otros					
23. Hacer listas de lugares o actividades que uno puede hacer en la comunidad.					
24. La habilidad de poderse expresar de una forma clara y directa					
25. Técnica de la práctica mental para expresarse en forma clara y directa					
26. Pensamientos alentadores y pensamientos destructivos					
27. Pensamiento necesarios e innecesarios					
28. Reconocer formas dañinas de pensar, como exagerar, generalizar demasiado el pesimismo					
29. Las opiniones que nos causan sufrimiento innecesario					
30. El método A-B-C-D para discutir con nosotros mismos cuando nos sentimos mal por algo que ocurrió					
31. Tratar de fortalecer mi salud emocional para prevenir la depresión					

	No recuerdo haberlo usado	Me hace sentir peor	No tuvo ningún efecto	Me ayudó un poco	Me ayudó mucho
32. Relación entre los valores y los objetivos personales					
33. Escribir mis metas personales					
34. Contrato para aumentar mis actividades agradables					
35. Hacer la lista de recompensas personales					
36. Recompensarme a mi mismo cuando logro algo que me he propuesto					
37. La idea de que el optimismo hace mas probable que logremos lo que deseamos					
38. La lista de las necesidades humanas, de las mas básicas a las mas ideales					
39. Tener los bosquejos de las clases para poder repasarlas después					
40. La oportunidad de discutir estas ideas en grupo					

Al reverso de esta hoja, escriba cualquier otra cosa acerca del curso que le haya gustado o no. Sus sugerencias acerca de cómo mejorar este curso son muy importantes para nosotros.

EVALUACION DE LA CLASE

NOMBRE _____ FECHA: _____

ESCOJA LA ALTERNATIVA QUE MEJOR REPRESENTA SU OPINIÓN SINCERA ACERCA DE LA CLASE DE HOY:

-
1. LA CLASE DE HOY ESTUVO: _____ MUY ABURRIDA
 _____ ABURRIDA
 _____ NI ABURRIDA NI INTERESANTE
 _____ INTERESANTE
 _____ MUY INTERESANTE
- 1A. SI EL NUMERO "0" REPRESENTA LA CLASE MAS ABURRIDA POSIBLE, Y EL "10" LA MAS INTERESANTE, ¿QUE PUNTAJE LE DARIA USTED A LA CLASE DE HOY? (ESCOJA DEL "0" AL "10"). _____
-
2. LA CLASE DE HOY: _____ ME CONFUNDIO MUCHO
 _____ ME CONFUNDIO
 _____ ESTUVO NI CONFUSA NI CLARA
 _____ ESTUVO CLARA
 _____ ESTUVO MUY CLARA
- 2A. SI EL NUMERO "0" REPRESENTA LA CLASE MAS CONFUSA POSIBLE, Y EL "10" LA MAS CLARA, ¿QUE PUNTAJE LE DARIA USTED A LA CLASE DE HOY? (ESCOJA DEL "0" AL "10"). _____
-
3. LAS SUGERENCIAS PRESENTADAS HOY FUERON:
 _____ MUY IMPRACTICAS
 _____ IMPRACTICAS
 _____ NO SE SI SERAN PRACTICAS
 _____ PRACTICAS
 _____ MUY PRACTICAS
- 3A. SI EL NUMERO "0" REPRESENTA SUGERENCIAS MUY IMPRACTICAS, Y EL "10" LAS MAS PRACTICAS, ¿QUE PUNTAJE LE DARIA USTED A LA CLASE DE HOY? (ESCOJA DEL "0" AL "10"). _____
4. LA CLASE DE HOY ME HIZO SENTIR:
 _____ MUY MAL
 _____ MAL
 _____ NI MAL NI BIEN
 _____ BIEN
 _____ MUY BIEN
- 4A. SI EL NUMERO "0" REPRESENTA UNA CLASE QUE LE HIZO SENTIR MUY MAL, Y EL "10" UNA CLASE QUE LA HIZO SENTIR MUY BIEN, ¿QUE PUNTAJE LE DARIA USTED A LA CLASE DE HOY? (ESCOJA DEL "0" AL "10"). _____
-
5. VA USTED A PONER EN PRACTICA LAS COSAS QUE LE ENSEÑAMOS HOY?
 _____ NO _____ NO ESTOY SEGURO(A) _____ SI
-

PROYECTO PERSONAL**TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO**

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	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 ANIMO 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
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1
PUNTAJE							
NUMERO DE ACTIVIDADES AGRADABLES							