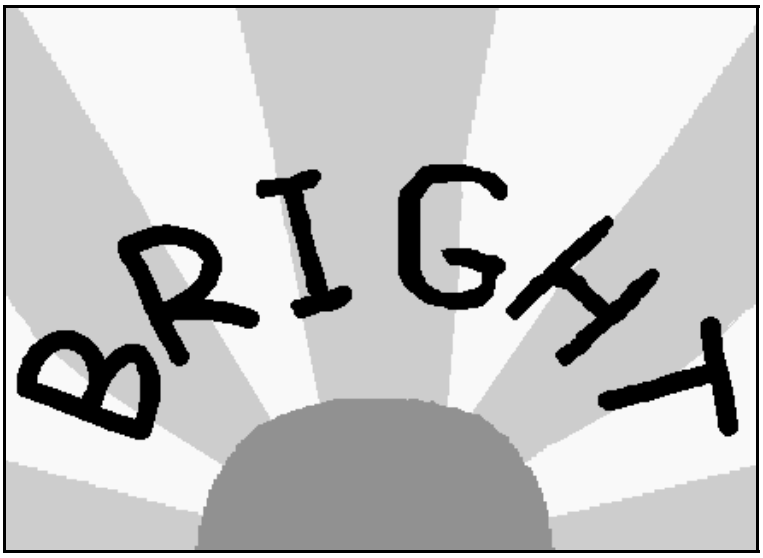
Guía para miembros del grupo

“Pensamientos y su estado de ánimo”



agosto 2006

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

Incluye ilustraciones de:
Erich Ippen

Terapia cognitivo-conductual en grupo para la depresión

*

Pensamientos y su estado de ánimo

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

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

Revisión agosto 2006 basado en manuales originales de:

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

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

Ilustraciones de Erich Ippen

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

* Por favor cite al autor de esta manera

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

Ésta guía le pertenece a:

_____

(Nombre)

_____

(Fecha)

Pensamientos y su estado de ánimo

ÍNDICE DE MATERIAS

SESIÓN 1: EXISTE UNA CONEXIÓN ENTRE SUS PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....1
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....1
ESQUEMA.....2
REGLAS DEL GRUPO.....3
ANUNCIOS.....4
INTRODUCCIONES.....5
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?.....6
¿ QUÉ ES LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)?.....8
¿DE QUE MANERA TRATA LA TCC LA DEPRESIÓN?.....12
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....14
REPASO.....14
PRÁCTICA.....14
EL ÚLTIMO MÓDULO.....15
TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....17
LOS PENSAMIENTOS SON FRASES QUE NOS DECIMOS A NOSOTROS MISMOS.....17
SU FORMA DE PENSAR AFECTA COMO SE SIENTE.....19
IDENTIFIQUE SUS PENSAMIONTOS DAÑINOS.....20
EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS.....21
EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS ÚTILES.....22
MENSAJES CLAVES.....23
PRÁCTICA.....23
SUS OPINIONES.....31
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....31
SESIÓN 2: COMO IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES.....33
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....33
ESQUEMA.....33
ANUNCIOS.....34
REPASO.....34
PRÁCTICA.....34
LA ÚLTIMA SESIÓN.....35

TEMA NUEVO: COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES 36
LA CONEXIÓN ENTRE LOS PENSAMIENTOS Y EL ESTADO DE ÁNIMO: UNA ACTIVIDAD DE ENCADENAMIENTO.....36
PENSAMIENTOS DAÑINOS NO SON PRECISOS, COMPLETOS, Y BALANCEADOS.....39
HABITOS COMUNES DE LOS PENSAMIENTOS DAÑINOS.....39
MENSAJES CLAVES.....44
PRÁCTICA.....44
SUS OPINIONES.....52
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....52
SESIÓN 3: CONTRADICIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS.....54
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....54
ESQUEMA.....54
ANUNCIOS.....55
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....55
REPASO.....56
PRÁCTICA.....56
LA ÚLTIMA SESIÓN.....57
TEMA NUEVO: CONTRADICIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS....58
EXAMINE LAS PRUEBAS.....58
ENCUENTRE UN PENSAMIENTO PARA REEMPLAZAR EL PENSAMIENTO DAÑINO.....61
EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DE REEMPLAZO.....62
CÁPTELO, REVÍSELO, CÁMBIELO.....65
MENSAJES CLAVES.....68
PRÁCTICA.....68
SUS OPINIONES.....71
UN ADELANTO A LA PRÓXIMA SESIÓN.....71
SESIÓN 4: COMO TENER MÁS PENSAMIENTOS ÚTILES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO.....**73**
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....73
ESQUEMA.....73
ANUNCIOS.....74
REPASO.....74

PRÁCTICA.....74
LA ÚLTIMA SESIÓN.....75

TEMA NUEVO: COMO TENER MÁS PENSAMIENTOS ÚTILES 76
IDENTIFIQUE SUS PENSAMIENTOS ÚTILES.....76
BALANCEANDO SUS PENSAMIENTOS CON LA DECLARACIÓN "SÍ, PERO".....77
ESTRATEGIAS PARA CONTRADECIR SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS: AÑADE "SÍ, PERO".....78
APARTE TIEMPO PARA PREOCUPARSE.....79

MENSAJES CLAVES.....81

PRÁCTICA.....81

SUS OPINIONES.....83

REPASO DEL MÓDULO "PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO"...83

ADIÓS A LOS MIEMBROS DE GRUPO QUE SE GRADÚAN.....85

UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO.....86

RECURSOS PARA MIEMBROS DEL GRUPO.....87
ORGANIZACIONES QUE PROVEEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN.87
LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN.....87

SESIÓN 1: EXISTE UNA CONEXIÓN ENTRE SUS PENSAMIENTOS 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 los pensamientos y el estado de ánimo.
- Comprender que notando y lidiando con sus pensamientos le puede ayudar a sentirse mejor.
- Empezar a notar sus pensamientos dañinos y sanos.

ESQUEMA

I. ¡Bienvenidos!

II. Reglas del grupo

III. Anuncios

IV. Introducciones

V. ¿Qué es la depresión?

VI. ¿Qué es la terapia cognitivo-conductual (TCC)?

VII. ¿Cómo funciona la TCC para tratar la depresión?

VIII. ¿Cómo se ha sentido?

IX. Repaso

X. Tema Nuevo: La conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo

- A. Los pensamientos son frases que nos decimos a si mismos
- B. Su forma de pensar afecta como se siente
- C. Identifique sus pensamientos dañinos
- D. Ejemplos de pensamientos dañinos
- E. Ejemplos de pensamientos útiles

XI. Mensajes claves

XII. Práctica

XIII. Sus Opiniones

XIV. Un adelanto sobre la próxima sesión

REGLAS DEL GRUPO

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



(_____) _____ - _____.



2. Llegue a tiempo a las reuniones del grupo.



3. Mantenga la confidencialidad del grupo.

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

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

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

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

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

4. **Sea respetuoso/a y apoye a todos los miembros del grupo.** El grupo está basado en el respeto hacía todas las personas. Si tiene algún problema con otro miembro del grupo y sus sentimientos están interfiriendo con su terapia, hable del problema con un líder del grupo.



5. Encuentre un balance entre hablar y escuchar. Usted y todos los miembros del grupo se beneficiarán más del grupo si todos tienen la oportunidad de hablar sobre sus pensamientos, sentimientos, problemas, y experiencias.

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

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

6. Sepa que usted no tiene que compartir todo

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

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



ANUNCIOS

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

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



INTRODUCCIONES

Líderes del grupo

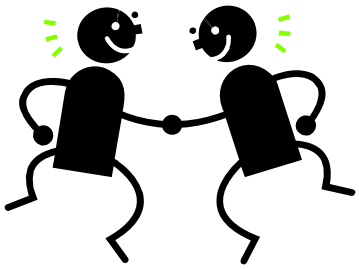
Los líderes de su grupo son:

_____ (_____)_____
Nombre Número de teléfono

_____ (_____)_____
Nombre Número de teléfono

Miembros del grupo

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



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

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

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es común

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

¿Qué es la depresión para usted?

La depresión es:

- Un estado de ánimo bajo o sentimientos de tristeza que hace difícil seguir con los deberes de todos los días.
- Posible en cualquier punto en su vida.
- Un diagnostico que es posible si tiene cinco o más de 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 significante de aumento o pérdida de peso o apetito.
4. Dormir demasiado o muy poco.
5. Cambios en la manera en la que se mueve (con inquietud o lentitud)
6. Sentirse cansado/a o fatigado/a
7. Sentir que no vale nada o tener un terrible sentido de culpa.
8. Problemas con la concentración o tomando decisiones.
9. Pensamientos repetidos sobre la muerte o el suicidio.

Cosas que posiblemente provoquen la depresión

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

¿Qué estaba sucediendo en su vida cuando se deprimió?

Lo que puede hacer

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

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

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

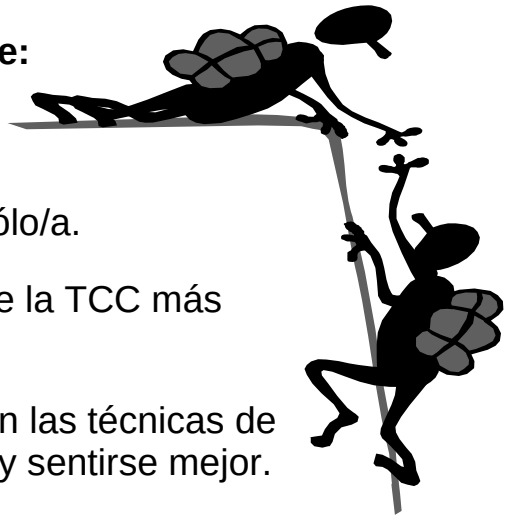
Este tratamiento provee un tipo de ayuda especifica- la terapia cognitivo-conductual, abreviado TCC-para personas que están deprimidas. La TCC le enseña técnicas para ayudarle a cambiar sus pensamientos y comportamiento. Estos cambios pueden mejorar la manera en que se siente.

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

"Lidiar" con su depresión significa que:

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

Las reuniones en grupo ayudan porque:



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

En el grupo usted aprenderá técnicas para:



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

Durante las sesiones NO se le pedirá que:



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

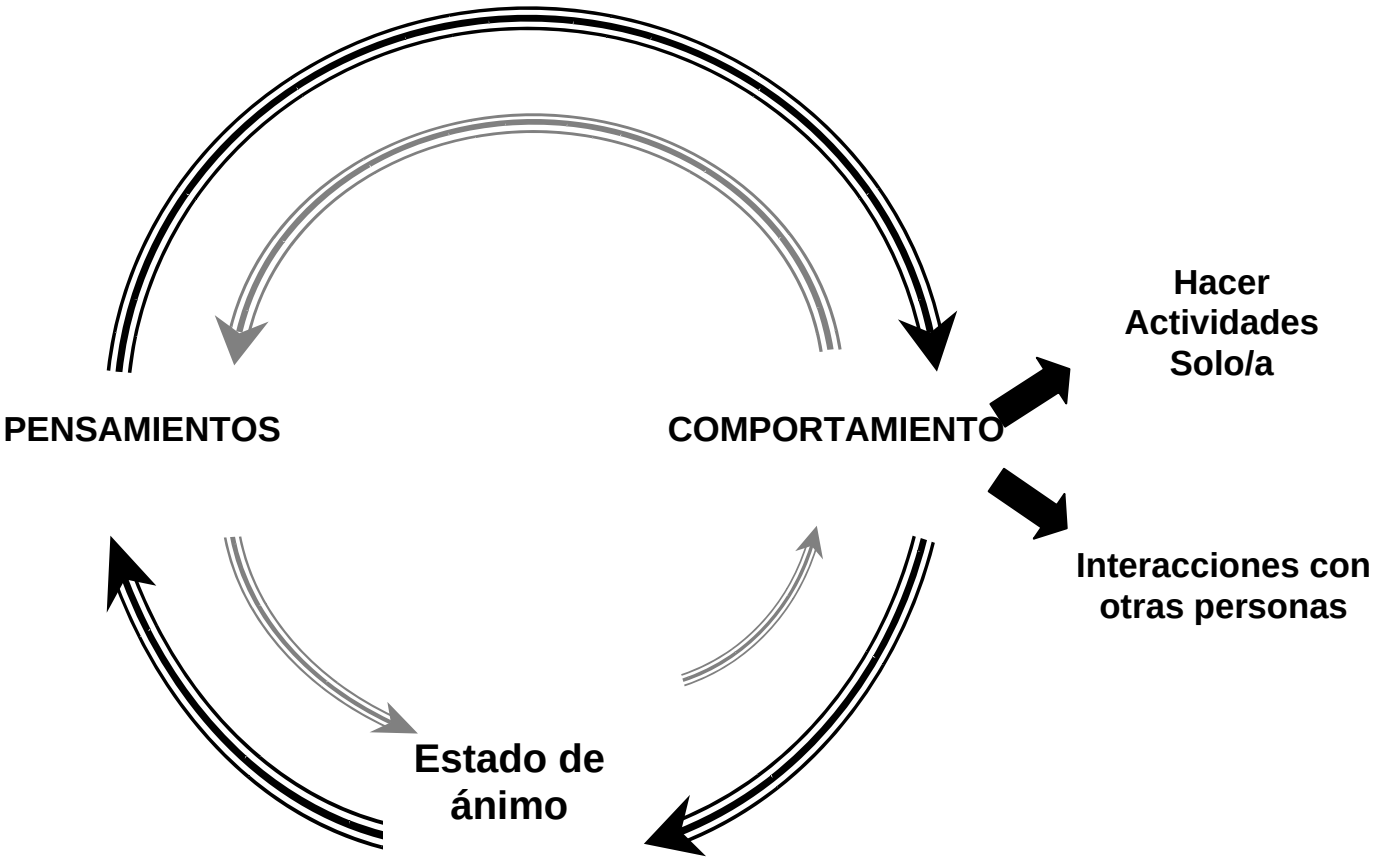
El grupo se enfocará en estrategias prácticas para mejorar las cosas ahora mismo.

¿Qué significa "terapia cognitivo-conductual?"

Cognitivo *se refiere a los* ***pensamientos***

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

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



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

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

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

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

El total de sesiones de la TCC = 12 sesiones

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

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

¿DE QUE MANERA TRATA LA TCC LA DEPRESIÓN?

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

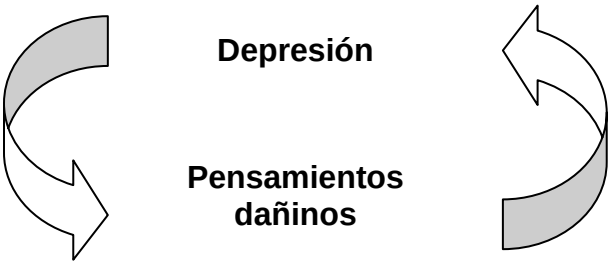
Pero hay otros factores que pueden agregarle a su sufrimiento. Estos incluyen:

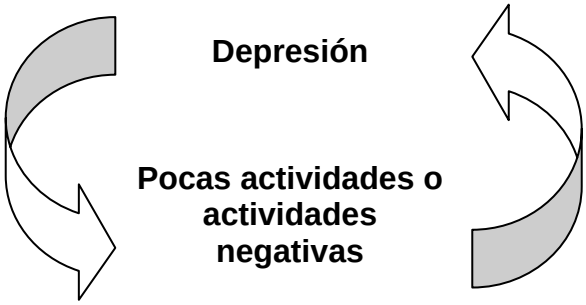
- Sus pensamientos
- La manera en que actúa
- Las interacciones que tiene con otras personas

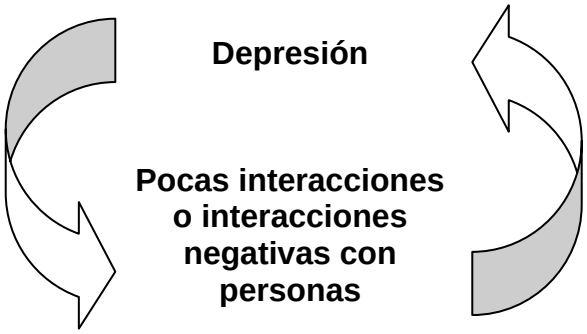


La TCC ayuda a romper el remolino de la depresión, enseñándole que por cada uno de estos factores – pensamientos, actividades, interacciones con las personas – hay una parte que usted puede cambiar y lidiar. También, porque están conectado/as, usted puede hacer cambios en un área que afecta a las otras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

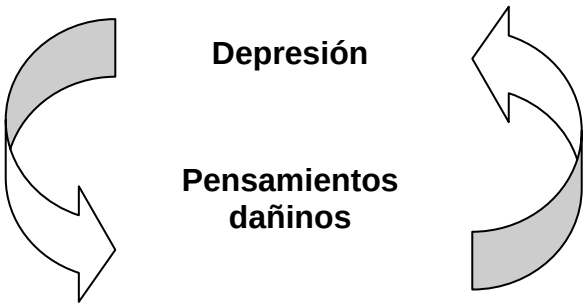
Estaremos trabajando en romper estas conexiones.







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



¿CÓMO SE HA SENTIDO?

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



REPASO

Práctica

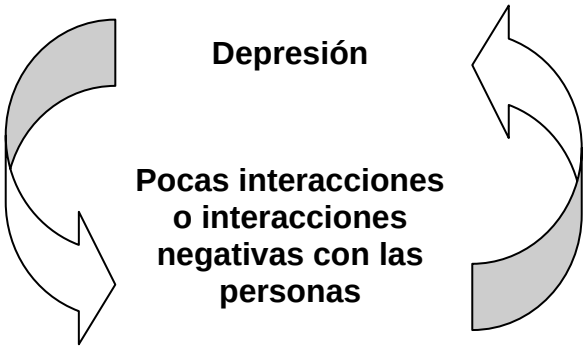
Si usted formó parte de la TCC en el último módulo, usted ha estado practicando técnicas de la TCC. ¿Cómo va con su práctica? Al fin del módulo le pedimos que hiciera lo siguiente:

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

2. ***Tome un paso para conocer a una persona nueva.***

El último módulo

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



Mensajes Claves del último módulo incluyen:

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

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

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

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

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

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

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

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

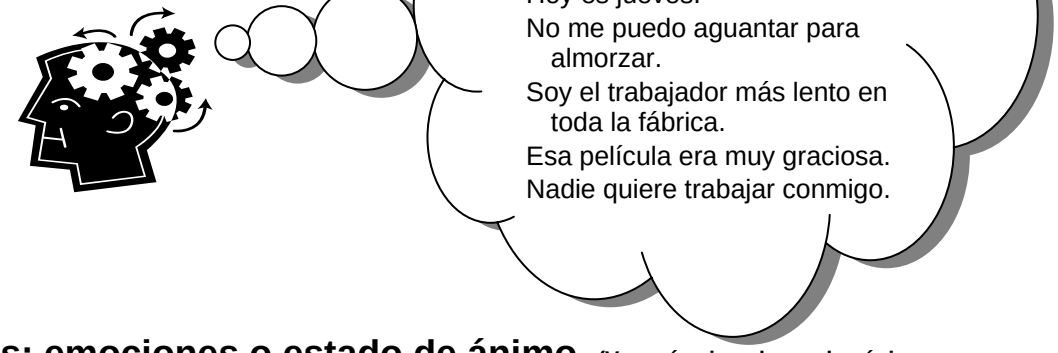


TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE PENSAMIENTOS Y ESTADO DE ÁNIMO

Los pensamientos son frases que nos decimos a nosotros mismos.

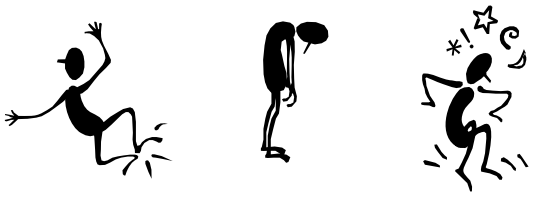
Pensamientos: frases que nos dictamos.

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

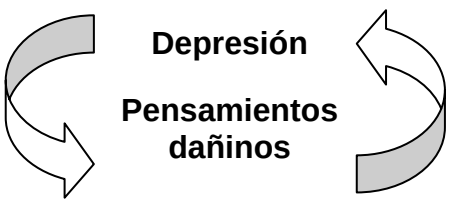


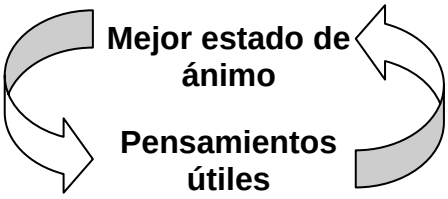
Sentimientos: emociones o estado de ánimo. **(Vea más ejemplos en la página siguiente)**

- Contento
- Triste
- Enojado

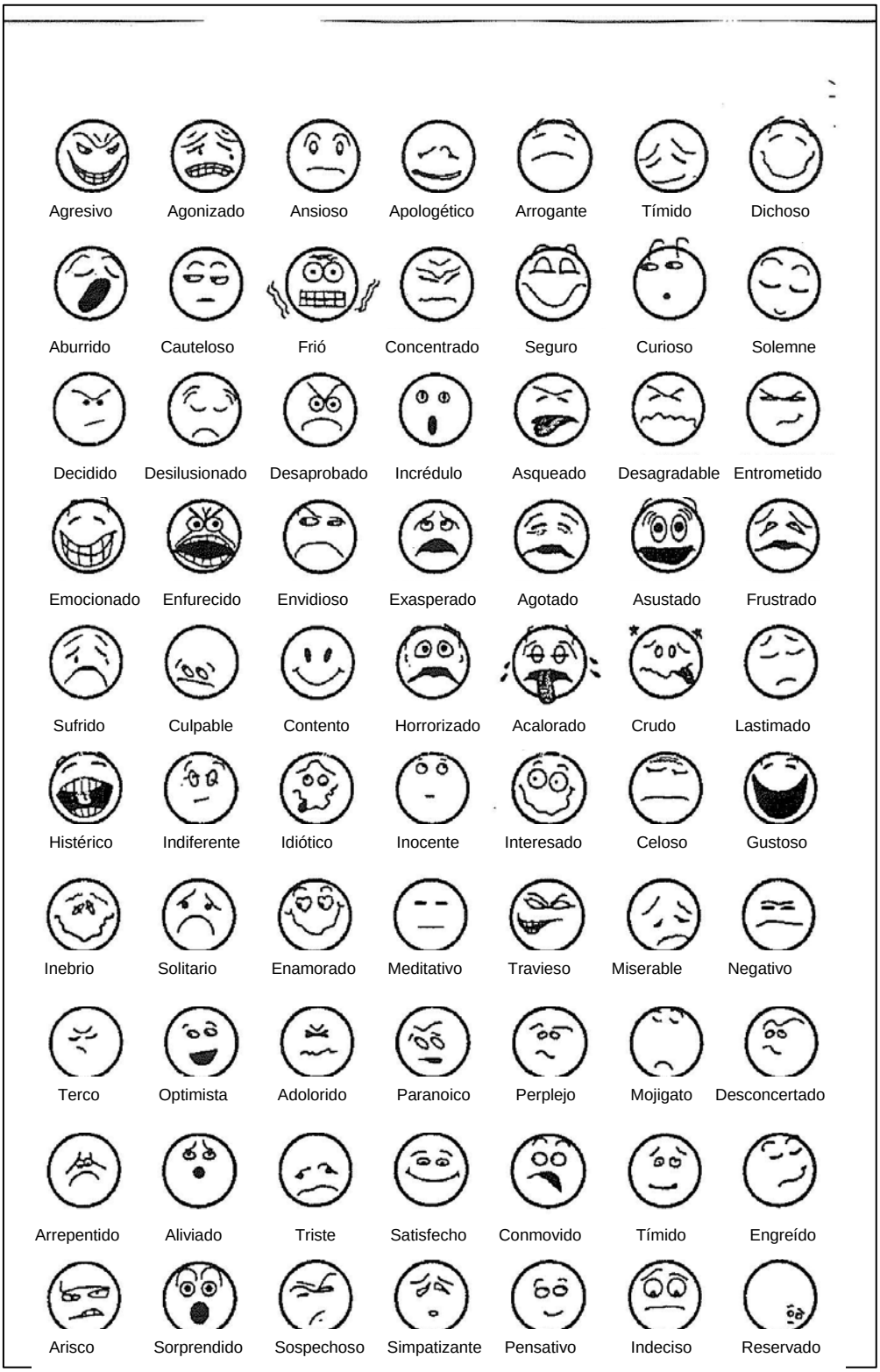


En esta guía hablamos de pensamientos **"dañinos"** y **"útiles"**. Estos términos son sencillos – un pensamiento no es dañino o útil sólo en sí. El poder del pensamiento es la manera en que le hace sentir y actuar.





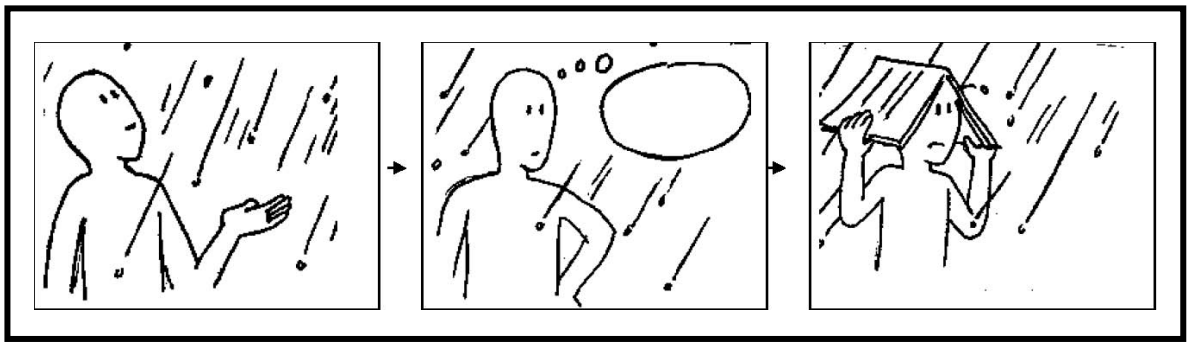
Ejemplar de sentimientos



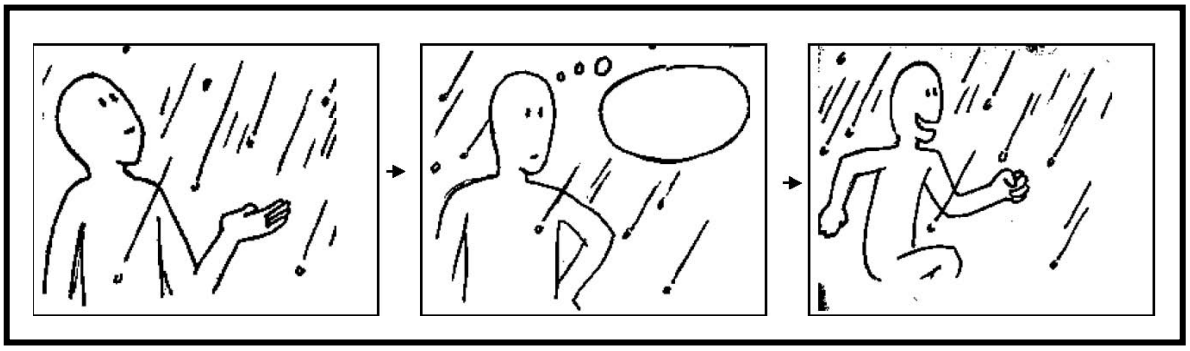
Su forma de pensar afecta como se siente

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

1.



2.



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

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

Identifique sus pensamientos dañinos

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

Escriba esos pensamientos.

_____

_____

Reflexione sobre estas preguntas:



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

Ejemplo de pensamientos dañinos

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

¿Cuáles son sus pensamientos dañinos?

43. _____

_____

44. _____

_____

45. _____

Ejemplos de pensamientos útiles

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

42._____

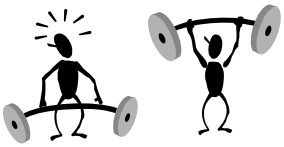
43._____

44._____



MENSAJES CLAVES

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



PRÁCTICA

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

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

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

2. Vigile sus pensamientos usando estas tarjetas.

Pensamientos, Primer día



\+

_____

(Escriba el día de la semana.)

T A R J E T A

DE

M U E S T R A

- Use una tarjeta para cada día (usando las tarjetas individuales o las que están en su libro).

- Escriba el día de la semana en cada tarjeta. Por ejemplo, si empieza a vigilar sus pensamientos el miércoles, escriba "miércoles" (o M) en la primer tarjeta.

- Marque el signo de menos (-) a un lado de la primera tarjeta, y escriba 4-5 pensamientos negativos (dañinos) que usted tiene durante ese día. Marque al otro lado de la misma tarjeta con el signo más (+) y en ese lado escriba 4-5 pensamientos positivos (útiles) que tuvo en ese mismo día. Puede usar las listas anteriores si necesita ejemplos de pensamientos dañinos o útiles.

- Traiga sus tarjetas a la próxima sesión.

TERMOTRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

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

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

Pensamientos, Día 1 **–**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 1 **+**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 2 **–**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 2 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 3 –



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 3 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 4 –



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 4 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 5 –



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 5 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 6 –



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 6 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 7 **–**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 7 **+**



(Escriba el día de la semana.)



SUS OPINIONES

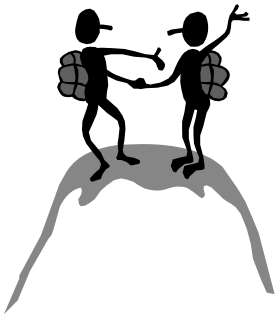
Los líderes del grupo le preguntarán por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas.

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



UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

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



SESIÓN 2: COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

I. Anuncios

II. Repaso

III. Tema Nuevo: Como identificar pensamientos dañinos y útiles

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

B. Los pensamientos dañinos no son precisos, completos y balanceados

C. Hábitos comunes de pensamientos dañinos

IV. Mensajes claves

V. Práctica

VI. Sus Opiniones

VII. Un adelanto sobre la próxima sesión



Anuncios

Los líderes harán anuncios que sean necesarios.

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



Repaso

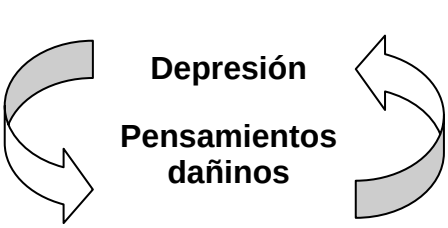
Práctica

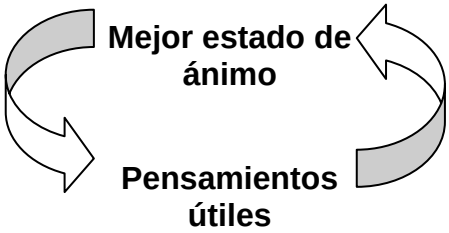
En la última sesión, se le pidió que completara estas actividades de práctica. ¿Cómo le fue con la práctica?

1. Vigile su estado de ánimo usando el "Termómetro del estado de ánimo."

2. Vigile sus pensamientos diariamente.

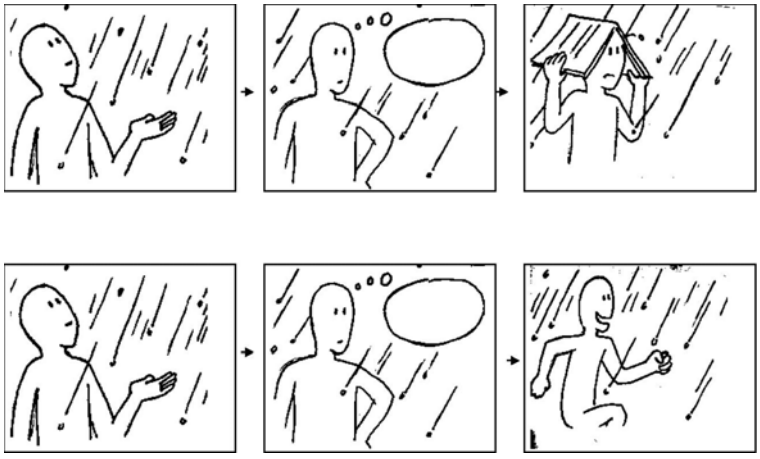
La última sesión





Mensajes claves de la última sesión:

- Un pensamiento es una frase que uno se repite a si mismo
- Un sentimiento es una emoción o estado de ánimo
- Sus pensamientos pueden afectar como se siente



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

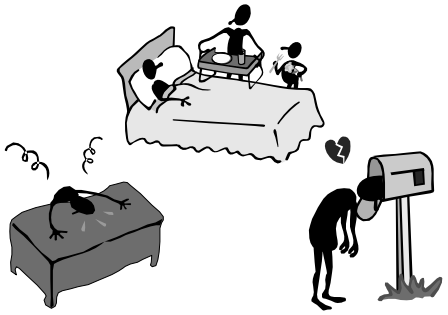
Hoy hablaremos más sobre la conexión entre sus pensamientos y su estado de ánimo. También le daremos algunas ideas de como usted puede observar sus pensamientos dañinos y reemplazarlos con pensamientos útiles.

TEMA NUEVO: COMO IDENTIFCAR PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES

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

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

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



Instrucciones

1. En la tabla en la siguiente página, **escriba una frase sobre un hecho o acontecimiento** en la línea #5.

2. ¿Qué pensamiento podría bajar su estado de ánimo un poco? **Escriba ese pensamiento en la línea #4.**

3. Piense en una cadena continua de pensamientos que le haga sentir peor, hasta que su estado de ánimo llegue al punto más bajo. Escriba esa cadena de pensamientos en las líneas #3, #2, #1.

4. Complete el resto de la actividad de encadenamiento desde abajo hacia arriba. ¿Qué pensamiento mejoraría su estado de ánimo un poco? **Escriba ese pensamiento sen la línea #6.**

5. Complete las líneas #7 y #8.

6. ¿Qué pensamiento le haría sentir muy feliz? Escriba ese pensamiento al lado del #9.

7. ¿Puede ver la conexión entre pensamientos y estado de ánimo?

- Sus pensamientos afectan sus sentimientos y como actúa.
- Usted puede escoger su manera de pensar.

Ejemplo 

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

Su actividad de encadenamiento



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

La actividad de encadenamiento demuestra que:

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

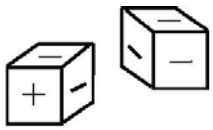
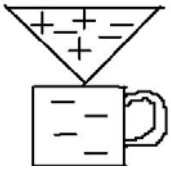
Pensamientos dañinos no son precisos, completos y balanceados

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

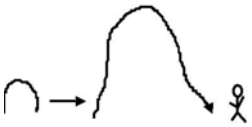
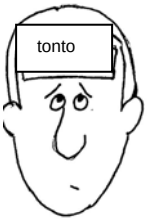
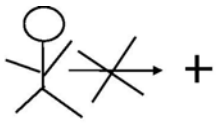
Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

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

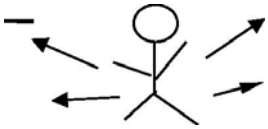
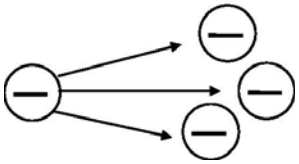
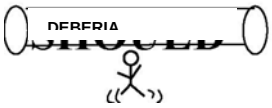
Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Análisis: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	***El pensamiento del todo o nada*** Sólo puede estar en un lado de la escala, arriba o abajo. Negro o Blanco. Todo bueno o todo malo. Lo mejor o lo peor. Perfecto o un fracaso. Ejemplos: • No soy capaz de amar. • No puedo expresar mis sentimientos.	¿Hay algunos tintes grises? Quizás un pensamiento más preciso esté en medio. Trate de pensar de una manera más equilibrada.
	***Pesimismo*** Creer que es más probable que pasen las cosas negativas o que las cosas positivas nunca o casi nunca pasarán Ejemplo: • Por qué molestarme en hablar con el doctor; el/ ella probablemente no me puede ayudar.	¿Por qué elegir la creencia que es más probable que las cosas negativas ocurran? ¿En realidad le está dando la misma oportunidad a las cosas positivas y negativas?
	***Filtro negativo (Ignorando lo positivo)*** Sólo recordar los eventos negativos. Trascender los eventos positivos. Su cáliz de vida termina con amargura y llena de negatividad. Ejemplos: • No puedo trabajar así que soy inútil. • Si perdemos, será toda mi culpa. • Nada bueno me pasó esta semana. • Mi vida es inútil si no puedo ver.	¿Es cierto que no hay nada positivo sobre la situación?

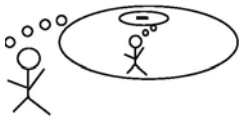
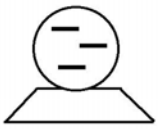
Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Examen: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	***Exageración*** Exagerar los problemas y el daño posible que podrían causar, y disminuir su capacidad de enfrentarlos. Hacer "una montaña de una loma." Ejemplos: • Ya no lo aguanto. • Nunca podré completar esta tarea.	¿Qué tan grande es el problema en realidad? ¿Dónde es probable que termine esto? ¿Cómo se podría enfrentar al problema?
	***Poniendo sobrenombres (a usted o a otros)*** Poner un sobrenombre negativo en vez de mirar el error o el problema. Los sobrenombres pueden convertirse en profecías autos cumplidos. "Tonto" vs. no ser listo en la matemática. "Torpe" vs. soltar las cosas ocasionalmente. Ejemplos: • No puedo creer que no se la respuesta. Debo ser tonto/a. • Soy feo/a (no soy atractivo/a)	¿Qué es específicamente lo que no puede hacer o que le disgusta? Piense en lo que hizo en vez de pensar en quien es usted. ¿Ha habido ocasiones cuando las personas parecían disfrutar hacer algo en su compañía?
	***No reconocer su esfuerzo*** Pensar que las cosas positivas que ocurren se deben sólo por la buena suerte, o son debido a otra persona y nunca el resultado del esfuerzo de uno mismo. Ejemplo: • Sí, participé en el grupo hoy, pero no es gran cosa.	¿Está descuidando su potencia y sus logros? De se una palmadita en la espalda por algo bueno que usted logró. Usted contribuyó de alguna manera.

Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Examen: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	***Culparse a uno mismo*** Pensar que cosas negativas pasan, y siempre son completamente su culpa Ejemplos: • Las cosas hubieran salido bien si yo no hubiera estado allí. • Mi pareja parece estar disgustado hoy, quizás hice algo mal. • Si perdemos, será toda mi culpa.	¿Es usted siempre el/la culpable en todo? ¿Le ocurren cosas malas sólo a usted? ¿Hay acontecimientos positivos debido a usted? ¿Hay hechos que resultaron positivamente debido a su presencia?
	***Generalización de más*** Tomar una característica o evento negativo y verlo como una norma que no va cambiar. El/ ella no me quiere = nadie me quiere. No pude hacer esta cosa = no puedo hacer nada. Ejemplos: • Si no puedo obtener este trabajo, todo está perdido. Podría igual darme por vencida. • No puedo creer que mi amigo/a hizo lo que hizo. • Pienso que nunca más podré confiar en nadie.	¿Supone que cada situación y cada persona son igual? Este sólo es una situación y una persona. ¿Puede recordar otras situaciones y otras personas que son diferentes? Hasta la misma persona puede actuar diferente la próxima vez-- ¿usted actúa de la misma manera siempre?
	***Llenándose de "debería"s*** Decirse a uno mismo que debería, debe, y necesita hacer algo. Esto hace que se sienta forzado/a a hacer las cosas, controlado/a, y resentido/a; sobrecargándose con los "debería"s. Ejemplo: • Yo debería ser el/la mejor. • Esto nunca debiera de haberme pasado	¿En realidad, tiene usted que hacer algo? ¿Las cosas tienen que salir de cierta manera? ¿Es necesario que las cosas resulten como usted lo quiere para que usted esté feliz?

Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Examen: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	***Leer la mente*** Pensar que uno sabe lo que otros están pensando, y que ellos están pensando negativamente de usted. Ejemplos: • Mi pareja parece estar muy disgustado hoy; debo haber hecho algo mal. • No fui el primero en dar la respuesta. Los miembros de mi equipo deben estar enojados conmigo. • No puedo decirle a otros como me siento porque pensarán que estoy loco/a. • Otras personas piensan que soy aburrida (o deprimente).	¿Puede usted realmente saber lo que otros piensan? La mayoría de las personas están enfocada/os en sus propios problemas. Quizás están actuando de cierta manera por razones que no tienen nada que ver con usted. ¿Cuáles son algunas razones posibles?
	***"Bolita de cristal" negativa*** Pensar que usted puede ver como serán las cosas en el futuro y ver que es un mal porvenir. Ejemplos: • La fiesta estará muy aburrida entonces para que ir. • Nunca más seré feliz. • No soy capaz de amar.	¿Puede predecir el futuro? ¿Cómo sería si en vez de imaginarse un futuro malo usted podría ayudar a formarlo? Las cosas podrían cambiar de como eran.



MENSAJES CLAVES

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



PRÁCTICA

1. Vigile su estado de ánimo usando el "Termómetro del estado de ánimo."

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

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

- Use una tarjeta para cada día (usando las tarjetas individuales o las que están en su libro).

- Escriba el día de la semana en cada tarjeta. Por ejemplo, si empieza a vigilar sus pensamientos el miércoles, escriba "miércoles" (o Mi) en la primer tarjeta.

- Marque el signo de menos (-) a un lado de la primera tarjeta, y escriba 4-5 pensamientos negativos (dañinos) que usted tiene durante ese día. Marque al otro lado de la misma tarjeta con el signo más (+) y en ese lado escriba 4-5 pensamientos positivos (útiles) que tuvo en ese mismo día. Puede usar las listas anteriores si necesita ejemplos de pensamientos dañinos o útiles.

- Traiga sus tarjetas a la próxima sesión.

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

TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

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

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

Pensamientos, Día 1 **–**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 1 **+**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 2 **–**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 2 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 3 –



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 3 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 4 **–**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 4 **+**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 5 **–**



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 5 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 6 –



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 6 +



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 7 –



(Escriba el día de la semana.)

Pensamientos, Día 7 +



(Escriba el día de la semana.)



SUS OPINIONES

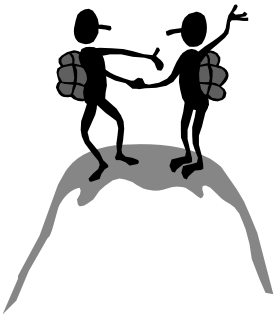
Los líderes del grupo le preguntarán por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas.

- ¿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

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



SESIÓN 3: CONTRADICIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS

EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

I. Anuncios

II. ¿Cómo se ha sentido?

III. Repaso

IV. Tema Nuevo: Contradiciendo sus pensamientos dañinos

   A. Examine las pruebas

   B. Busque un pensamiento para reemplazar un pensamiento dañino

   C. Cáptelo, revíselo y cámbielo: Tres pasos para controlar sus pensamientos dañinos

V. Mensajes claves

VI. Práctica

VII. Sus Opiniones

VIII. Un adelanto sobre la próxima sesión



Anuncios

Los líderes harán anuncios que sean necesarios.

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

¿Cómo se ha sentido?

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

REPASO

Práctica

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

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

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

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

Reflexione sobre estas preguntas:

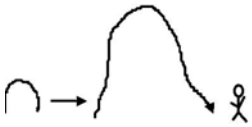


- ¿Pudo notar cuando estaba teniendo pensamientos dañinos?
- ¿Cuáles hábitos de pensamientos dañinos cree usted que más le afectaron su estado de ánimo?
- ¿Ha encontrado la manera saludable de balancear sus pensamientos y mejorar su estado do ánimo?

La última sesión

- ¿Qué es lo que recuerda más de la última sesión?

- ¿Qué recuerda de los hábitos comunes de pensamientos dañinos?







Los mensajes claves de la última sesión:

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

TEMA NUEVO: CONTRADICIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS

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

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

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

Examine las pruebas

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



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

_____

_____

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

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

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

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

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

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

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

_____

_____

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

Circule una respuesta.

Muy útil	Útil	Ni útil ni dañino	Dañino	Muy dañino

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

_____

_____

Encuentre un pensamiento para reemplazar el pensamiento dañino

Practique usando los pensamientos de reemplazo.

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

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

- Cuando usted aplica el pensamiento de reemplazo, ¿Cómo cambia su manera de pensar?

- ¿Cuándo cambian sus pensares, como cambia su estado de ánimo?

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

Pensamientos dañinos		***Pensamientos útiles***
Imprecisos	→	Precisos, ciertos
Incompletos	→	Completos, enteros
Sin balance	→	Balanceados, razonables

Ejemplos de pensamientos de reemplazo

Pensamiento Dañino  **Pensamiento Útil** 

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

Pensamiento Dañino  **Pensamiento Útil** 

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

Pensamiento Útil

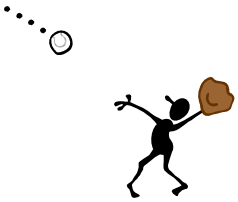


Pensamiento Dañino



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

Cáptelo, Revíselo, Cámbielo



1. Cáptelo

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

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

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



2. Revíselo

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

¿Es el pensamiento :

- **impreciso (no es la verdad)?** Soy un fracaso como padre.

  o

- **preciso (es la verdad)?** He tratado de ser buen padre, pero mis hijos están en problemas.

- **¿incompleto (ignora algunos datos)?** Fui un fracaso para mis hijos.

  o

- **¿completo (incluye todos los datos)?** Hubo tiempo que no fui buen padre como me hubiera gustado ser, pero también había veces que todo salía bien.

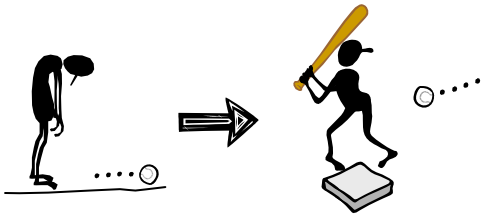
- **¿desequilibrado/ sin balance (muy extremo)?** "Nada me ha salido bien."

  o

- **¿equilibrado/balanceados (justo y razonable)?** He tenido dificultades últimamente, pero me puedo enderezar si pongo empeño.

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

3. Cámbielo



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

Cáptelo, Revíselo, Cámbielo

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



Cáptelo



Revíselo



Cámbielo



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



MENSAJES CLAVES

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



PRÁCTICA

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

2. Use los pasos Cáptelo, Revíselo, Cámbielo en la próxima semana para notar sus pensamientos y sentimientos, para examinarlos, y cambiar sus pensamientos dañinos por pensamientos útiles. **Complete la tabla “Cáptelo, Revíselo, Cámbielo”** que sigue de “El termómetro del estado de ánimo.”

TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

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

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

Cáptelo, Revíselo, Cámbielo

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



Cáptelo



Revíselo



Cámbielo



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



SUS OPINIONES

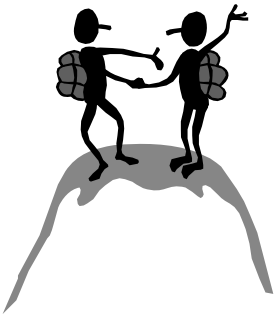
Los líderes del grupo le preguntarán por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas.

- ¿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 A LA PRÓXIMA SESIÓN

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



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

EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

ESQUEMA

I. Anuncios

II. Repaso

III. Tema Nuevo: Como tener más pensamientos útiles

   A. Identifique sus pensamientos útiles

   B. Balanceado sus pensamientos con la declaración “sí, pero”

   C. Aparte tiempo para preocuparse

IV. Mensajes claves

V. Práctica

VI. Sus Opiniones

VII. Repaso del módulo

VIII. Adiós a los miembros que se gradúan

IX. Un adelanto al próximo módulo



Anuncios

Los líderes harán anuncios que sean necesarios.

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



Repaso

Práctica

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

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

2. Use los pasos Cáptelo, Revíselo, Cámbielo.

La última sesión

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

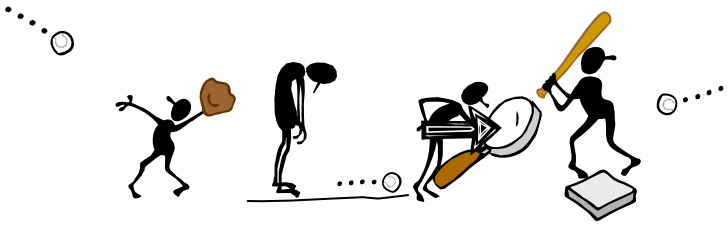
- Examine las pruebas 



- Reemplazca un pensamiento dañino

con un pensamiento útil 

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



2. ¿Qué recuerda más de la última sesión?

Mensajes Claves de la última sesión:

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

TEMA NUEVO: COMO TENER MÁS PENSAMIENTOS ÚTILES

Identifique sus pensamientos útiles

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

_____

_____

Reflexione sobre estas preguntas:

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



Balanceando Sus pensamientos con la declaración “Sí, pero”

¿Qué si su pensamiento es cierto?

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

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

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

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

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

Estrategias para contradecir sus pensamientos dañinos: Añade "Sí, pero"



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

Mis ejemplos de pensamientos dañinos	Añade una declaración *"sí, pero"*
	Si, **pero**
	Si, **pero**
	Si, **pero**

Aparte tiempo para preocuparse

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

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

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

Mi plan para tiempo de preocupación



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



Mi tiempo de preocupación será:

_____

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

Mi hora de preocupación será a las:

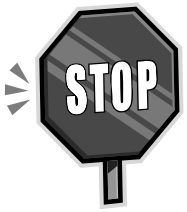


_____de la mañana/de la tarde.
(¿A que hora cada día?)



Yo me preocupare por:

_____minutos.
(¿Cuantos?)



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



_____

(Su firma)



MENSAJES CLAVES

- Puede utilizar estrategias para tener más pensamientos útiles.

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



PRÁCTICA

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

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

TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Instrucciones

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

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



SUS OPINIONES

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

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

REPASO DEL MÓDULO: "PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO"

Mensajes claves de "Pensamientos y su estado de ánimo" son:

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

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

Sesión 2: Como identificar pensamientos dañinos y útiles

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

Sesión 3: Contradiciendo sus pensamientos dañinos

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

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

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



ADIÓS A LOS MIEMBROS QUE SE GRADÚAN

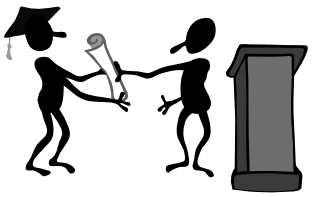
Si ha completado todos los tres módulos de la TCC, ahora usted es un graduado de la TCC.

¡FELICIDADES!

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

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

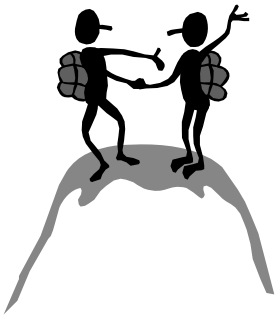
Si todavía se siente deprimido, dígale a los líderes del grupo, y él o ella le ayudará a conseguir tratamiento adicional.





UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO

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



RECURSOS PARA MIEMBROS DEL GRUPO

ORGANIZACIONES QUE PROVEEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)
1-800-826-3632
www.dbsalliance.org

Los Angeles County Department of Mental Health
1-800-854-7771
www.dmh.co.la.ca.us

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)
1-800-950-6264
www.nami.org

Project Return (wellness and support for people with mental illness)
1-213-250-1500 x10
www.prtns.org

Recovery Inc. (self-help program for mental health)
1-312-337-5661
www.recovery-inc.org

LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN

Control Your Depression
Authors: Peter M. Lewinsohn, Ricardo F. Muñoz, Mary A. Youngren, and Antonette M. Zeiss.
Published by Fireside Books, New York, New York, 1992.

Coping with Depression **(videotape)**
Author: Mary Ellen Copeland
Published by New Harbinger Publications, Inc., Oakland, California 1994.

Feeling Good: The New Mood Therapy
Author: David D. Burns
Published by William Morrow, New York, New York, 1980.

The Loneliness Workbook: A Guide to Developing and Maintaining Lasting Connections
Author: Mary Ellen Copeland.
Published by New Harbinger Publications, Inc., Oakland, California 2000.

Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think
Authors: Dennis Greenberger and Christine A. Padesky.
Published by Guilford Press, New York, New York, 1995.