Manual de Terapia de Grupo Para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de la Depresión

Aprendiendo a Manejar Su Realidad Personal

Cuaderno Para Participantes

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

Dibujos por Erich Ippen, M.S.

Clínica Para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de Depresión
Clínica de Medicina Psicosocial
Hospital General de San Francisco
Universidad de California, San Francisco

Traducido y adaptado al Español por Sonia M. Gálvez y Ricardo F. Muñoz, Ph.D.

2003

© Copyright 2000, 2003 Muñoz, Ghosh Ippen, Dwyer, Rao, & Le. All rights reserved.

Copyright © 2000, 2003, Ricardo F. Muñoz, Chandra Ghosh Ippen, Stephen Rao, Huynh-Nhu Le, and Eleanor Valdes Dwyer. Derechos reservados.

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 permission of the authors.

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida, mediante ningún sistema o método, electrónico o mecánico (incluyendo el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema de recuperación y almacenamiento de información), sin consentimiento for escrito del autor.

Suggested Citation

Muñoz, R. F., Ghosh Ippen, C., Rao, S., Le, H-L, & Dwyer, E. V. (2000). Manual de Terapia de Grupo para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de la Depresión: Aprendiendo a Manejar su Realidad Personal. [Manual para el Participante.] Para recibir copias del manual, ponerse en contacto con el primer autor. University of California, San Francisco, Department of Psychiatry, San Francisco General Hospital, 1001 Potrero Avenue, Suite 7M, San Francisco, CA 94110. Email: munoz@itsa.ucsf.edu.

INDICE

Propósito del Grupo 1

Las Reglas del Grupo 4

Presentaciones 5

Chequeo del Estado de Animo 6

Hoja de Información Sobre la Depresión 7

El Modelo para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de Depresión 10

Pensamientos 1: **Sus Pensamientos y su Estado de Animo** 11

Pensamientos 2: **Identificación de Pensamientos Saludables y Pensamientos Dañinos** 21

Pensamientos 3: **Disminuyendo Pensamientos Negativos Para Mejorar Nuestro Estado de Animo** 31

Pensamientos 4: **Aumentado Los Pensamientos Saludables para Mejorar su Estado de Animo y Poder Alcanzar la Vida que Usted Desea** 45

Actividades 1: **Las Actividades y su Estado de Animo** 51

Actividades 2: **Relajamiento y Planificando como Hacer Actividades Agradables** 61

Actividades 3: **Cómo Identificar y Combatir los Obstáculos que me Impiden Hacer Actividades Agradables** 75

Actividades 4: **Establecimiendo Metas y Construyendo su Realidad** 89

Personas 1: **Contacto con Otras Personas y su Estado de Animo** 105

Personas 2: **Problemas con Relaciones Personales y Sentimientos, Pensamientos y Comportamientos** 119

Personas 3: **Cómo Mejorar sus Relaciones con Otras Personas y Controlar su Estado de Animo** 135

Personas 4: **Formas Adicionales para Mejorar sus Relaciones y su Estado de Animo** 145

Salud 1: **Entendiendo la Relación entre la Depresión y la Salud Física** 159

Salud 2: **Depresión, Pobreza y Salud** 171

Salud 3: **La Depresión, Sueño y Salud** 183

Salud 4: **La Depresión, Otras Emociones y la Salud** 197

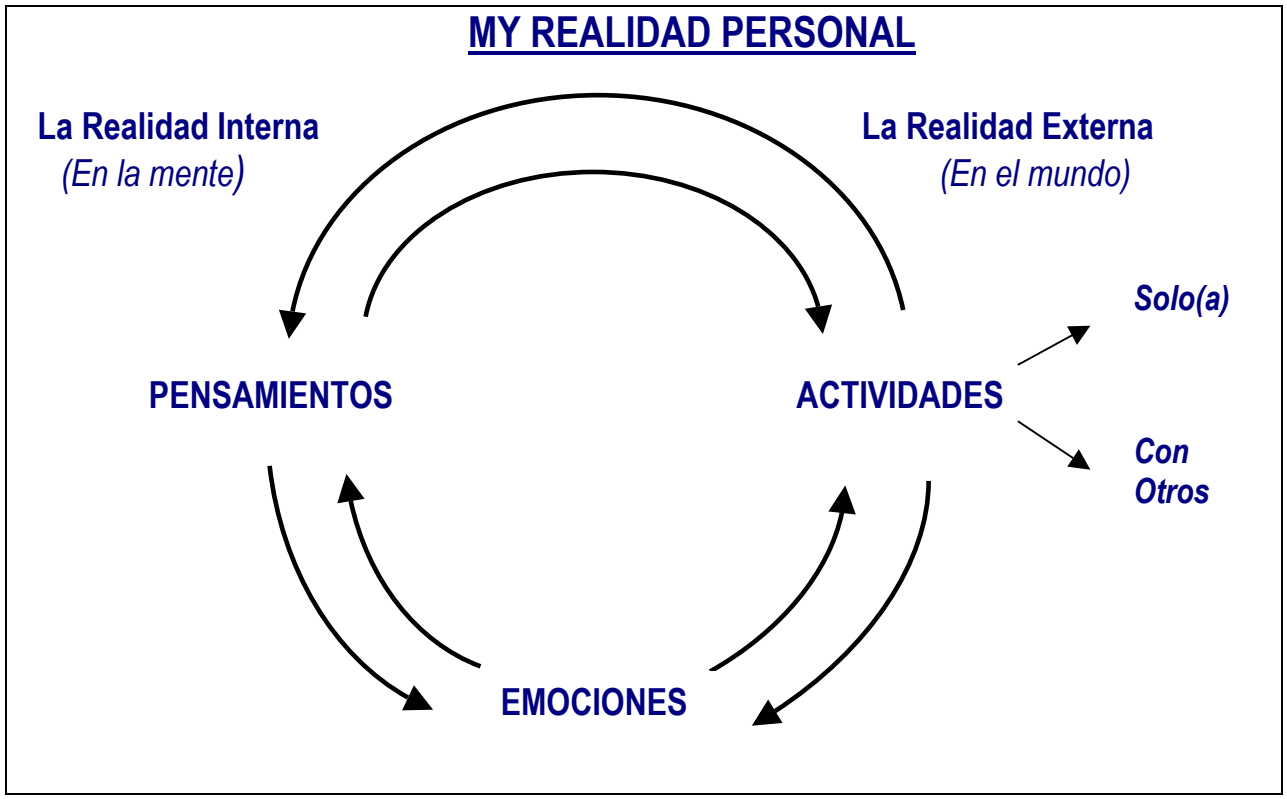
PROPOSITO DEL GRUPO

Al tipo de terapia que proporcionamos en este grupo se le llama:

TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL

"Cognitiva" se refiere a nuestros pensamientos.
"Conductual" se refiere a nuestras acciones.
La depresión tiene que ver principalmente con nuestros sentimientos.

> Para mejorar nuestro estado de ánimo aprenderemos de que forma nuestros pensamientos y acciones afectan como nos sentimos.



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

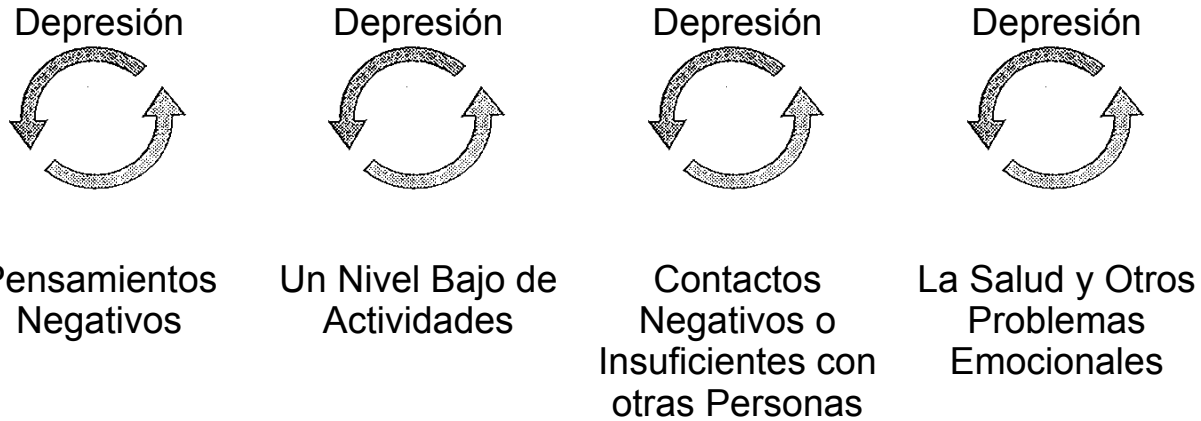
- Este grupo tiene un enfoque muy práctico
- Nos enfocamos en lo que ocurre actualmente, en su vida diaria.
- Enseñamos destrezas y estrategias que le ayudarán a manejar su depresión. Tenemos cuatro objetivos:

    1) Hacer menos intensos los sentimientos de depresión.
    2) Acortar el tiempo que dura la depresión.
    3) Aprender formas de prevenir volver a recaer.
    4) Aprender como manejar mejor nuestras vidas, a pesar de dificultades y problemas.

- Este tratamiento para la depresión consiste de 16 sesiones. Las sesiones se dividen en cuatro módulos.

1) Cómo nuestros pensamientos afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones).
2) Cómo nuestras actividades afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones)
3) Cómo nuestros contactos con la gente afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones)
4) Cómo nuestra salud física afecta nuestro estado de ánimo (4 sesiones).

Vamos a aprender como romper los círculos viciosos siguientes:



Los miembros nuevos son bienvenidos al grupo al inicio de cada uno de estos módulos.

LAS SESIONES DE GRUPO SON ÚTILES YA QUE:

- Proporcionan tiempo para compartir sentimientos, intereses, y preocupaciones con otros miembros del grupo.

- Proveen apoyo de parte de otras personas en el grupo.

- Ayudan a los miembros a darse cuenta de que no son los únicos que sufren de problemas o pasan por tiempos difíciles en sus vidas.

Esperamos que el efecto más importante que tenga el grupo sea que Ud.:

- Logre un mejor entendimiento de los factores que afectan su depresión.

- Aprenda destrezas, para que pueda hacer cambios en estos factores y mejorar su estado de ánimo.

- Maneje problemas difíciles en su vida en una forma más saludable.

- Evite sufrimientos innecesarios.

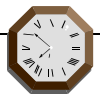
LAS REGLAS DEL GRUPO





1. Trate de venir todas las semanas
(llámenos si no puede asistir)

2. Llegue a tiempo. (Sea Puntual)



3. Confidencialidad



(Lo que se dice en el grupo se queda en el grupo)
EXCEPCIONES (asuntos que los instructores <u>no pueden</u> mantener confidencial)
1) que un niño ha sido abusado o descuidado
2) que un adulto mayor (más que 65 años) está siendo abusado o descuidado.
3) que alguien está en peligro de hacerse daño a sí mismo(a) o a otra persona en el futuro.
4) que una persona mayor o inválida está siendo maltratada/abusada

4. Escuche y apoye a los otros miembros






5. Respete a los otros miembros
(esté abierto al punto de vista de los otros miembros)



6. Comparta el tiempo con otros miembros
(no acapare la plática)




7. Complete el proyecto personal cada semana
(para aprender lo más posible)





8. Díganos si está descontento(a) con el grupo o con su tratamiento

9. No se le obligará a hacer nada que no quiera hacer en el grupo.

10. No tiene que compartir todo. Tiene derecho a su privacidad.

PRESENTACIONES



1) nombre

2) en donde nació y creció

3) algo acerca de su familia

4) que tipo de trabajo ha hecho

5) cuales son las cosas que más le interesan

6) algo acerca de usted que Ud. considera especial o importante

Notas:

CLINICA DE DEPRESION DEL HOSPITAL GENERAL DE SAN FRANCISCO

CHEQUEO DEL ESTADO DE ANIMO

Marque los síntomas que ha tenido casi todos los días durante las dos últimas semanas:

Fecha: **Sintomas de Depresion Mayor:**								
1. Sentirse triste o deprimida(o).								
2. Pérdida de interés, placer, o gusto.								
3. Perdida o aumento de apetito o peso.								
4. Dormir demasiado o muy poco.								
5. Moverse inquietamente o más despacio de lo normal.								
6. Sentirse agotado(a) o cansado(a) todo el tiempo.								
7. Sentirse inútil o demasiado culpable.								
8. Tener problemas de concentración o en tomar decisiones.								
9. Tener muchos pensamientos acerca de la muerte o el suicidio.								
Total (de los 9 síntomas)								
Interfirieron mucho estos problemas con su vida o actividades? Indique “Si” o “No”								
Total del CES-D:								

Si contestó “Sí” al 9, y ha pensado hacerse daño, por favor, hable con una de las personas a cargo de este grupo o con su terapéuta inmediatamente.

HOJA DE INFORMACION SOBRE LA DEPRESION

La depresión puede significar:

a) un sentimiento que dura unos cuantos minutos.
b) un estado de ánimo que dura de unas horas a unos cuantos días.
c) una condición clínica que dura al menos dos semanas.

*El propósito de este grupo es tratar **la depresión clínica.** Los síntomas de una depresión clínica están descritos abajo*

LA DEPRESIÓN MAYOR

Descripción

- Problema del estado de ánimo muy serio que hace difícil llevar a cabo nuestros deberes diarios.
- Dura más que 2 semanas.
- Puede ocurrir en cualquier época en su vida.
- Causa 5 o más de los 9 síntomas detallados abajo casi a diario por el día entero.

Los 9 Síntomas de la Depresión Mayor

- sentirse deprimido(a) o decaido(a) casi a diario
- pérdida de interés o placer en actividades
- cambios grandes *en su apetito o peso* (mucho más o mucho menos que antes)
- cambios en el sueño (duerme demasiado o muy poco, tiene dificultades para quedarse dormido(a), despertarse frecuentemente o más temprano de lo normal)
- cambios en la manera en que se mueve (ya sea estar muy inquieto o moverse muy lentamente)
- sentirse muy cansada(o), agotada(o), todo el tiempo
- sentirse inútil/devalorizado(a) o demasiado culpable
- tener problemas pensando, concentrándose o tomando decisiones
- tener muchos pensamientos acerca de la muerte, deseando estar muerto*(a), o pensando en hacerse daño (suicidarse)*

¿Cuán Común?

- Casi todo el mundo se siente triste en algun momento de su vida.
- La mayoría de adultos saben lo que significa estar deprimido, y muchos han tenido sentimientos de depresión.
- 10-25% de mujeres sufrirán al menos un episodio serio de depresión mayor.
- 5-12% de hombres sufrirán al menos un episodio serio de depresión mayor.

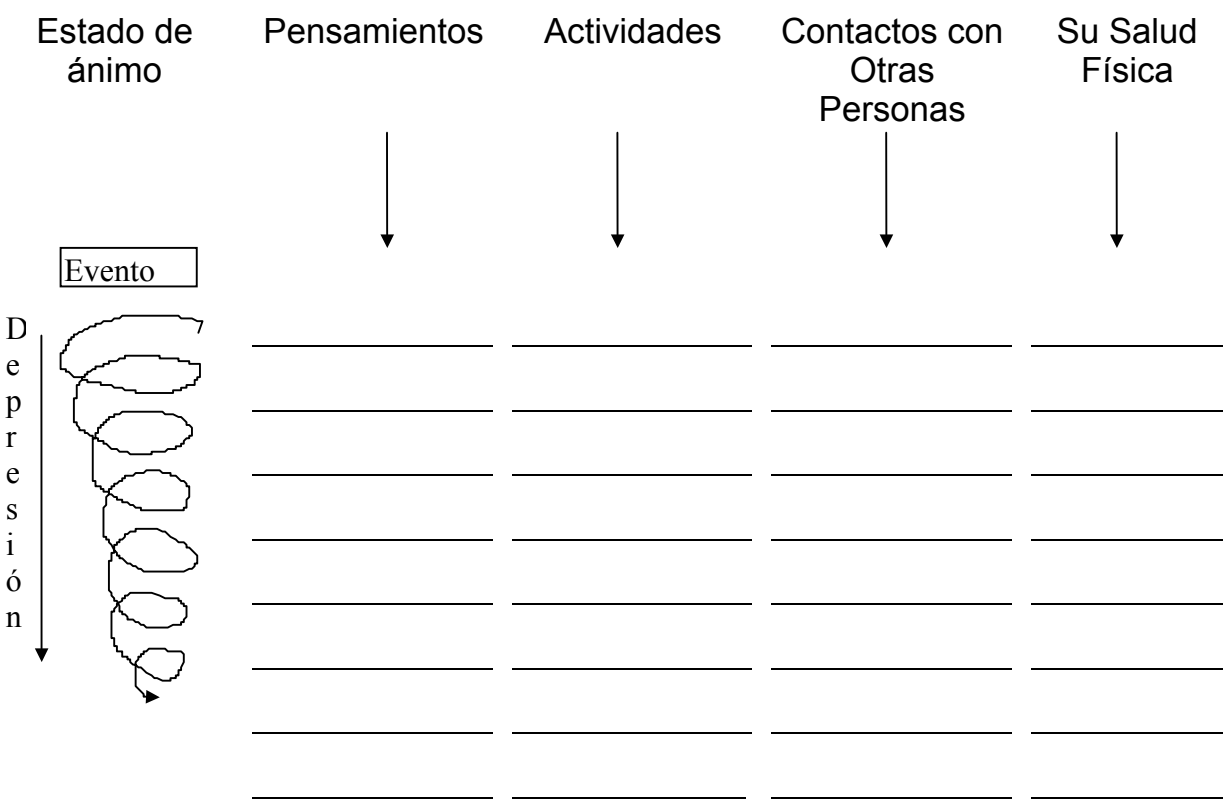
¿Qué Factores Pueden Poner En Marcha Una Depresión?

- El no tener suficiente dinero
- El perder contacto con personas cercanas, ya sea porque están lejos, o por fallecimiento
- Desequilibrios químicos en su organismo
- Problemas de salud
- El usar drogas o alcohol
- Eventos traumáticos o estresantes
- Problemas en las relaciones personales
- Cambios grandes en la vida

¿Qué Hacer?

- Considere medicamentos antidepresivos.
- Use las destrezas que aprende en este grupo.
- **Déjenos saber si tiene muchos pensamientos acerca de la muerte o el suicidio para que podamos ayudarle.**

EL MODELO POR EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE DEPRESION



- Describimos la depresión como un remolino que nos quiere hundir.

- Normalmente, caemos al remolino porque algo malo o estresante nos pasó. Estas circustancias hacen la vida difícil y resultan en que casi cualquier persona se sienta triste, enojado(a), o frustrado(a).

- Sin embargo, hay factores que puedan añadir al sufrimiento causado por la situación. Estos factores incluyen:

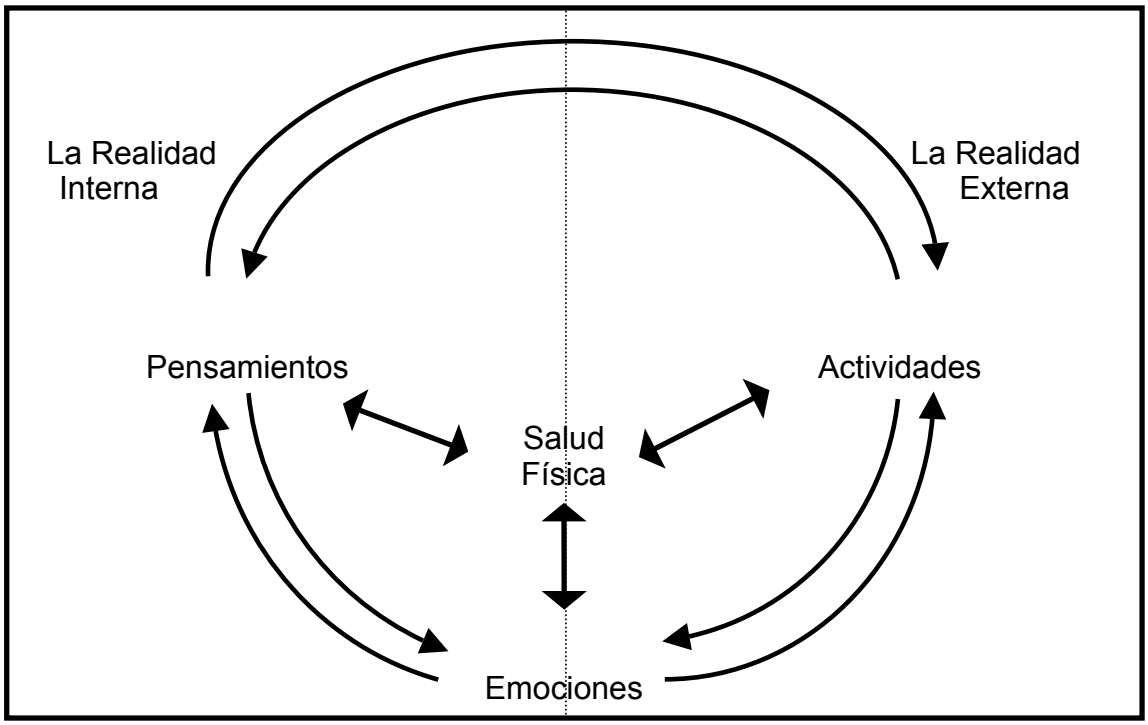
    - Nuestros pensamientos
    - Nuestro comportamiento o las actividades que llevamos a cabo
    - Contactos que tenemos con otras personas
    - Problemas de salud y lo que hacemos cuando los tenemos

- Estos factores se pueden utilizar para manejar o cambiar las circunstancias de manera que nos dañen/afecten menos.

- Así podemos hacer cambios positivos para disminuir los sentimientos de depresión y acortar el tiempo que estamos deprimidos(as).

EL MODELO PARA EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE DEPRESIÓN

LA REALIDAD PERSONAL



- Existen conexiones entre nuestros pensamientos, nuestras actividades, nuestras emociones, y la manera en que nos sentimos físicamente.
- Cambios en uno de estos factores producen cambios en los otros.
- Por lo tanto, para mejorar nuestras emociones o nuestra salud física, podemos utilizar nuestros pensamientos y actividades.

PENSAMIENTOS 1

SUS PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ANIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Dar la Bienvenida

II. Anuncios y Agenda

III. Las Reglas del Grupo

IV. Presentaciones Personales

V. ¿Qué es la Depresión?

VI. Repaso del Modelo

VII. Material Nuevo – La Relación Entre Los Pensamientos y el Estado de Animo

VIII. Mensaje Principal de la Sesión

IX. Proyecto Personal

<u>El propósito de la reunión de hoy es:</u>

- Explicar el propósito de esta terapia de grupo y describir la forma en que se llevarán a cabo las sesiones.
- Presentarnos unos a otros dentro del grupo.
- Aprender lo que es la depresión.
- Aprender una forma útil de pensar acerca de la depresión.
- Aprender cómo nuestros pensamientos afectan cómo nos sentimos.

¿QUE SON PENSAMIENTOS?

- Pensamientos son cosas que nos decimos a nosotros mismos (como si fuera una conversación en nuestra mente).
- Podemos tener varios pensamientos en cualquier momento
  - algunos de los cuales estamos conscientes
  - y algunos de los cuales probablemente no estamos conscientes
- Nuestros pensamientos pueden ayudarnos o dañarnos.
- Nuestros pensamientos pueden afectar nuestro cuerpo.
- Nuestros pensamientos pueden afectar lo que hacemos (la manera en que nos comportamos o como reaccionamos a situaciones).
- Nuestros pensamientos pueden afectar nuestro estado de ánimo.
- Podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos (decidiendo en que vamos a enfocarnos).
- Podemos usar nuestros pensamientos para sentirnos mejor.
- Solo nosotros decidimos como vamos a pensar. Nadie puede forzarnos a pensar de forma dañina.
- Las demas personas no saben lo que estamos pensando, así que si queremos ayuda, apoyo o la opinión de otras personas, necesitamos compartir nuestros pensamientos con ellos.

Recuérdese:

Pensamientos son cosas que nos decimos a nosotros mismos.

Algunos son correctos. Algunos son incorrectos.

Algunos solamente representan una opinión.

Escoja cuidadosamente lo que se dice a sí mismo(a).

Hablando con otros podemos ver si ellos piensan lo mismo que uno o si tienen una opinión diferente.

SU REALIDAD EXTERNA Y SU REALIDAD INTERNA

Su Realidad Externa – Los hechos: las partes de su realidad que otras personas pueden observar o que uno puede medir.

- las cosas que hace
- enfermedades que ha padecido
- cuanto dinero tiene
- número de personas quienes viven con usted
- los sitios donde vive, trabaja y frecuenta

Punto principal: Aunque su realidad externa puede parecer inalterable, es posible cambiar partes de ella. Por ejemplo, Ud. puede decidir como va a pasar su tiempo. Decide si va a quedarse en la casa o si va a pasear. Estas son partes de su realidad externa que ud. puede manejar. Ud. puede hacer cambios en su realidad externa para que sea lo más saludable posible.

Realidad Interna – el mundo dentro de su mente que otras personas no pueden observar

- pensamientos
- recuerdos
- creencias
- expectativas
- como entendemos lo que nos pasó

Punto principal: Ud. puede cambiar y manejar su realidad interna. Ud. decide en que parte de su realidad va a enfocarse. Los cambios en su realidad externa afectarán su realidad interna. Al cambiar su realidad externa puede cambiar los recuerdos, creencias, y expectativas que tendrá en el futuro.

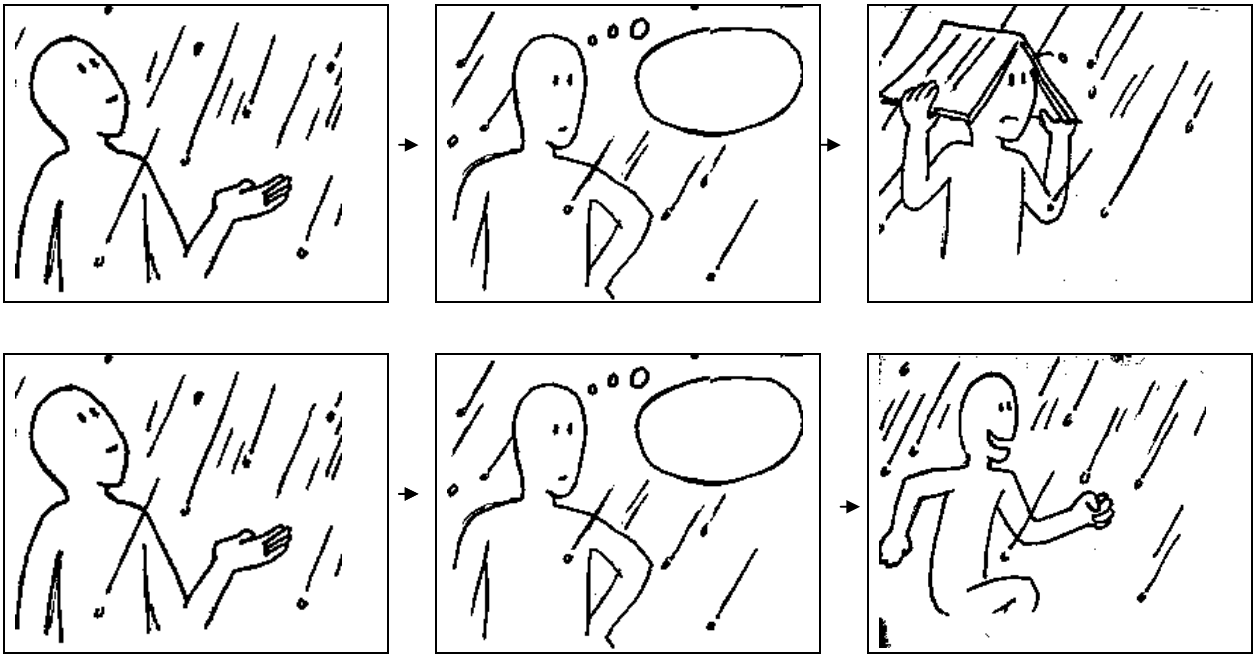
Su realidad externa e interna son importantes y son reales. Se afectan la una a la otra. Aunque no tenemos control completo sobre ellas, es importante reconocer que hay partes de cada una que si podemos cambiar.

La depresión no está solo en su mente.
La depresión está afectada por lo que hace, como piensa, y lo que le pasa en su vida.
Y como reacciona a las cosas que le pasan.

¿COMO ES QUE NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN COMO NOS SENTIMOS?

ACTIVIDAD A: ¿Cómo me siento después de pensar en hacer una actividad agradable/placentera?

ACTIVIDAD B: La Misma Situación, Pensamientos Diferentes



- Cada personaje tuvo la misma realidad externa: está lloviendo.
- Cada personaje tuvo un estado de ánimo diferente a causa de la lluvia.
- ¿Por qué tienen estados de ánimo diferentes?

PENSAMIENTOS QUE ME AYUDAN Y PENSAMIENTOS QUE ME DAÑAN

PENSAMIENTOS DAÑINOS/NEGATIVOS

¿Cuáles pensamientos le hacen sentirse mal?
¿Cuáles pensamientos hacen que ud. empieze a deprimirse?
¿Cuáles pensamientos lo(a) mantienen deprimido(a)?
¿Cuáles pensamientos lo(a) agotan?
¿Cuáles pensamientos le hacen sentir mal(a) acerca de usted mismo(a)?

PENSAMIENTOS POSITIVOS/QUE AYUDAN (y que son razonables)

¿Cuáles pensamientos le ayudan a sentirse mejor?
¿Cuáles pensamientos le hacen sentir menos deprimido(a)?
¿Cuando no está deprimido(a), cuales pensamientos le ayudan a mantener un estado de ánimo saludable?
¿Cuáles pensamientos le dan energía?
¿Cuáles pensamientos le hacen sentir bien acerca de si mismo(a)?

EJEMPLO DE PENSAMIENTOS SALUDABLES (QUE LO AYUDAN)

(Marque los que Ud. suele tener)

- ❑ 1. Me gustaría hacer tal cosa hoy.
- ❑ 2. La vida me ha dado muchas cosas buenas.
- ❑ 3. El clima está agradable.
- ❑ 4. Lo puedo hacer mejor.
- ❑ 5. A pesar de que las cosas están mal ahora, estas se pondrán mejor.
- ❑ 6. Aprenderé a ser feliz conforme pase la vida.
- ❑ 7. Tomé la mejor solución para un problema difícil.
- ❑ 8. La vida es interesante.
- ❑ 9. Merezco darme crédito por tratar de hacer las cosas bien.
- ❑ 10. Esto fue una cosa muy buena que hice.
- ❑ 11. Realmente me siento muy bien.
- ❑ 12. Esto es divertido.
- ❑ 13. Soy una buena persona.
- ❑ 14. Puedo hacer casi cualquier cosa si decido hacerla.
- ❑ 15. Tengo mucha esperanza en el futuro.
- ❑ 16. Tengo muy buen auto-control.
- ❑ 17. Esto es interesante.
- ❑ 18. Realmente manejé bien esta situación.
- ❑ 19 Las personas son amables una vez se les conoce.
- ❑ 20. Me gusta leer.
- ❑ 21. Las personas se llevan bien conmigo.
- ❑ 22. Si puedo esperar hasta tal fecha, las cosas mejorarán.
- ❑ 23. Da gusto disfrutar de una noche tranquila.
- ❑ 24. He trabajado mucho, ahora necesito descansar.
- ❑ 25. Soy atento/considerado(a) con otras personas.
- ❑ 26. Tengo suficiente tiempo para lograr las cosas que quiero hacer.
- ❑ 27. En el futuro pensaré en hoy día y sonreiré.
- ❑ 28. La gente me gusta.
- ❑ 29. Siempre encuentro la fortaleza para solucionar cualquier problema difícil.
- ❑ 30. Soy un buen padre/amigo/compañero etc.
- ❑ 31. Soy una persona sensible.
- ❑ 32. Soy honesto(a).
- ❑ 33. Podría manejar una crisis tan bien como otras personas.
- ❑ 34. Tengo mucha suerte.
- ❑ 35. Soy responsable.
- ❑ 36. Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.
- ❑ 37. Soy inteligente.
- ❑ 38. Soy atractivo(a) físicamente.
- ❑ 39. No quiero perderme tal evento.
- ❑ 40. Hago lo mejor que puedo.

EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS

(Marque los que Ud. suele tener)

- ❑ 1. Nunca voy a poder resolver mis problemas de salud.
- ❑ 2. Estoy confundido.
- ❑ 3. No hay amor en la vida.
- ❑ 4. Estoy echando a perder mi vida.
- ❑ 5. Soy un cobarde.
- ❑ 6. Nadie me quiere.
- ❑ 7. Terminaré viviendo solo(a).
- ❑ 8. La gente ya no considera importante la amistad.
- ❑ 9. No tengo nada de paciencia.
- ❑ 10. Qué caso tiene seguir con esto.
- ❑ 11. Soy un(a) estúpido(a).
- ❑ 12. No soy mas que un estorbo.
- ❑ 13. Cualquiera que piense que soy una buena persona no me conoce verdaderamente.
- ❑ 14. La vida no tiene sentido.
- ❑ 15. Soy feo(a).
- ❑ 16. No puedo expresar mis sentimientos.
- ❑ 17. No encontraré lo que realmente quiero.
- ❑ 18. No soy capaz de querer.
- ❑ 19 No valgo para nada.
- ❑ 20. Todo es mi culpa.
- ❑ 21. ¿Por qué me pasan tantas cosas malas a mi?
- ❑ 22. Ya no me entusiasma nada.
- ❑ 23. Soy un inútil.
- ❑ 24. Traer niños al mundo es cruel porque la vida no vale nada.
- ❑ 25. Nunca saldré de esta depresión.
- ❑ 26. Todo se me desbarata.
- ❑ 27. No tengo suficiente fuerza de voluntad.
- ❑ 28. ¿Para qué levantarme?
- ❑ 29. Quisiera estar muerto(a).
- ❑ 30. Me pregunto si ellos están hablando mal de mi.
- ❑ 31. Las cosas se van a poner peor y peor.
- ❑ 32. Tengo un mal caracter.
- ❑ 33. Aunque hago lo mejor que puedo, los demás nunca están satisfechos.
- ❑ 34. La vida es injusta.
- ❑ 35. Nunca ganaré suficiente dinero.
- ❑ 36. No me atrevo a imaginarme lo que será de mi vida dentro de 10 años.
- ❑ 37. Algo anda mal conmigo.
- ❑ 38. Soy muy egoísta.
- ❑ 39. No puedo acordarme de nada.
- ❑ 40. Me siento herido(a) fácilmente.

Mensaje Principal de la Sesión

El tener ciertos pensamientos empeora mi estado de ánimo.
El tener otros pensamientos mejora mi estado de ánimo.
Si reconozco la diferencia entre estos dos tipos de pensamientos, puedo decidir pensar de forma que mejore mi estado de ánimo.

Mi mente es mi realidad interna.
Los pensamientos dañinos contaminan mi mundo interno.
Puedo tratar de tener un mundo interno saludable

PROYECTO PERSONAL

PROYECTO DE LA SESIÓN

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el termómetro del ánimo y cuente el número de pensamientos saludables y dañinos que tiene cada día (ver siguiente página).

2) Use las tarjetas provistas para mantenerse informado(a) sobre sus pensamientos.

   - Cada día use una tarjeta.
   - Escriba pensamientos negativos/dañinos en el lado marcado con (-)
   - Escriba pensamientos positivos/saludables en el lado marcado con (+)
   - La próxima semana vuelva al grupo y traiga sus tarjetas.

PROYECTO OPCIONAL

(Escoja una de las siguientes actividades y hágala si lo desea)

1) Lea las listas de Pensamientos Saludables y Pensamientos Dañinos (ver páginas 19 y 20 de sus cuadernos). Marque los pensamientos en cada categoría que Ud. suele tener. La próxima semana comparará en grupo los pensamientos que más le afectan.
2) Hable con alguién acerca de lo que aprendió hoy.

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**

Número de pensamientos dañinos	____	_____	____	____	_____	____	____
Número de pensamientos saludables	____	_____	____	____	_____	____	____

- Trate de considerar todos los números, no solamente 1, 5, ó 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardar el *Termómetro del Estado de Animo* cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique usar el *Termómetro del Estado de Animo* más natural lo sentirá.
- Solo(a) Ud. sabe cómo se ha sentido durante el día. Por lo tanto no hay una respuesta correcta. El número que escoja solo debe reflejar como se sintió.
- Si quiere seguir anotando su estado de ánimo podría ser útil marcarlo en un calendario.

PENSAMIENTOS 2

IDENTIFICACION DE PENSAMIENTOS SALUDABLES Y PENSAMIENTOS DAÑINOS

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso: Pensamientos y su Estado de Animo

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Material Nuevo – Identificando Categorías de Pensamientos

V. Enfocándose en el Presente

VI. Mensaje Principal de la Sesión

VII. Proyecto Personal

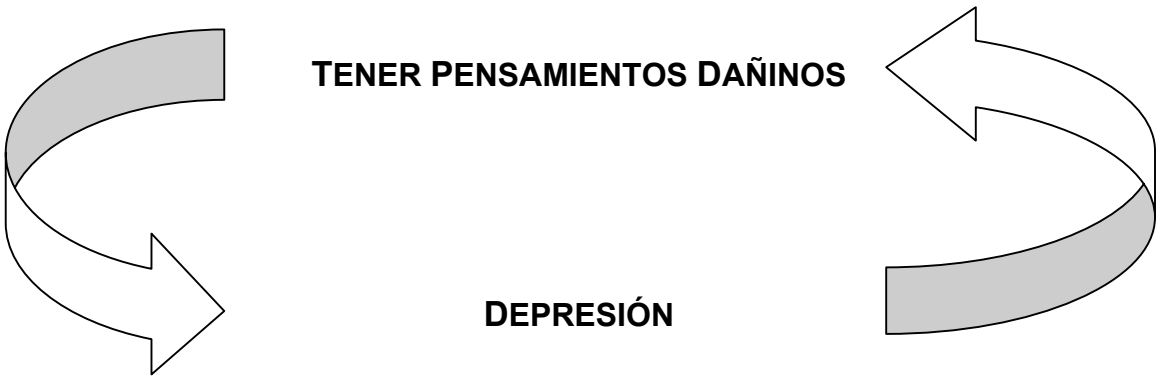
<u>El propósito de la reunión de hoy es:</u>

- Hablar más acerca de la conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo.
- Empezar a hablar de categorías de pensamientos saludables y dañinos.
- Hablar de la posibilidad de cambiar nuestro modo de pensar.

REPASO: PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ANIMO

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

La depresión afecta la manera en que uno piensa; le hace tener más pensamientos dañinos. Y tener pensamientos dañinos hace que la gente se deprima mas.



REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo

2. ¿Qué hizo la semana pasada con otra persona que ayudó a mejorar su estado de ánimo?

3 ¿Que le detuvo de hacer una actividad agradable con alguién?

4. Mirando las listas de Pensamientos Saludables y Pensamientos Dañinos (ver páginas 18 y 19 de sus cuadernos) ¿cuáles pensamientos le afectan más?

CATEGORÍAS DE PENSAMIENTOS SALUDABLES Y DAÑINOS

PENSAMIENTOS SALUDABLES

CONSTRUCTIVOS
Le ayudan a sentirse mejor y con más confianza en si mismo(a).
Ejemplo: *"Puedo aprender."*

versus

PENSAMIENTOS DAÑINOS

DESTRUCTIVOS
Lo hacen sentirse mal, le destruyen la confianza.
Ejemplo: *"No sé nada."*

NECESARIOS
Le ayudan hacer lo que necesita hacer.
Ejemplo: *"Para averiguar si tengo el SIDA, necesito un examen de sangre. Para evitar el SIDA debo cuidarme."*

versus

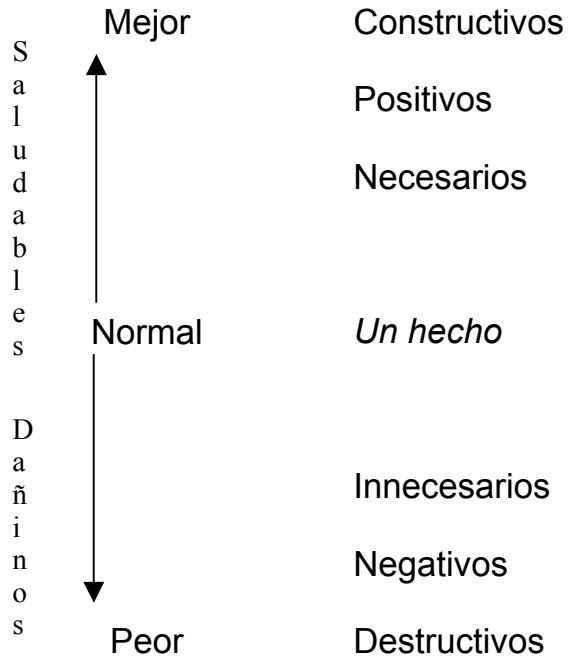
INNECESARIOS
No cambian nada (así piense y piense acerca de ellos).
Ejemplo: *"Qué haré si tengo el SIDA?"*

POSITIVOS
Le hacen sentir mejor.
Ejemplo: *"Las cosas ahora parecen estar mal, pero al menos aquí estoy haciendo algo para cambiarlas."*

versus

NEGATIVO
Le hacen sentir peor.
Ejemplo: *"En mi vida solo tengo problemas y no hay remedio."*

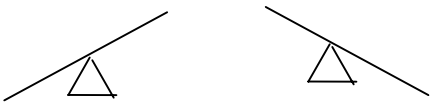
CATEGORÍAS DE PENSAMIENTOS



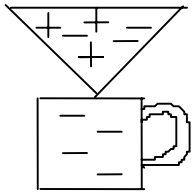
CATEGORIAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS

(Adaptado del libro de David Burns Feeling Good: The New Mood Therapy. Morrow 1980)

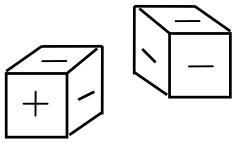
Símbolo | **Categoría de Pensamiento Dañino**



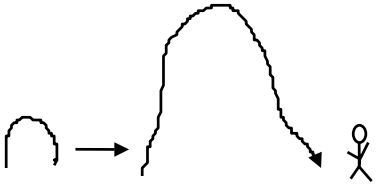
Pensamiento del todo-o-nada
Pensamientos extremos (de solamente estar en un lado de la balanza, o arriba o abajo). No balanceados. Mira las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas, lo mejor o lo peor, ser perfecto o ser un fracaso.



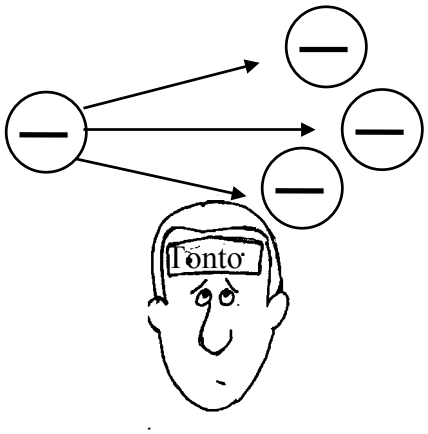
Filtro Negativo (Ignorar lo Positivo)
Solo vé y recuerda lo negativo. Ignora eventos positivos. De esta forma se queda con un trago amargo. (Como si solo café amargo pasara por su filtro).



Pesimismo
El creer que es más probable que sucederán cosas negativas y que cosas positivas nunca o casi nunca sucederán.



Exagerar
Exagerar problemas y el daño que puede resultar de aquellos, menospreciar su capacidad para lidear con sus problemas.
¡Una pequeña cuesta le parece una montaña!
"Se ahoga en un vaso de agua."

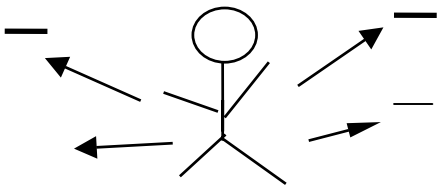


Generalizar Demasiado
Pensando que un solo evento o característica negativa significa que todo va a resultar mal.
No le gusto a ella → no le gusto a nadie.
No pude hacer esta cosa. →No puedo hacer nada.

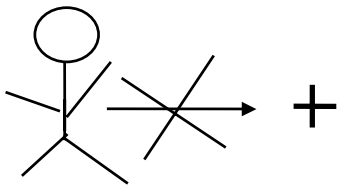
Etiquetándose (a usted mismo(a) o a otros)
Llamándose algo negativo cuando comete un error. Eso lo puede convencer a uno mismo de que uno es inferior. Por ejemplo, diciéndose "soy tonto(a)" cuando hace un error sumando o llamándose "torpe" porque algo se le cayó.

CATEGORIAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS (continuación)

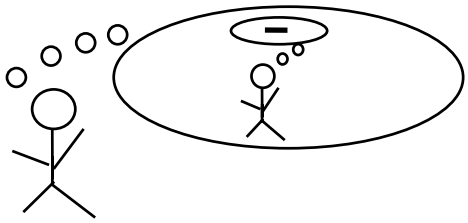
Símbolo | **Categoría de Pensamiento Dañino**



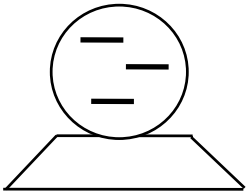
Culpándose a sí mismo(a)
Pensando que las cosas negativas que suceden siempre son totalmente culpa suya.



No Reconocer Sus Esfuerzos
Pensando que las cosas positivas que suceden son por casualidad o porque otra persona hizo algo, y no por sus propios esfuerzos.



Adivinando lo que Otros Piensan
Pensando que Ud. sabe lo que otras personas están pensando y que siempre están pensando cosas malas acerca de usted.



Bolita de Cristal Negativa
Pensando que puede ver el futuro y que el futuro solo tiene problemas y desastres.



"Debo de….."o "Tengo que….."
Pensando que debe o tiene que hacer muchas cosas. Esto le hace sentirse obligado, controlado, resentido. Se siente abrumado con tantos deberes.

ENFOCÁNDOSE EN EL PRESENTE

Use una naranja, una uva, una pasa (o cualquier otra cosa que desee usar).

Por los próximos cinco minutos, use la naranja (o la uva o la pasa) para enfocarse en el presente. Por ejemplo, observe la cáscara, pele la naranja, pruebe su sabor.

Enfóquese solo en lo que está haciendo en el presente, mejor dicho, en lo que está mirando, gustando, tocando, oyendo, oliendo.

Claro que es natural distraerse con otros pensamientos. Cuando esto ocurra, vuelva al presente y enfóquese en lo que está haciendo aquí y ahora.

Use la naranja para mantener sus pensamientos en el presente. Siga pensando en lo que está haciendo en este momento, y no en lo que tiene que hacer después o en lo que ha hecho en el pasado.

Es importante practicar estar en el presente. Al principio puede ser muy difícil.

¿Cómo fue para usted hacer este ejercicio?

Notas:

Mensaje Principal de la Sesión

Mis pensamientos pueden ayudarme o dañarme.

Puedo pensar en formas que me hacen sentir mejor.

Puedo moldear mi realidad interna para que

me ayude a tener un estado de ánimo saludable.

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**

Número de actividades dañinos _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Número de pensamientos saludables _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

PROYECTO DE LA SESIÓN

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo .
2) Cuente el número de pensamientos positivos y negativos que tiene cada día.

PROYECTO OPCIONAL

(Escoja una de las siguientes actividades y hágala si lo desea)

1) Practique el ejercicio con la naranja (ver página 27) u otro ejercicio de relajamiento que le ayude.
2) Siga usando las tarjetas para mantenerse informado(a) sobre sus pensamientos.
3) Trate de averiguar cuales categorías de pensamientos dañinos tienen que ver con su estado de ánimo.
4) Encuentre maneras saludables de pensar que le ayudan a sentirse mejor.

PENSAMIENTOS 3

DISMINUYENDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS PARA MEJORAR NUESTRO ESTADO DE ANIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso: Categorías de Pensamientos Dañinos

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Material Nuevo – Luchar Contra Pensamientos Dañinos

V. Maneras de Disminuir o Refutar Pensamientos que nos Hacen Sentir Mal

VI. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Hablar de maneras en que podemos tener menos pensamientos dañinos y luchar contra ellos cuando los tengamos.

- Tratar y aprender a combatir los pensamientos dañinos.

REPASO: CATEGORÍAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?
- ¿Qué recuerda de las categorías de pensamientos dañinos?
- ¿Qué puede hacer cuando quiere tomar un descanso de sus pensamientos dañinos?

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo

_____

_____

2. ¿Cuáles categorías de pensamientos dañinos tuvieron que ver con su estado de ánimo?

_____

_____

3. ¿Ha encontrado maneras saludables de pensar para mejorar su estado de ánimo?

_____

_____

MIS PENSAMIENTOS DAÑINOS PRINCIPALES

1. _____
2. _____
3. _____

MANERAS DE DISMINUIR O REFUTAR PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL

OPCIÓN 1: Examine la Evidencia

La próxima vez que tenga un pensamiento que lo(a) deprime o que provoque un sentimiento negativo, trate de hacer lo siguiente:

PASO 1:

¿Es mayormente cierto, mayormente falso, o ni uno ni lo otro?

- ¿Existe evidencia que mi pensamiento es 100% cierto?
- ¿Existe evidencia que mi pensamiento es 100% falso?
- ¿Qué porcentaje de mi pensamiento es verdad?
- ¿Qué porcentaje de mi pensamiento es falso?

PASO 2: Hable con una persona de confianza

- Muchas veces pensamos de manera diferente al compartir nuestros pensamientos con otra persona.
- Diferentes personas tienen diferentes puntos de vista. ¿Cuál es el punto de vista de esta persona?
- ¿Si su amigo(a) tuviera este pensamiento o problema, que le diría? Quizás Ud. debe de seguir su propio consejo.

PASO 3:

"Total para que me voy a preocupar." Sea verdad o no,¿es este pensamiento importante? Así mi pensamiento sea 100% cierto o mayormente cierto, hay dos posibilidades: Es verdad, pero no tengo que sentirme mal, así lo sea. Es verdad, quiero cambiar la situación, y en eso puedo enfocarme.

Nota: Este ejercicio fue adaptado del manual "Cognitive Behavioral Therapy of Depression" de Kaiser Medical Center, Department of Psychiatry, San Francisco, January 1999.

MANERAS DE DISMINUIR O REFUTAR PENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL
(Continuación)

OPCIÓN 2: Haga un Experimento

Cuando no esté seguro si su pensamiento es verdadero, puede hacer un experimento para obtener más evidencia y averiguar si lo es.

Por ejemplo, si su pensamiento es “si voy a la fiesta, no me divertiré” (bolita de cristal negativa), puede ser útil ir a la fiesta con una mente abierta y averiguar como realmente resulta.

¿Cuáles son algunos experimentos que puede hacer?

Notas:

MANERAS DE DISMINUIR O REFUTAR ENSAMIENTOS DAÑINOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL
(Continuación)

OPCIÓN 3: Encontrar el remedio/solución para cambiar mi forma de pensar

Siga estos tres pasos:

PASO 1: Identifique Su Forma de Pensar

- ¿Siguen mis pensamientos negativos un patrón determinado?
- ¿Cual?

PASO 2: Identifique el Remedio Para Esta Categoría de Pensamientos

- ¿Cuál es el remedio para esta categoría?
- ¿Cómo puedo you usar ese remedio?
- ¿Cómo lo puedo aplicar a mis pensamientos o situación específica?

PASO 3: Usando el Remedio

- ¿Al usar este remedio, cómo cambian mis pensamientos?
- ¿Al cambiar mis pensamientos, cambian también mis sentimientos?

Notas:

Mi pensamiento:

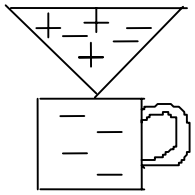
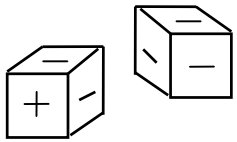
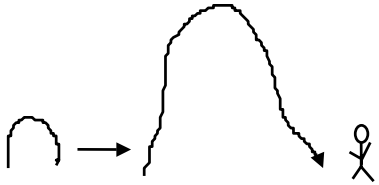
La categoría de pensamiento dañino a que pertenece mi pensamiento:

El remedio:

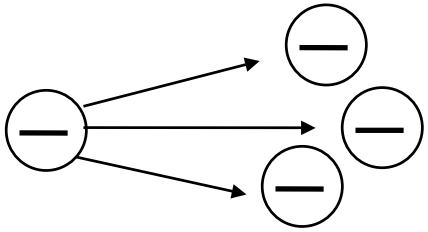
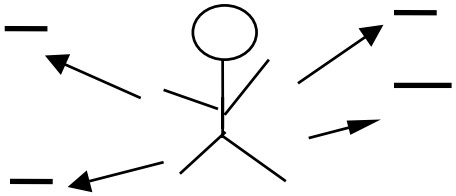
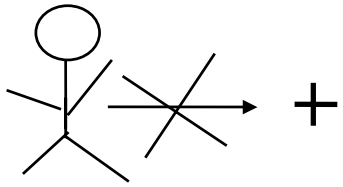
Como me siento al usarlo:

CATEGORIAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS Y SUS REMEDIOS

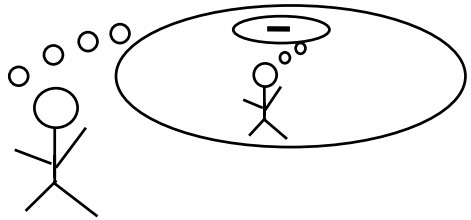
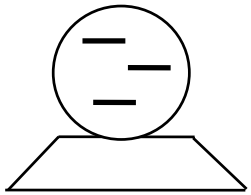
(Adaptado del libro de David Burns: Feeling Good: The New Mood Therapy. Morrow 1980)

Símbolo	Categoría de Pensamiento Dañino	Remedio
	Pensamiento del todo-o-nada Pensamientos extremos (de solamente estar en un lado de la balanza, o arriba o abajo). No balanceados. Mira las cosas como si fueran completamente buenas o complemente malas, lo mejor o lo peor, ser perfecto o ser un fracaso.	Trate de pensar de forma más balanceada. Piense en términos más equilibrados. Por ejemplo, entre el peor y el mejor extremo ¿existen otras alternativas?
	Filtro Negativo (Ignorar lo Positivo) Solo ve y recuerda lo negativo. Ignora eventos positivos. De esta forma se queda con un trago amargo. (Como si solo café amargo pasara por su filtro).	Trate de poner atención a lo positivo. Por cada cosa negativa que piense, trate de también enfocarse en una cosa positiva. Escriba cosas positivas en una tarjeta. Durante el día lea la tarjeta y recuerde estas cosas.
	Pesimismo El creer que es más probable que sucederán cosas negativas y que cosas positivas nunca o casi nunca sucederán.	Pregúntese, ¿Estoy ignorando cosas positivas? ¿Estoy dando a las cosas positivas la misma oportunidad que a las cosas negativas?
	Exagerar Exagerar problemas y el daño que puede resultar de aquellos, menospreciar su capacidad para lidiar con sus problemas. Una pequeña cuesta parece una montaña! "Se ahoga en un vaso de agua."	Pregúntese, ¿De verdad es este problema tan enorme como parece? ¿Qué es lo más probable que va a pasar en realidad? ¿Cómo puedo lidiar con este problema?

CATEGORIAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS Y SUS REMEDIOS (continuación)

Símbolo	**Categoría de Pensamiento Dañino**	**Remedio**
	Generalizar Demasiado Pensando que un solo evento o característica negativa significa que todo va a resultar mal. No le gusto a ella → no le gusto a nadie. No pude hacer esta cosa. →No puedo hacer nada.	Pregúntese, ¿Estoy pensando que cada situación y cada persona es igual? Esta es solamente una situación, una persona. ¿Puedo recordar otras situaciones y otras personas que eran diferentes?
	Etiquetándose (a usted mismo(a) o a otros) Llamándose algo negativo cuando hace un error. Eso lo puede convencer a uno mismo que uno es inferior. Por ejemplo, diciéndose "soy tonto(a)" cuando hace un error sumando o llamándose "torpe" porque algo se le cayó.	¿Especificamente, qué es lo que no puedo hacer? O ¿Especificamente, qué es lo que me molesta? Si hizo algo malo, piense "Hice algo malo" y no "Soy malo".
	Culpándose a sí mismo(a) Pensando que las cosas negativas que suceden siempre son totalmente culpa suya.	Pregúntese, ¿Las cosas malas siempre son culpa mía? ¿Las cosas malas solo me pasan a mí? Recuerde lo bueno que le ha pasado y lo bueno que ha hecho.
	No Reconocer Sus Esfuerzos Pensando que las cosas positivas que suceden son por casualidad o porque otra persona hizo algo, y no por sus propios esfuerzos.	Pregúntese, ¿Estoy olvidando mis habilidades y mis logros? ¿Sería bueno darme una palmadita en la espalda por lo que hice? Yo contribuí al menos en parte.

CATEGORIAS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS Y SUS REMEDIOS (continuación)

Símbolo	Categoría de Pensamiento Dañino	Remedio
	Adivinando lo que otros piensan Pensando que Ud. sabe lo que otras personas están pensando y que siempre están pensando cosas malas acerca de usted.	Pregúntese, ¿Podemos realmente saber lo que otras personas están pensando? ¿Cuáles son otras alternativas que expliquen porque ellos están comportandose así? Acuérdese, la mayoría de la gente está enfocándose más en sus propios problemas que en usted.
	Bolita de Cristal Negativa Pensando que puede ver el futuro y que el futuro solo tiene problemas y desastres.	Pregúntese ¿Puedo realmente predecir el futuro? ¿No sería mejor averiguar lo que en verdad va a pasar en vez de solo imaginarlo? Las cosas quizás han cambiado de como eran antes.
	"Debo de …" o "Tengo que …." Pensando que debe o tiene que hacer muchas cosas. Esto le hace sentirse obligado, controlado, resentido. Se siente abrumado con tantos deberes.	Yo no tengo que hacer las cosas de cierta forma y las cosas no tienen que ser como yo quiero. Sería preferible, sería bueno que las cosas fueran hechas perfectamente bien, pero la perfección no es necesaria para vivir la vida bien.

¿QUE TAL SI DEJAMOS DE TENER PENSAMIENTOS DAÑINOS?

FIJAR LIMITES AL TIEMPO QUE SE PREOCUPA

A veces es necesario pensar en cosas que afectan negativamente su estado de ánimo. Lo importante es no hacerlo en forma constante. Evitar completamente pensamientos dañinos no es realistico. Pero limitar el tiempo en que se enfoque en estos pensamientos es posible.

Cuando sea necesario pensar en algo que lo deprime para resolver el problema, mire su horario y escoja cinco o diez minutos cada día para enfocarse en estos pensamientos. Por ejemplo, si encuentra algo anormal en su cuerpo, necesita pensar en el problema y decidir si debe ir al médico. Evitar de pensar en el problema o negarlo puede ser peligroso.

Llamamos esta estrategía de escoger y fijar tiempos cuando vamos a preocuparnos “fijar tiempo para preocuparse.” Cuando termina el tiempo, siga con el resto de su día. Trate de no enfocarse más en pensamientos negativos. Empiece a trabajar en las soluciones o enfóquese en otros pensamientos o actividades agradables y placenteras.

Necesito pensar en este problema el: _____ (día).

Tomaré tiempo para preoccuparme a las:
_____(hora).

Me voy a preocupar por _____ minutos.

DETENIENDO A LOS PENSAMIENTOS DAÑINOS

Cuando un pensamiento está dañando su estado de ánimo.

a. Identifíquelo.

b. Digase a si mismo(a) “este pensamiento está arruinando mi estado de ánimo”

c. Pare este pensamiento usando uno de los siguientes métodos:

1) Dígase a sí mismo(a) ¡para! y enfóquese en otra cosa.

2) Practique un ejercicio de relajamiento (como enfocarse en el presente usando la naranja)

3) Enfóquese en otro pensamiento. Use su lista de pensamientos positivos para ayudarle a hacer esto.

4) Enfóquese en sus músculos, en su respiración, tranquilamente, relájese (Imagine el océano con olas grandes y fuertes. Mientras ud. se relaja imagínese que las olas se hacen más y más pequeñas. Siga relajándose hasta que la superficie del mar parezca estar completamente tranquila.)

NOTAS:

BALANCEANDO SUS PENSAMIENTOS

Añadiendo "Sí, Pero" a Sus Pensamientos

Cuando las personas se deprimen, tienen a veces pensamientos dañinos y tienen problemas identificando cosas positivas acerca de sí mismos o su situación. Una manera de combatir esta manera de ser, es tratar de lograr el equilibrio añadiendo la frase "Sí, pero" a sus pensamientos. Al hacer esto puede disminuir el efecto de pensamientos dañinos, sin ignorar o negar la existencia de sus problemas. Puede balancear una situación difícil al añadir algo positivo o que le puede animar.

Ejemplo de un pensamiento dañino	Respuesta: Añada el "SÍ, PERO"
"Tengo muchos nervios"	"Sí, tengo muchos nervios, pero, estoy más o menos bien de salud.
"Siempre estoy deprimida."	"Sí, estoy deprimida ahora, pero estoy asistiendo al grupo para mejorar mi estado de ánimo.

Mis ejemplos:

Notas:

Pensamiento:

Remedio: sí,

pero,

Pensamiento:

Remedio: sí,

pero,

(Nota: Este ejercicio fué desarrollado por Kurt Organista, Ph.D. en la Clínica de Depresión del Hospital General de San Francisco).

Mensaje Principal de la Sesión

Puede aprender a tener menos pensamientos dañinos,
a combatir los que tiene,
y a mejorar su estado de ánimo.

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**

Número de actividades agradables _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Número de pensamientos dañinos _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

PROYECTO DE LA SESIÓN

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Estado de Animo .
2) Cuente el número de pensamientos positivos y negativos que tiene cada día.

PROYECTO OPCIONAL

(Escoja una de las siguientes actividades y hágala si lo desea)

1) Trate de tener en mente todas las formas posibles para disminuir pensamientos dañinos.

2) Seleccione dos de ellas y trátelas.

PENSAMIENTOS 4

AUMENTANDO LOS PENSAMIENTOS SALUDABLES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ANIMO Y PODER ALCANZAR LA VIDA QUE USTED DESEA

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso: Luchando Contra Pensamientos Dañinos

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Material Nuevo – Como Tener Más Pensamientos que le Hagan Sentir Bien

V. Mensaje Principal de la Sesión

VI. Repaso del Módulo y Despedida a Miembros que se Están Graduando

VII. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Hablar de cómo podemos tener más pensamientos saludables.
- Hablar de cómo podemos usar pensamientos para vivir la vida que deseamos.
- Despedir a miembros del grupo que se están graduando.

REPASO: LUCHANDO CONTRA PENSAMIENTOS DAÑINOS

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?
- Explique un remedio para una categoría de pensamiento dañino.
- ¿Qué significa añadir “Sí, Pero” a sus pensamientos?
- ¿Qué quiere decir “fijar limites al tiempo en que se preocupa”?

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo.
2. ¿Cuales técnicas/remedios ha usado para luchar contra sus pensamientos dañinos?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

COMO TENER MAS PENSAMIENTOS QUE LE HAGAN SENTIR BIEN

AUMENTANDO EN SU MENTE EL NUMERO DE PENSAMIENTOS SALUDABLES/PLACENTEROS

¿Cuáles son algunos pensamientos que le ayudan a mejorar su estado de ánimo? Haga una lista de pensamientos positivos y saludables acerca de usted mismo(a) y acerca de su vida.

DANDOSE UNA PALMADITA EN LA ESPALDA

Generalmente los demás no se dan cuenta de la mayoría de las cosas que hacemos. Así es que es importante que nosotros mismos nos demos cuenta de lo que hacemos. Podemos cuidar de nosotros mismos al reconocer nuestros esfuerzos y las cosas buenas que hacemos.
¿Qué ha hecho Ud. que merece reconocimiento?

Notas:
A veces la depresión evita que tengamos pensamientos saludables.
Los pensamientos positivos/saludables/placenteros pueden mejorar el estado de ánimo.

Es bueno aprender a balancear pensamientos dañinos con pensamientos saludables.

PENSANDO EN EL PASADO POR VENIR (EL QUE TODAVIA NO HA OCURRIDO)

Imagine viajar hacia el futuro, hasta un tiempo cuando las cosas serán mejores.

¿Cómo sería ese futuro?

¿Cómo se sentiría acerca de su futuro nuevo?

¿Qué cosas puede realizar en su futuro nuevo?

¿Qué cosas quiere en su futuro?

¿Qué cosas quiere evitar en su futuro?

Ahora, imagine que está en ese futuro mejor y mire hacia atrás, recordando como llegó allí. Por ejemplo, imagínese que han transcurrido cinco buenos años y se está acordando como fueron esos cinco años que ahora son “el pasado”.

¿Qué tuvo que hacer para que esos cinco años fueran buenos?

¿Por qué no empezar ahora?

¿Qué puede detenerle?

¿Hay alguna razón para quedarse con sus pensamientos dañinos?

REPASO DEL MÓDULO

Durante las últimas 4 sesiones, nos hemos enfocado en nuestros pensamientos, y hemos aprendido que estos afectan como nos sentimos. Hemos aprendido a hacer cambios positivos en nuestro modo de pensar para mejorar nuestro estado de ánimo.

1. ¿Después de estar en el grupo, de qué manera han cambiado sus pensamientos? Piense acerca de las consecuencias que traen sus pensamientos dañinos.

2. ¿En cuanto a los pensamientos, cuáles fueron los que mas le ayudaron a mejorar su estado de ánimo?

3. ¿Cuáles ideas fueron las menos útiles?

4. ¿Cuál mensaje o lección de este módulo seguirá practicando?

Mensaje Principal de la Sesión

Usted puede mejorar su estado de ánimo al mejorar su realidad interna, mejor dicho, al aumentar sus pensamientos saludables y positivos.

Es más probable que alcance la clase de futuro que desea si aumenta sus pensamientos saludables y disminuye los dañinos.

"La mejor manera de predecir el futuro es hacerlo que suceda/crearlo."

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**

Número de pensamientos dañinos _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Número de pensamientos saludables _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

PROYECTO DE LA SESIÓN

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Estado de Animo.

2) Lleve cuenta de sus pensamientos y trate de cambiar su forma de pensar de una manera saludable

PROYECTO OPCIONAL
(Haga la siguiente actividad si lo desea)

1) Cuéntele a alguién acerca de lo que está aprendiendo.

ACTIVIDADES 1

LAS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Dar la Bienvenida

II. Las Reglas del Grupo

III. Presentaciones Personales

IV. Repaso del Modelo

IV. Material Nuevo –Cómo es que lo que Hago Afecta Como me Siento

VI. Mensaje Principal de la Sesión

VII. Proyecto Personal

<u>El propósito de la reunión de hoy es</u>:

- Explicar el propósito de esta terapia de grupo y describir la forma en que se llevarán a cabo las sesiones.
- Presentarnos unos a otros dentro del grupo.
- Aprender lo que es la depresión.
- Aprender una forma útil de pensar acerca de la depresión.
- Aprender como lo que hacemos influencia la forma en que nos sentimos.

¿DE QUE MANERA LO QUE HAGO AFECTA COMO ME SIENTO?

Cosas que me gusta hacer	Como me siento cuando las hago

- Las actividades agradables pueden hacernos sentir más contentos y positivos.
- Las actividades agradables nos ayudan a enfocarnos en cosas saludables en lugar de en nuestras preocupaciones.
- Las actividades agradables nos permiten dejar a un lado nuestros problemas por unos momentos para poder descansar de ellos y reanimarnos. Así es más fácil volver a enfrentarlos.
- Hacer actividades agradables ayuda nuestra salud física.

Notas:

¿CÓMO ES QUE LA DEPRESIÓN ME IMPIDE HACER LAS COSAS QUE ME GUSTAN?

¿Cómo es que la depresión afecta mis deseos de hacer actividades saludables?
Por ejemplo: quita interés o motivación.

Cuando estoy deprimido(a), ¿cuáles pensamientos me impiden hacer actividades saludables?
Por ejemplo: No siento deseos de hacer nada.

La depresión afecta mis contactos positivos con otras personas en las siguientes maneras:
Por ejemplo: no paso tanto tiempo con otras personas como antes, evito estar con otros.

La depresión afecta mi salud física en las siguientes maneras:
Por ejemplo: problemas para poder conciliar el sueño

La depresión me afecta también en las siguentes formas:

AL HACER ACTIVIDADES AGRADABLES ME SENTIRÉ MEJOR, PERO CUANDO ME SIENTO DEPRIMIDO(A) NO TENGO DESEOS DE HACER NADA

¿QUÉ PUEDO HACER?

1. ¿Cuáles pensamientos podrían ayudarme a hacer actividades saludables cuando no quiero hacerlas?

2. Termine estas frases.

   a. Sí, no tengo ganas de hacer una actividad agradable,

   PERO

   _____

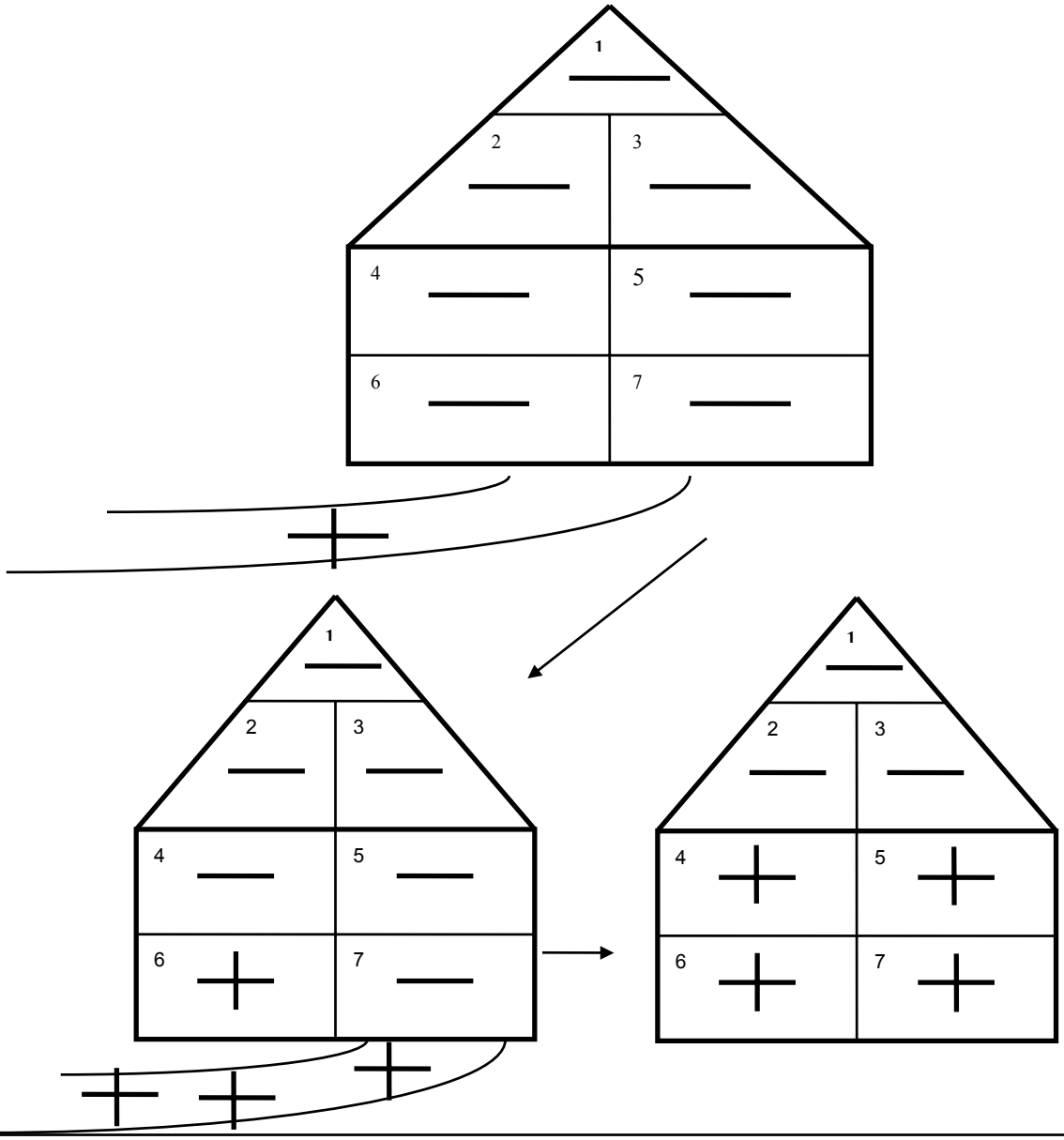
   b. Si no hago una actividad agradable, me sentiré

   _____

   c. Si hago una actividad agradable, podré

   _____

d. ¿POR QUÉ ES QUE HACER ACTIVIDADES SALUDABLES O CUIDARSE A SI MISMO(A), PUEDE AYUDARLE A SENTIRSE MEJOR?



La mente es como una casa. Cuando cada uno de sus cuartos está lleno de pensamientos negativos, tenemos una mente negativa o una casa oscura.
Podemos "limpiar la casa" al cambiar nuestros pensamientos dañinos, por pensamientos saludables.
Una manera de hacer esto es por medio de las actividades agradables.
Muchas veces las actividades agradables producen pensamientos saludables, que pueden tomar el lugar de los dañinos.
Podemos entonces llegar a tener una mente equilibrada y saludable.

¿CÓMO SERÍA HACER ALGO DIVERTIDO EN ESTE MOMENTO?

Marque su estado de ánimo: **1 2 3 4 5 6 7 8 9**

Haga la actividad: _____

Marque su estado de ánimo: **1 2 3 4 5 6 7 8 9**

¿Nota cambios?:

Notas:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mensaje Principal de la Sesión

Haciendo actividades agradables puedo moldear mi realidad externa.
El día tiene 24 horas.
Mientras más horas paso haciendo cosas placenteras y saludables,
mi realidad personal será mas saludable y placentera.
Así me sentiré mejor.

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**

Número de actividades agradables ___ ____ _____ _____ _____ _____ _____

- Trate de utilizar todos los números, no solamente 1, 5, o 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardar el Termómetro del Estado de Animo cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique usar el Termómetro del Estado de Animo más natural lo sentirá.
- Solo(a) Ud. sabe cómo se ha sentido durante el día. El número que escoja solo refleja como se sintió. No hay una respuesta correcta.
- Si quiere seguir anotando su estado de ánimo podría ser útil marcarlo en un calendario.

Lista de Actividades Agradables

Ponga una marca (√) a las actividades que hizo el día de hoy:

DIA:	Lun	Mart	Mier	Juev	Vier	Sab	Dom
Vestirme con ropa que me gusta							
Eschuchar la radio							
Observar a la gente							
Mirar las nubes							
Comer buenas comidas							
Estar fuera de la casa (la playa . . el campo)							
Cuidar plantas							
Tratar que las personas muestren interés en las cosas que digo.							
Ver que cosas buenas ocurren a familiares o amistades.							
Halagar/dar un cumplido a alguien							
Hablar de deportes/eventos actuales							
Ver paisajes bonitos							
Salir a caminar							
Hacer una nueva amistad							
Ir al cine o al teatro							
Ir al museo							
Jugar a las cartas o al ajedrez							
Mirar una puesta de sol							
Hacer artesanías							
Aprender algo nuevo							
Coleccionar cosas							
Que me pidan consejos							
Leer libros de religión							
Estar con mis familiares							
Ir a bazares (mercados/pulgueros)							
Ayudar a alguien							
Arreglar mi cuarto o mi casa							
Hablar por teléfono							
Hacer trabajo voluntario							
Recibir un cumplido							

Lista de Actividades Agradables

DIA:	Lun	Mart	Mier	Juev	Vier	Sab	Dom
Leer libros o revistas							
Soñar despierta(o)							
Mirar televisión							
Preparar una comida nueva o especial							
Solucionar un rompecabezas, crucigrama. . .							
Tomar un baño o una ducha caliente							
Recordar, hablar de viejos tiempos							
Escribir historias, poesías, música							
Pasar tiempo con amistades							
Cantar							
Ir a la iglesia							
Leer el periódico							
Asistir a una junta							
Hacer ejercicio							
Solucionar un problema personal							
Escuchar música							
Hacer trabajo al aire libre							
Ir al peluquero o salón de belleza							
Decir oraciones o rezar							
Sentarse a tomar el sol							
Estar tranquila(o) y callada(o)							
Ir a una feria, zoológico, parque . . .							
Escribir cartas, tarjetas, o notas							
Escuchar cantar a los pájaros							
Ir a la biblioteca							
Mantener la casa limpia							

Otras actividades que me agradan

ACTIVIDADES 2

RELAJAMIENTO Y PLANIFICANDO COMO HACER ACTIVIDADES AGRADABLES

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Cómo le Fue en Su Proyecto Personal

IV. Arriba o Abajo, Yo Escojo

V. Material Nuevo – Sobre Actividades Agradables

VI. Ejercicios de Relajamiento

VII. Mensaje Principal de la Sesión

VIII. Proyecto Personal

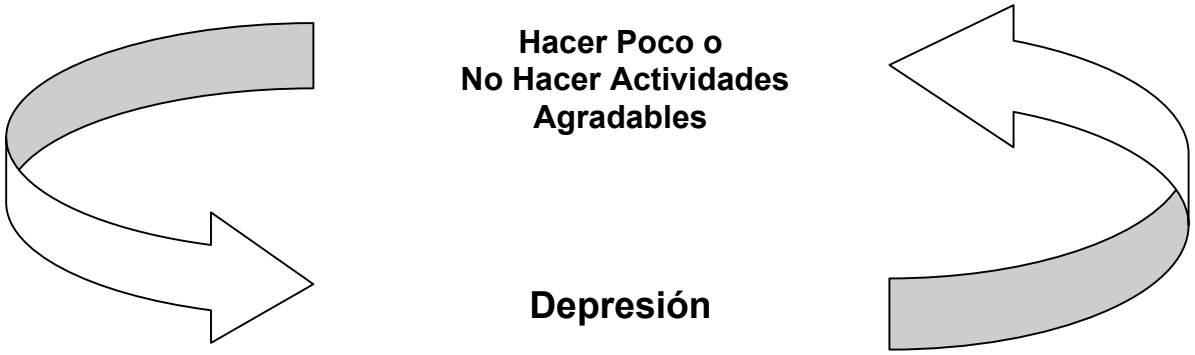
El próposito de la reunión de hoy es:

- Aprender de que forma nuestras acciones afectan nuestro estado de ánimo.
- Identificar lo que me gusta hacer.
- Hablar de como formular un plan para lograr hacer mas actividades saludables.
- Hacer un ejercicio de relajamiento.

REPASO: ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ANIMO

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

La depresión afecta nuestro interés en hacer actividades. Tenemos menos interés. No hacer actividades agradables hace que la gente se deprima.

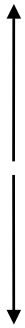


REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo.
2. ¿Que actividades agradables y saludables hizo durante la semana pasada?
3. ¿Cómo se sintió al hacer actividades agradables?

ARRIBA O ABAJO, YO ESCOJO

Propósito: Entender como es que lo que lo hacemos afecta como nos sentimos



9	
8	
7	
6	
5	(un hecho)
4	
3	
2	
1	

INSTRUCCIONES

1. Empiece con un hecho. Algo verdadero e importante. Por ejemplo: está lloviendo, no tengo energía, tengo diabetes. Escriba la situación en la linea número 5 .

2. Piense en las acciones que podrían hacer que decayese su estado de ánimo. Al principio escoja una acción que disminuya su estado de ánimo a un nivel de 4, luego otra acción que disminuiría su estado de ánimo a un 3, luego a un 2, y luego a un 1. Escriba las acciones en la línea que corresponde al estado de ánimo que tendría al hacer esto.

3. Piense en acciones que le harían sentirse mejor. Piense primero en algo que le haría sentirse un poquito mejor

- Yo elijo que hacer…., aunque al principio no tenga ganas de hacerlo.
- Cuando me siento cansado(a) o deprimido(a) se me hace difícil muchas veces encontrar la energía para hacer actividades agradables, pero hacer una actividad agradable me ayudará a sentirme mejor y menos cansado(a)
- Cuando hacemos actividades agradables, nos sentimos más contentos(as) y saludables. (Porque cuando hacemos algo saludable, la realidad que vivimos ese día se mejora.)
- Cuando hacemos actividades agradables y saludables, tenemos más pensamientos positivos acerca de nosotros mismos y acerca de nuestras vidas. (Así la realidad dentro de nuestra mente, nuestra realidad interna, mejora también).
- Cuando hacemos actividades agradables es más probable que tengamos contacto con otras personas, aunque existen también actividades agradables que podemos hacer solos(as).

QUE ME GUSTA HACER

	Actividades Gratis	**Actividades que Cuestan Dinero**
Solo(a)		
Acompañado(a)		

SOBRE ACTIVIDADES AGRADABLES

- Diferencias entre personas
  - No a todos nos gustan las mismas cosas.
  - No todas necesitamos el mismo número de actividades agradables para sentirnos bien.
- Diferencias que ocurren en mis propios gustos
  - No siempre nos gusta hacer una actividad específica. Por ejemplo, puede ser que a veces disfrute cocinando, pero otras veces no.
  - Es posible que solamente nos guste hacer una actividad bajo ciertas condiciones.
- Es bueno tener actividades que puede hacer solo(a)
  - Controlamos cuando las hacemos, y no dependemos de otras personas.
  - Tenemos así tiempo para pensar y disfrutar de nuestros propios pensamientos.
- Es bueno también tener actividades que puede hacer con otras personas.
  - Los contactos agradables con otras personas nos hacen sentir mejor.
  - Otras personas podrían aumentar nuestra motivación para hacer una actividad.
  - Podríamos mejorar nuestras relaciones con otras personas: el hacer cosas agradables juntos ayuda a las personas a disfrutar mutuamente.
- Las actividades agradables y breves son importantes.
  - Porque podemos hacer muchas cosas cada día.
  - Son útiles cuando estamos ocupados.
  - Las actividades agradables y breves nos dejan reconocer lo bello de este mundo.
  - Unos ejemplos de actividades agradables y breves:
    - Mientras está caminando (quizás a una cita), observe las flores. Tome el tiempo de olerlas, fíjese en el cielo, las nubes, la niebla, cualquier cosa en su alrededor que le hace sentir bien.
    - Recuerde una canción que le gusta, cántela en voz alta o a sí mismo(a).
    - Tome una taza de té.

Notas

Lista de Actividades Agradables

Ponga una marca (√) a las actividades que hizo el día de hoy:

DIA:	Lun	Mart	Mier	Juev	Vier	Sab	Dom
Vestirme con ropa que me gusta							
Eschuchar la radio							
Observar a la gente							
Mirar las nubes							
Comer buenas comidas							
Estar fuera de la casa (la playa . . el campo)							
Cuidar plantas							
Tratar que las personas muestren interés en las cosas que digo.							
Ver que cosas buenas ocurren a familiares o amistades.							
Halagar/dar un cumplido a alguien							
Hablar de deportes/eventos actuales							
Ver paisajes bonitos							
Salir a caminar							
Hacer una nueva amistad							
Ir al cine o al teatro							
Ir al museo							
Jugar a las cartas o al ajedrez							
Mirar una puesta de sol							
Hacer artesanías							
Aprender algo nuevo							
Coleccionar cosas							
Que me pidan consejos							
Leer libros de religión							
Estar con mis familiares							
Ir a bazares (mercados/pulgueros)							
Ayudar a alguien							
Arreglar mi cuarto o mi casa							
Hablar por teléfono							
Hacer trabajo voluntario							
Recibir un cumplido							

Leer libros o revistas	___	___	___	___	___	___	___
Soñar despierta(o)	___	___	___	___	___	___	___
Mirar televisión	___	___	___	___	___	___	___
Preparar una comida nueva o especial	___	___	___	___	___	___	___
Solucionar un rompecabezas, crucigrama. . .	___	___	___	___	___	___	___
Tomar un baño o una ducha caliente	___	___	___	___	___	___	___
Recordar, hablar de viejos tiempos	___	___	___	___	___	___	___
Escribir historias, poesías, música	___	___	___	___	___	___	___
Pasar tiempo con amistades	___	___	___	___	___	___	___
Cantar	___	___	___	___	___	___	___
Ir a la iglesia	___	___	___	___	___	___	___
Leer el periódico	___	___	___	___	___	___	___
Asistir a una junta	___	___	___	___	___	___	___
Hacer ejercicio	___	___	___	___	___	___	___
Solucionar un problema personal	___	___	___	___	___	___	___
Escuchar música	___	___	___	___	___	___	___
Hacer trabajo al aire libre	___	___	___	___	___	___	___
Ir al peluquero o salón de belleza	___	___	___	___	___	___	___
Decir oraciones o rezar	___	___	___	___	___	___	___
Sentarse a tomar el sol	___	___	___	___	___	___	___
Estar tranquila(o) y callada(o)	___	___	___	___	___	___	___
Ir a una feria, zoológico, parque . . .	___	___	___	___	___	___	___
Escribir cartas, tarjetas, o notas	___	___	___	___	___	___	___
Escuchar cantar a los pájaros	___	___	___	___	___	___	___
Ir a la biblioteca	___	___	___	___	___	___	___
Mantener la casa limpia	___	___	___	___	___	___	___

Otras actividades que me agradan

RELAJANDOSE

Siga las instrucciones. Tense y relaje cada grupo de musculos dos veces, y luego haga los mismo con el próximo grupo de músculos.

Manos Apriete su mano derecha haciendo un puño. Hágalo dos veces y luego repita con su mano izquierda.

Antebrazos y palmas Con su brazo derecho descansando en el sillón y la palma de su mano hacia afuera flexione su mano hasta la muñeca, estirando los dedos hacia arriba. Concéntrense en la tensión que se genera en la palma de su mano y antebrazo. Repítalo. Ahora hágalo con el brazo y la mano izquierda.

Bíceps Apriete los músculos de su brazo e intente tocar su hombro derecho con el puño de la mano derecha. Repita. Luego haga lo mismo con el brazo izquierdo.

Hombro Levante los hombros, como si fuera a tocar sus orejas con ellos. Repita.

Frente Levante su frente y cejas lo más posible. Repita.

Cara Arrugue su nariz, cierre los ojos y apriételos. Repita.

Labios Junte los labios y presiónelos. Repita.

Lengua Empuje su lengua hasta la parte de arriba de su boca. Repita.

Cuello Presione su cabeza hacia el respaldo de la silla. Repita.

Pecho Respire hondamente, hasta sentir que los músculos de su pecho se contraen. Contenga la respiración y luego bote el aire lentamente. Siéntase relajado mientras el aire va saliendo de sus pulmones.

Estómago Apriete el abdomen, como si fuera a recibir un golpe en el estómago.Repita.

Espalda Forme un arco con su espalda, separándose del respaldo de la silla. Repita.

Piernas y muslos Levante las piernas sobre la silla, sosteniéndolas firmes en el aire. Repita.

Pantorrillas Apunte los dedos de sus pies hacia arriba, creando una tensión en la parte de atrás de sus piernas. Repita.

Pies Mueva los dedos de sus pies como si estuviera metiéndolos en la arena. Sienta la tensión. Repita.

SIGA ESTOS PASOS PARA CADA GRUPO DE MUSCULOS

1) Apriete el grupo de músculos de 5 a 10 segundos

2) Mantenga y concentrese en la sensación de tensión.

3) Relaje los músculos unos 20 segundos.

4) Note la diferencia entre la tensión y el relajamiento.

5) OPCIONAL: Vuelva a apretar el grupo de músculos (como antes y menos fuertemente) y ponga atención a la diferencia entre la tensión y el relajamiento.

¿CÓMO PUEDO LOGRAR HACER MAS ACTIVIDADES AGRADABLES?

Paso 1: Dése cuenta de la importancia de hacer actividades agradables.

- Nos ayudan a mejorar nuestra salud emocional, social, y física.
- Mejora la realidad de nuestro día.

Paso 2: Decida/escoja lo que usted desea hacer. Escoja su actividad agradable.

Paso 3: Hágase el firme propósito de hacer la actividad agradable para mejorar su estado de ánimo

Paso 4: Planifique (para que la actividad sea posible, simple, y que no cause mucho estrés).

Ponga la actividad en su calendario de actividades (haga algo sencillo)

- Si otras personas están involucradas, invítelas. Recuérdeles donde y cuando se van a reunir.
- Escoga un plan alterno (por ejemplo en caso llueva).

Paso 5: Obtenga la ayuda de otras personas cuando sea necesario.

- Apoyo emocional
- Tener compañía durante la actividad
- Apoyo concreto – un paseo, que le presten dinero o un vehículo

Paso 6: Reconozca el esfuerzo que está haciendo para ayudarse a sí mismo(a) a sentirse mejor. Dése una palmadita en la espalda.

FORMULARIO DE COMPROMISO PERSONAL

Planeo hacer lo siguiente:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Lo haré por esta fecha: _____

Creo que es importante debido a:

_____
_____
_____
_____
_____

(**Opcional**: use el calendario abajo para planear la actividad).

DÍA:	DÍA:	DÍA:	DÍA:
MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA
TARDE 12:00	TARDE 12:00	TARDE12:00	TARDE12:00
NOCHE 5:00	NOCHE 5:00	NOCHE 5:00	NOCHE 5:00

Mensaje Principal de la Sesión

Hacer actividades agradables es tan importante como comer y dormir bien para sentirse contento(a) y saludable.

Pero cuando estoy deprimido(a), se me hace más difícil hacer cosas. Así que necesito planear para asegurar que voy a hacer más actividades agradables. Una vez comience a hacerlas me sentiré mejor, y tendré mas deseos de continuar haciéndolas.

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**

Número de actividades Agradables ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

PROYECTO DE LA SESIÓN

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Estado de Animo y cuente el número de actividades agradables que hace cada día.
2) Siga el plan que ha desarrollado y haga la actividad agradable.

PROYECTO OPCIONAL

(Escoja una de las siguientes actividades y hágala sí lo desea)

1) Haga un plan para hacer otra actividad.
2) Enseñe a otra persona lo que aprendió hoy en el grupo.
3) Pratique el ejercicio de relajamiento.
4) Haga una actividad agradable nueva.

EVALUANDO SU EJERCICIO DE RELAJACIÓN

0- - - - 1- - - - 2 - - - - 3 - - - - 4 - - - - 5 - - - - 6 - - - - 7 - - - - 8 - - - - 9 - - - - 10

Muy Tenso(a) Un poco relajado(a) Muy relajado(a)

Fecha	¿Por cúanto tiempo se relajó?	¿Nivel de estrés al principio?	¿Nivel de estrés al final?

Notas

ACTIVIDADES 3

COMO IDENTIFICAR Y COMBATIR LOS OBSTÁCULOS QUE ME IMPIDEN HACER ACTIVIDADES AGRADABLES

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Cómo le Fue en su Proyecto Personal

IV. Material Nuevo – Resolviendo Problemas y Venciendo Obstáculos

V. Mensaje Principal de la Sesión

VI. Proyecto Personal

<u>El propósito de la reunión de hoy es</u>:

- Identificar obstáculos que le impiden lograr hacer actividades agradables
- Hablar de como resolver problemas y vencer obstáculos
- Hablar de crear equilibrio en su vida para mejorar su estado de ánimo y moldear su futuro.

REPASO: PLANEAR HACER ACTIVIDADES AGRADABLES

1. ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

2. ¿Qué recuerda acerca de hacer un plan para hacer actividades agradables?

3. ¿Qué recuerda acerca del ejercicio de relajamiento?

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo

2. ¿Cuales actividades agradables ha hecho durante la semana pasada?

3. Si ha practicado el ejercicio de relajamiento. ¿Cómo se sintió al hacerlo?

¿QUÉ ME IMPIDE LOGRAR ACTIVIDADES AGRADABLES?

Lo hubiera podido hacer, PERO . . . . . .
. . . . . .
No lo puedo hacer debido a . . . . . .
. . . . . .

Problemas/Obstáculos
1.
2.
3.
4.
5.

¿CÓMO PUEDO VENCER LOS OBSTACULOS?

Soluciones
1.
2.
3.
4.
5.

RESOLVIENDO PROBLEMAS Y VENCIENDO OBSTACULOS

Paso 1: Identifique el problema o obstáculo

Paso 2: Piense acerca de todas las soluciones posibles, sin evaluarlas.

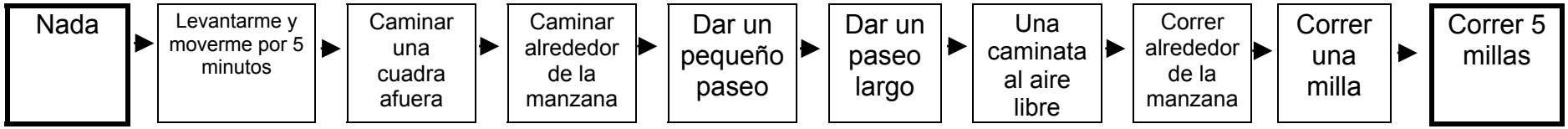
Paso 3: Escoja la mejor solución o combinación de soluciones (la mejor para usted) y pruebe si da resultado

Paso 4: ¿Qué tan bien trabaja? Pruébela y dése cuenta.
Después de usar su solución, evalúela. ¿Está contento(a) con el resultado o piensa que otra solución sería mejor?

HACIENDO LAS COSAS A MI GUSTO

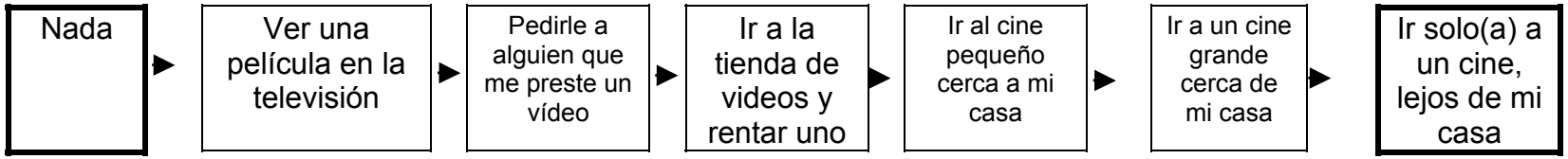
Dado mi nivel de energía, salud, y tiempo. . .

1. Si deseo hacer ejercicio, que puedo hacer (circule uno o escriba uno que no encuentre aquí)



Yo escojo: _____

2. Si deseo ir a ver una película, ¿Qué puedo hacer?



¿Qué clase de película me haría sentir bien dado mi nivel de energía, salud, tiempo, humor, y preferencia personal? (Circule uno)

Dibujos animados Comedia romántica Aventura Drama Película de horror

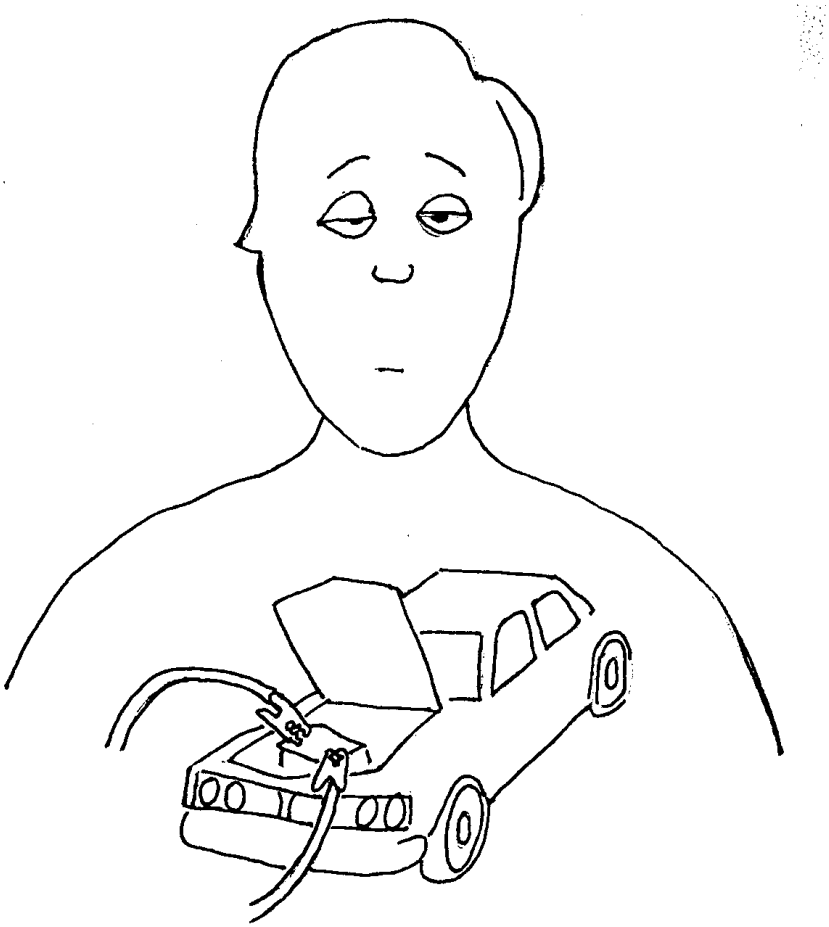
Yo escojo : _____

3. ¿Hay algo más que me gustaría hacer?_____

4. ¿Cómo podría hacerlo a mi gusto?

_____

ECHANDO MI MOTOR A ANDAR



Nuestros cuerpos son como los autos.
Cuando no los usamos, se les baja la batería.
Con los autos podemos hacer varias cosas para echarlos a andar de nuevo.
Podemos pedirle a alguién el favor de que nos ayude a cargar la batería con cables, usando la batería de su auto.
Podemos también empujarlos.
El auto se enciende, y a medida que lo usamos, la batería vuelve a cargarse.

¿Cómo puede usted recargar la batería de su cuerpo?

PRONOSTICANDO CUANTO LE GUSTARA HACER ALGO

Paso 1: Escoja una actividad. Trate de asegurarse que es algo que le va a gustar

Paso 2: Escoja las condiciones que harían esta actividad lo más placentera posible (ej. Si es ir a ver una película que usted desea ver,¿preferiría verla solo(a) o acompañado(a)? ¿Qué prefiere ver, una comedia romántica, un drama o una película de miedo?

Paso 3: Anote de antemano cuanto cree que le va a gustar. Use la escala a continuación:

* no me va a gustar ** me va a gustar un poco *** me va a gustar más o menos
****me va a gustar mucho *****me va a gustar muchísimo

Paso 4: Planee la actividad de tal forma que le garantize un alto grado de entretenimiento. ESTA ES LA PARTE MÁS IMPORTANTE.!

Paso 5: En retrospecto, piense y escriba cuanto placer/gusto sintió. Use de nuevo la escala

* no me gustó ** me gustó un poco *** me gustó más o menos
****me gustó mucho *****me gustó muchísimo

Paso 6: Compare ahora la opinión antes y después de haber hecho la actividad. ¿Qué le parece?

Paso 7: Haga lo mismo con otras actividades.
¿Puede observar un patrón/semejanza?
¿Qué aprendió? ¿Cómo se siente acerca de Ud. misma(o) y de las personas que lo(a) acompañaron después de haber hecho la actividad?

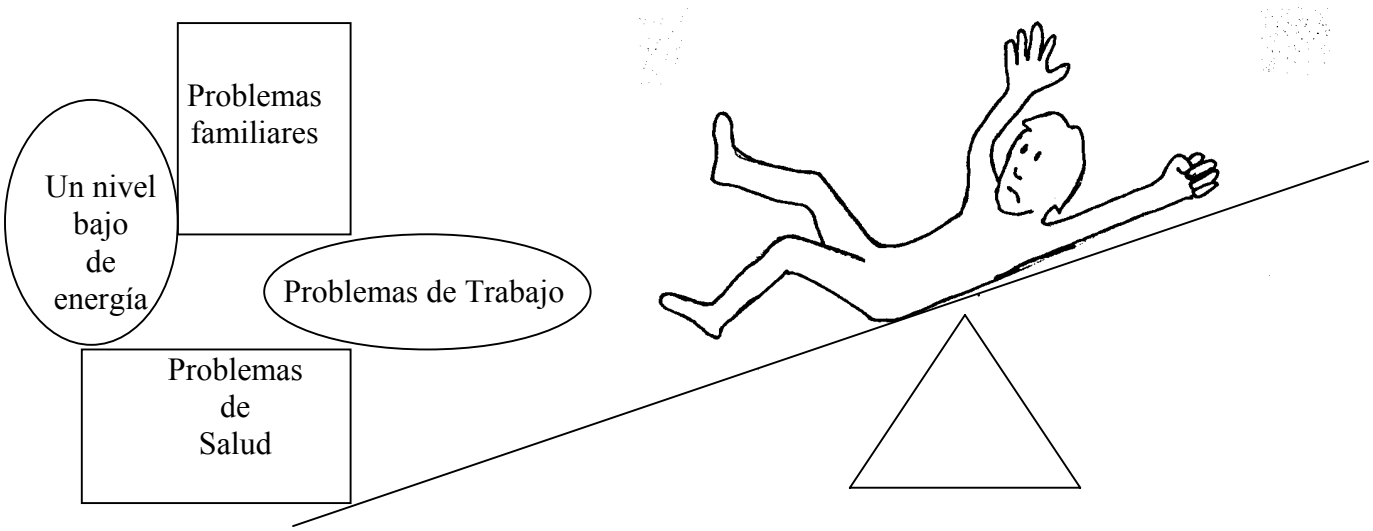
PRONOSTICANDO QUE TANTO LE GUSTARÁ ALGO

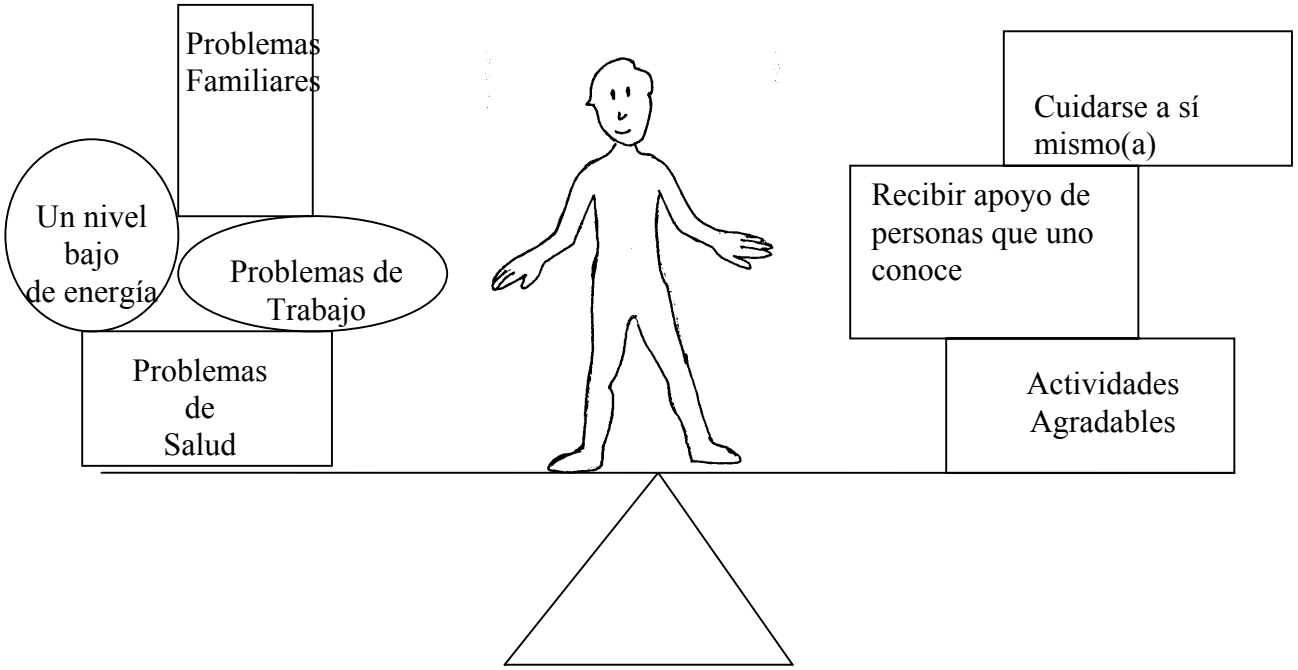
Actividad	¿Cuánto piensa que le va a gustar hacer esta actividad?	¿Cuánto le gusta hacer esta actividad?
Ir a un museo	**	***
Hablar con un(a) amigo(a)	***	*****

La escala de estrellas

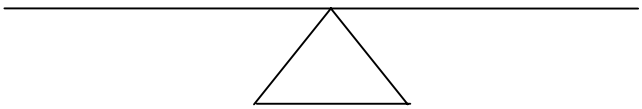
*	no me va a gustar
**	me va a gustar un poco
***	me va a gustar más o menos
****	me va a gustar mucho
*****	me va a gustar muchísimo

EL EQUILIBRIO ENTRE EL ESTRÉS Y LA DIVERSIÓN



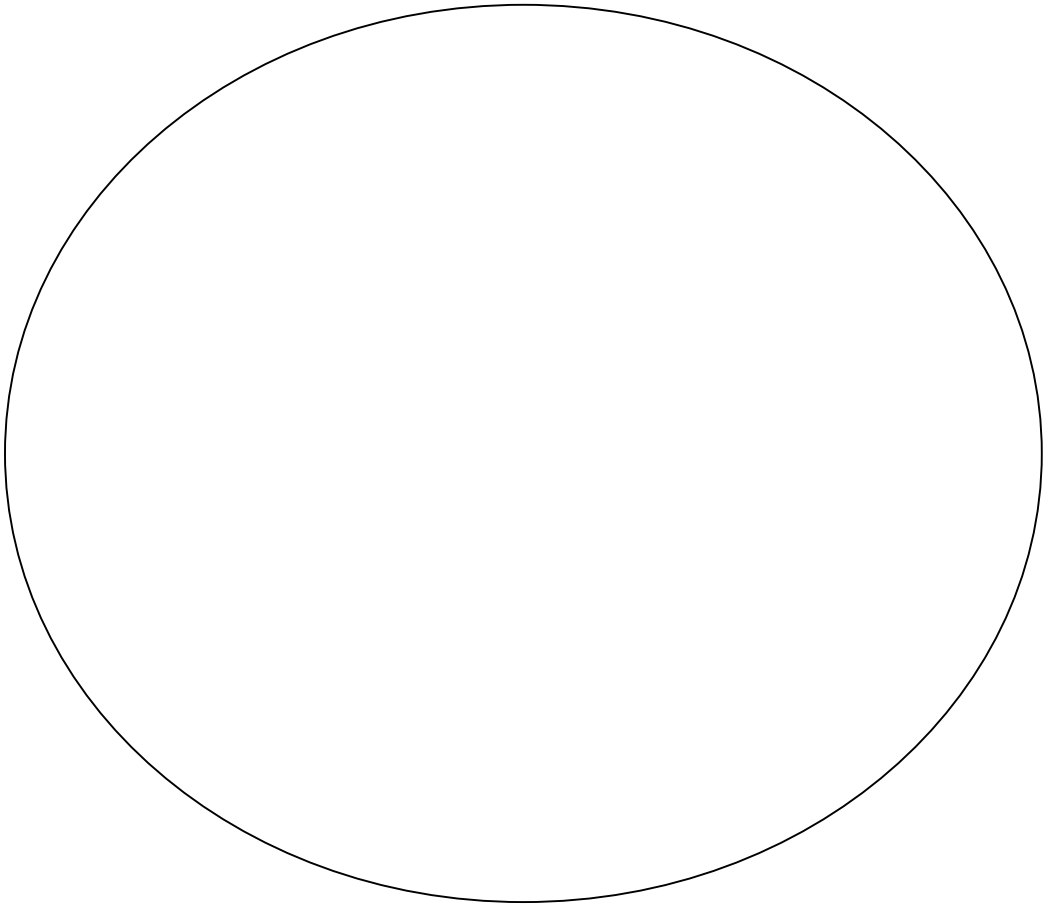


QUE HACER



COSAS QUE TENGO QUE HACER	COSAS QUE QUIERO HACER

DIVIDA SU PASTEL



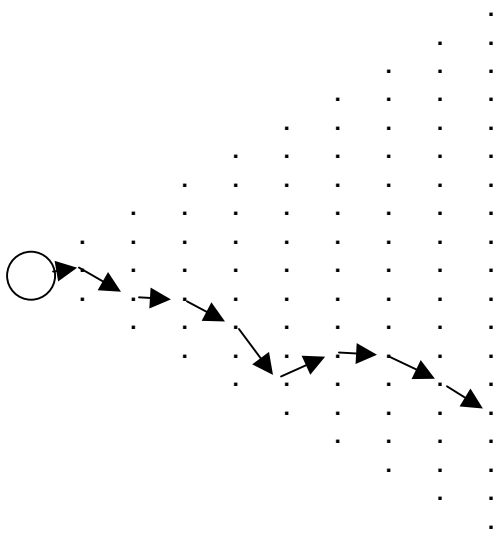
INSTRUCCIONES:

- Imagine que su vida es un pastel que tiene diferentes rodajas.
- Una rodaja puede incluír su trabajo, otra su familia, otra sus amistades, otra sus pasatiempos, y otra, el tiempo que dedica a su persona.
- Ud. decide de que tamaño van a ser las rodajas.
- Sí ud. divide su pastel, o sea sí tiene diferentes áreas en su vida, le va a ayudar a balancear su vida cuando tenga problemas en una de las rodajas.
- Piense en su vida. Decida cuantas rodajas quiere en su vida, y de que tamaño serán. Por ejemplo, que porcentaje de su vida desea dedicar al trabajo, familia, amistades, para ud. mismo(a), etc.

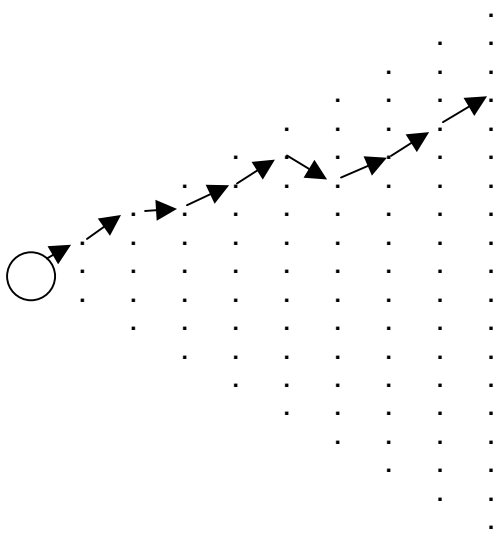
MOLDEANDO MI REALIDAD

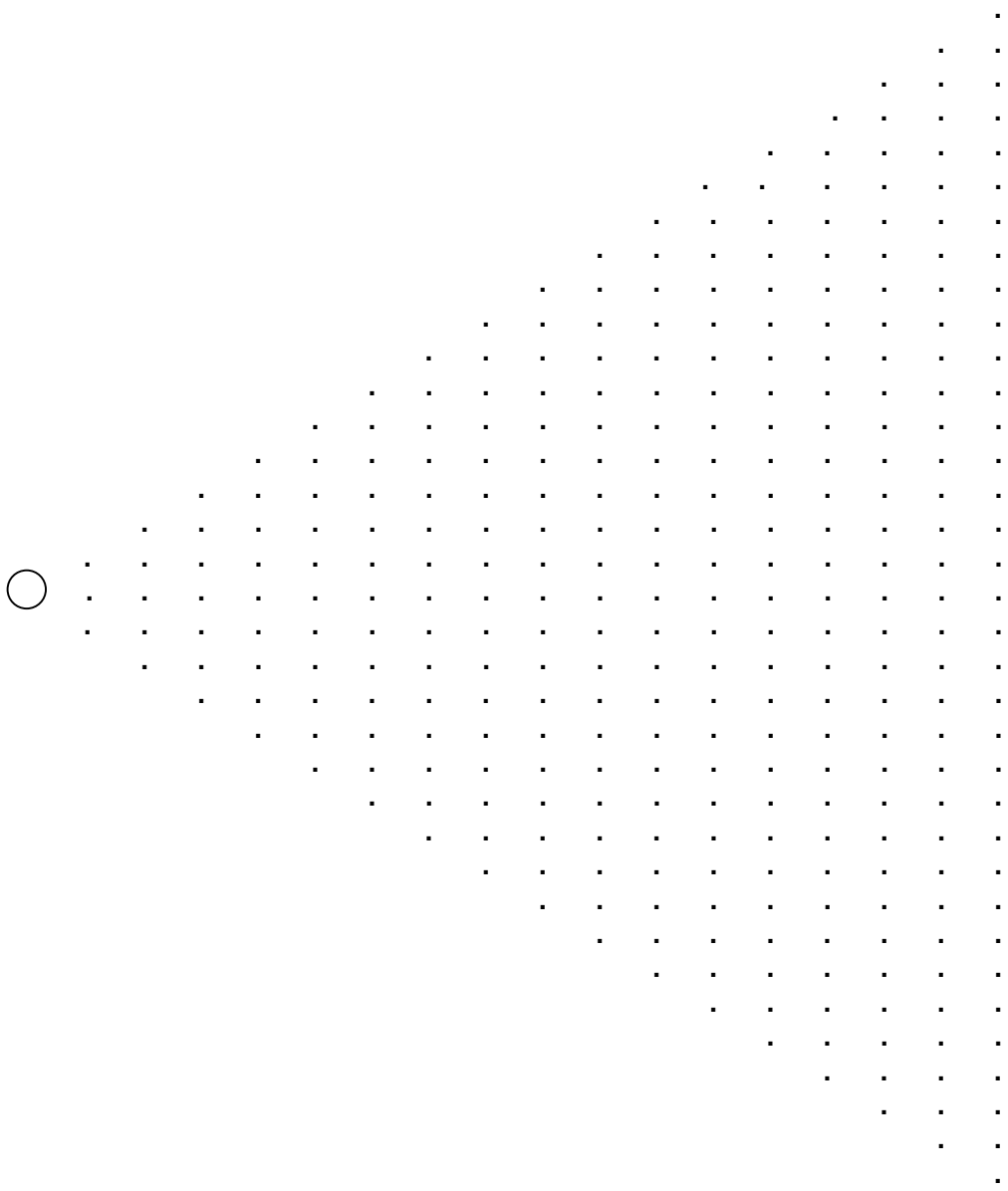
Instrucciones: Mire al dibujo en la próxima página. Imagínese que cada punto es una acción que puede hacer. Cada acción puede mover su estado de ánimo hacia arriba o hacia abajo. Comience en el círculo. Mueva de izquierda a derecha. Puede irse para arriba, quedarse en el mismo nivel, o irse para abajo. Cada movimiento es pequeño y no nos lleva muy lejos del último. Haga ahora 10 movimientos. Diez movimientos más tarde, en donde se encuentra? Al tomar pasos pequeños, acciones pequeñas, podemos desarrollar nuestra realidad en una dirección saludable o en una dirección dañina.

Ejemplo A.



Ejemplo B.





Mensaje Principal de la Sesión

En cualquier momento, puedo escojer que hacer y como reaccionar a lo que está pasando.
Si escojo hacer algo saludable o pensar de manera saludable, poco a poco mi realidad personal mejorará.
Así puedo construír una realidad personal saludable. Asi puedo moldear mi vida.
Al tomar pequeños pasos, puedo mejor mi realidad y mi vida

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**

Número de actividades Agradables ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

PROYECTO DE LA SEMANA

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo y cuente el número de actividades agradables que hace cada día

PROYECTO OPCIONAL

(Elija una de las siguientes actividades)

1) Haga una nueva actividad agradable.
2) Use una de las estrategías que aprendió para vencer obstáculos
3) Escriba su lista de cosas que tiene que hacer y cosas que desea hacer.
4) Ayude a otra persona a hacer una actividad agradable.
5) Enseñe a otra persona lo que aprendió en el grupo hoy.
6) Practique el ejercicio de relajamiento.

ACTIVIDADES 4

ESTABLECIENDO METAS Y CONSTRUYENDO SU REALIDAD

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso:
Identificación y Vencimiento de Obstáculos

III. Cómo le fué con su Proyecto Personal

IV. Material Nuevo – Fijándose Metas Para Moldear su Futuro

V. Mensaje Principal de la Sesión
Mis Metas

VI. Repaso del Módulo y Despedida a Miembros que se Están Graduando

VII. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Hablar de como fijar metas alcanzables.
- Fijar metas a corto plazo y a largo plazo.
- Despedir a miembros del grupo quienes se están graduando.

REPASO: IDENTIFICACION Y VENCIMIENTO DE OBSTACULOS

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?
- ¿Qué fue un obstáculo que usted identificó?
- ¿Qué puede hacer cuando no tiene ganas de hacer nada?
- ¿Cómo puede usted cambiar su futuro?

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de animo.
2. ¿Cuales diría usted son cosas que **tiene** que hacer y cuales aquellas que **desea** hacer?
3. ¿Qué hizo durante la semana cuando se encontró un obstáculo al tratar de hacer una actividad agradable?

ESTABLECIENDO UNA META ALCANZABLE

Paso 1: Piense en algo que desea hacer.
Tiene que ser algo importante para usted.

- Ayuda mucho el que sea algo que usted desea hacer, en lugar de algo que no desea hacer (Por ejemplo, "Deseo comer más vegetales," en lugar de "No deseo comer comida no saludable.")

- Lograr metas no es fácil. Es sumamente importante que la meta establecida sea muy importante para usted, para que así valga la pena el esfuerzo.

Paso 2:

- Si su sueño es grande, seleccione primero una porción del mismo que sea factible de lograr. Esto le ayudará a comenzar con éxito.

Paso 3:

- Escoja su meta específica. Decida cuando empezará, qué es lo que hará, cuánto hará, donde lo hará y cómo lo hará.

¿Qué es más específico?

1. a. Voy a empezar a hacer más ejercicio
   o
   b. A partir del Lunes, voy a hacer ejercicio tres veces por semana.

2. a. Deseo hacer más actividades placenteras.
o
b. Deseo hacer por lo menos una actividad placentera al día aunque sea pequeña y me tome menos de cinco minutos.

Paso 4: Asegúrese que su meta sea algo que usted pueda hacer
Puedo lograr lo que digo que voy a hacer.
Pero no puedo <u>hacer</u> que otros hagan lo que yo quiero, asi se los pida, ruege o grite.

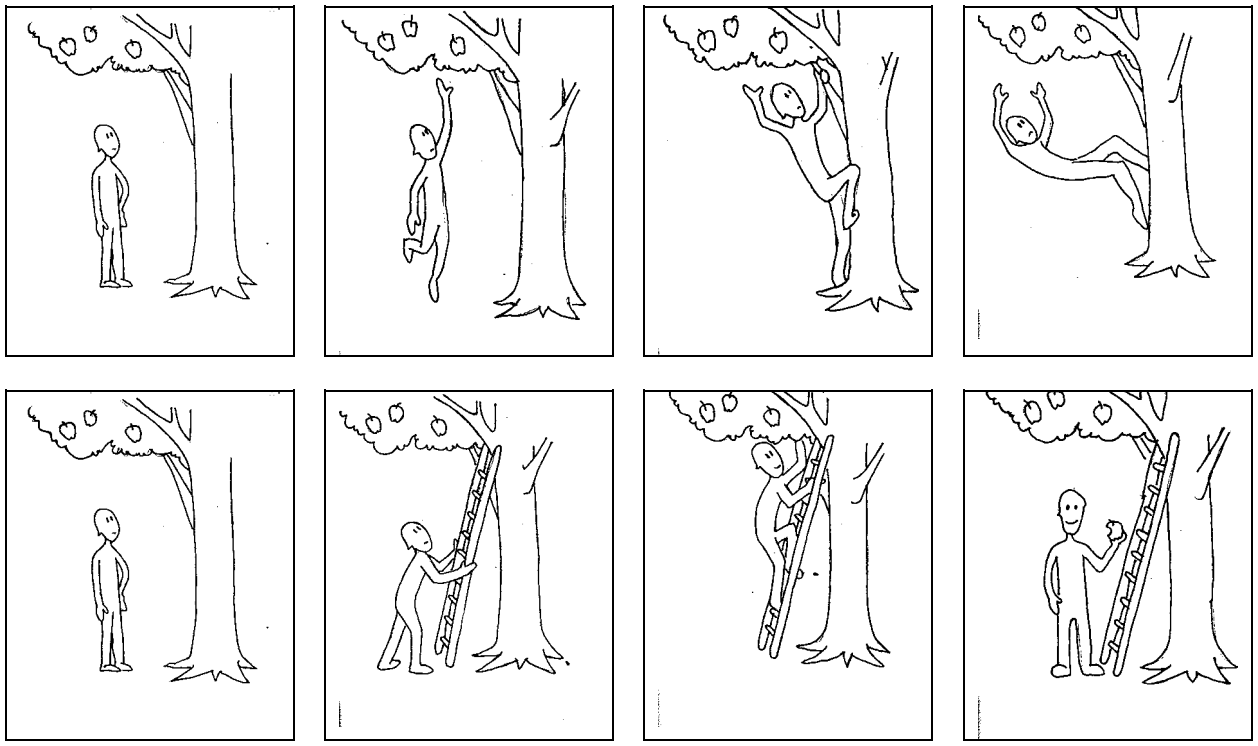
- Existen numerosas cosas en la vida que yo no puedo controlar.

- No puedo controlar lo que hacen las otras personas.

- Asegúrese que la meta que se ha fijado esté bajo su control. Por ejemplo, usted puede pedir o hablar a otras personas, pero no puede controlar las acciones de ellos.

- Si logra lo que se ha propuesto, ha alcanzado la meta deseada, pero las otras personas puede que no se comporten de la forma que usted desea.

Paso 5: Divida su meta en etapas
Usted no puede llegar al techo de un solo brinco, pero es fácil si usa una escalera.



Paso 6: Cuando logre alcanzar la meta establecida, o de un paso que le acerca a esa meta, celébrelo y recompénsese a si mismo(a).

Nota: Este ejercicio fue adaptado de **Going for the Goal Program,** escrito por Steven J. Danish, et al., Universidad de Virginia Commonwealth, Departamento de Psicología, 1992.

MIS METAS

PASO 1
LO QUE DESEO HACER

Corto Plazo (Dentro de 6 meses)

Largo Plazo (En los próximos 5 años)

MIS METAS

PASO 2
UNA PARTE MANEJABLE DE MI META

Por el momento, me enfocaré en mi meta a corto plazo:

Para obtener mi meta a largo plazo necesito hacer lo siguiente:

MIS METAS

PASO 3

AQUI DEFINO MI META BIEN (CUANDO, QUE, CUANTO, DONDE Y COMO)

Especificamente, para mi meta a corto plazo:

Cuándo comenzaré:

Qué haré:

Cuánto haré:

Dónde lo haré:

Cómo lo haré:

Para mi meta a largo plazo:

Cuándo comenzaré:

Qué haré:

Cuánto haré:

Dónde lo haré:

Cómo lo haré:

MIS METAS

PASO 4
ME ASEGURO QUE MI META ESTÁ BAJO CONTROL

Todos y cada uno de los componentes de mi meta son algo que puedo lograr.

Para mi meta a corto plazo:

Para mi meta a largo plazo:

MI META A CORTO PLAZO

PASO 5
PASOS PARA ALCANZAR MI META

Mi meta

#5

#4

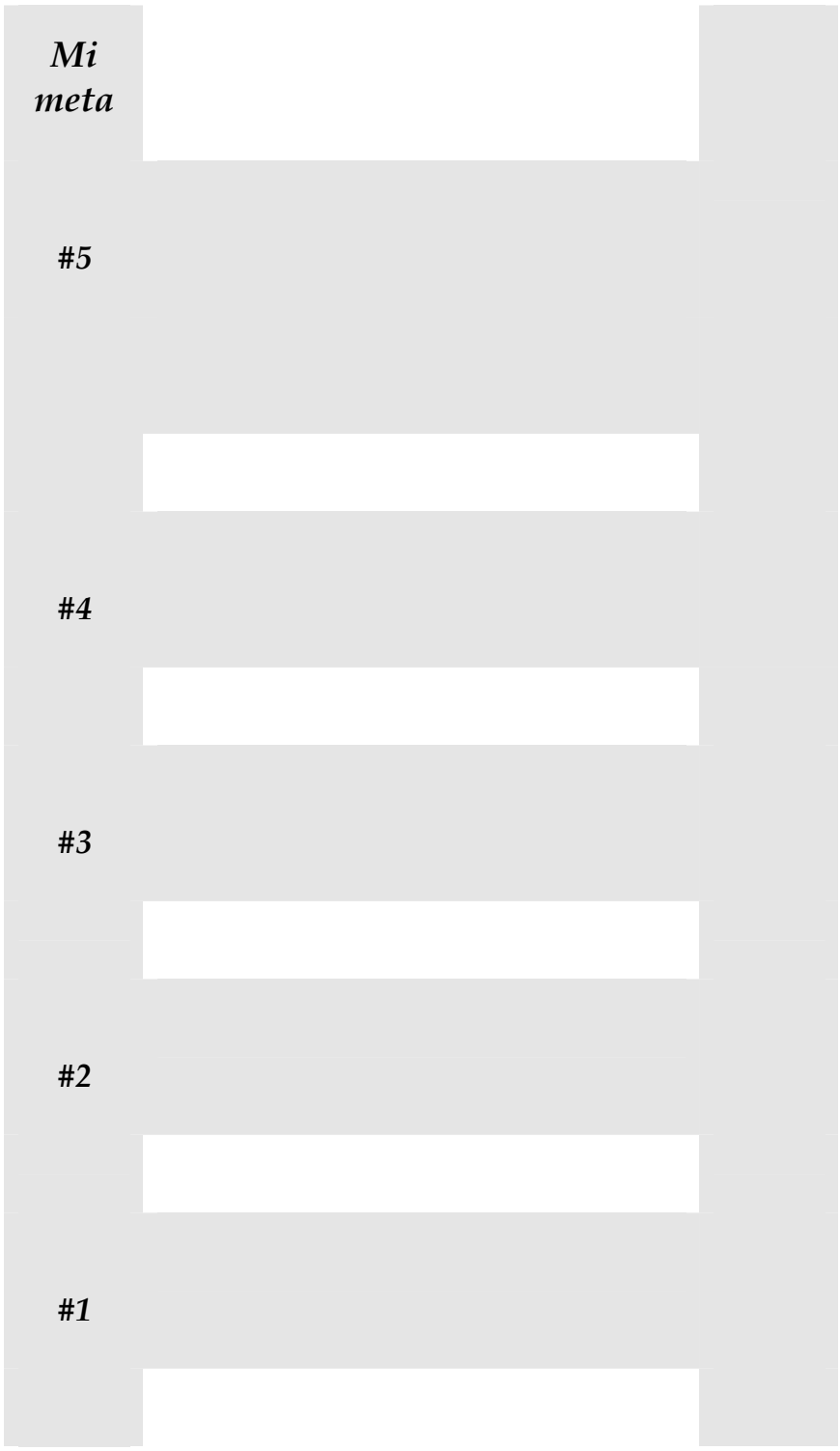
#3

#2

#1

MI META A LARGO PLAZO

PASO 5
PASOS PARA ALCANZAR MI META



MI META

PASO 6
Y MI RECOMPENSA SERÁ

Para mi meta a corto plazo:

_____

_____

_____

_____

Para mi meta a largo plazo:

_____

_____

_____

_____

_____

P **I E N S E L O:**

EL PASADO YA PASO.

YO PUEDO CONSTRUIR MI FUTURO.

SI ESTOY SUFRIENDO AHORA, VALE LA PENA CAMBIAR MI VIDA.

CONSTRUIR UNA VIDA SALUDABLE VALE LA PENA.

YO PUEDO DECIDIR A QUE VOY A DEDICAR MIS ENERGIAS.

Mensaje Principal de la Sesión

Las metas a corto plazo y a largo plazo nos animan al darnos objetivos y razones para luchar.

El tener metas es uno de los mejores remedios al sentirnos incapaces de lidear con nuestros problemas y sin esperanza. Son los síntomas mas comunes de la depresión.

Las metas específicas lo(a) ayudarán a lograr un buen nivel de salud física y emocional, y un sentido de satisfacción con su vida.

REPASO DEL MODULO DE ACTIVIDADES

Durante las últimas 4 sesiones, nos hemos enfocado en nuestras actividades, y hemos aprendido que lo que hacemos afecta como nos sentimos. Hemos aprendido a hacer cambios positivos en nuestras actividades para mejorar nuestro estado de ánimo.

1. ¿Después de estar en el grupo, qué cambios ha hecho en sus actividades?

2. ¿Que aprendió acerca de actividades que le fué más útil para mejorar su estado de ánimo?

3. ¿Cuáles ideas no le sirvieron?

4. ¿Cuál mensaje o lección de este módulo seguirá practicando?

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**

Número de actividades Agradables ____ ____ ____ _____ _____ _____ _____

Número de pensamientos dañinos ____ ____ ____ _____ _____ _____ _____

PROYECTO DE LA SESION

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Estado de Animo y cuente el número de actividades agradables que hace cada día.

PROYECTO OPCIONAL

(Elija una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea)

1) Fíje una meta, llene la hoja de metas, y traígala la próxima semana.
2) Trate de lograr un paso en su escalera de metas, y luego recompénsese.
3) Haga una nueva actividad agradable.
4) Platíquele/cuéntele a alguién lo que aprendió el día de hoy.
5) Practique los ejercicios de relajamiento.

PERSONAS 1
CONTACTO CON OTRAS PERSONAS
Y SU ESTADO DE ANIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Dar la Bienvenida

II. Anuncios y Agenda

III. Las Reglas del Grupo

IV. Presentaciones Personales

V. Que es la Depresión

VI. Repaso del Modelo

VII. Material Nuevo – Relaciones Interpersonales y la Depresión

VIII. Mensaje Principal de la Sesión

IX. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Explicar el propósito de esta terapia de grupo y describir la forma en que se llevarán a cabo las sesiones.
- Presentarnos
- Aprender lo que es la depresión.
- Aprender una forma útil de pensar acerca de la depresión.
- Aprender como la depresión puede causar problemas interpersonales y como estos pueden contribuir a la depresión.
- Desarrollar metas específicas para mejorar y resolver problemas interpersonales.
- Identificar aquellas personas que le apoyan en su medio ambiente y entender el por que los contactos con personas positivas son tan importantes en el manejo de su estado de ánimo

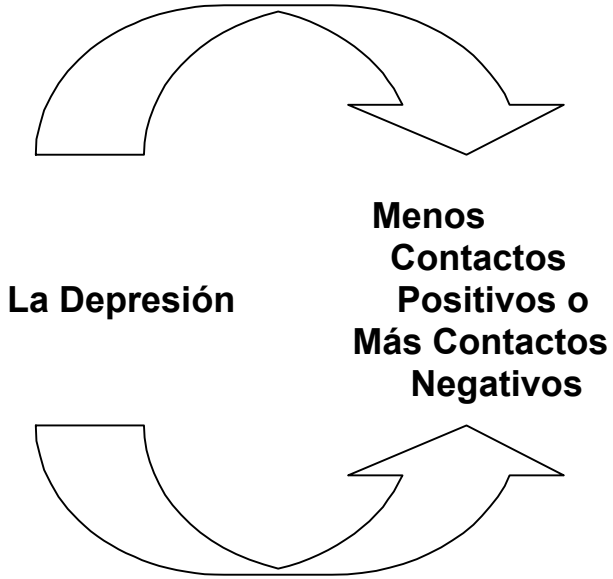
LA DEPRESIÓN Y SUS CONTACTOS CON OTRAS PERSONAS

- ¿Cómo son sus contactos con los demás cuando está deprimido(a)?
- ¿De qué forma la depresión afecta sus contactos con las demás personas?

- Cuando se aisla de otros, ¿cómo afecta eso a su estado de ánimo?
- ¿De qué forma el tener más conflicto o tensión con las demás afecta su estado de ánimo?

Cuando estamos deprimidos:

- Tenemos menos contactos, evitamos contacto con las demás personas
- Somos menos pacientes, nos sentimos más irritables
- Nos sentimos incómodos alrededor de otras personas
- Actuamos más quietamente y permanecemos callado(a)s
- Somos más sensibles a ser ignorado(a)s, criticado(a)s, o rechazado(a)s
- Desconfiamos de las personas



Cuando tenemos menos contactos positivos o más contactos negativos:

- Nos sentimos solos
- Nos sentimos tristes
- Nos sentimos enojados
- Sentimos que nadie nos quiere
- Estamos más deprimidos

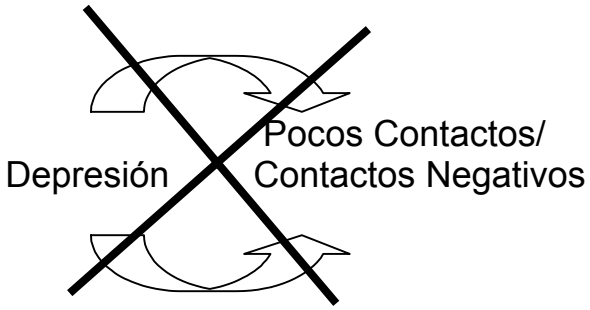
¿Causa la depresión que las personas sean menos sociables o, el ser menos sociable causa la depresión?
Posiblemente la respuesta es "Sí" para ambas preguntas. Cuando nos sentimos decaídos, no tenemos ganas de hacer cosas con otras personas. Cuando nos sentimos más decaídos, hacemos aún menos cosas con las demás personas. Esto sigue hasta que nos sentimos tan deprimidos que pasamos la mayoría del tiempo solos.

RELACIONES PERSONALES Y LA DEPRESIÓN

Ejercicio:

Problema en su vida o relación →	**La Depresión** →	**Pensamientos** →	**Acciones** →	**Contactos con Personas**
Ejemplos: #1 enfermedad #2 pérdida de una persona importante en su vida.	tristeza, depresión	"Estoy sola"	Quedarse en cama	Evitar contactos sociales o molestarse muy fácilmente con las demás personas
Su Ejemplo:				

¿CÓMO PODEMOS ROMPER EL CÍRCULO VICIOSO?



- Mejorar el estado de ánimo
  - Al hacer más actividades agradables
  - Al cambiar la manera en que pensamos
- Disminuir el número de contactos negativos con las demás personas
- Tener más contactos positivos con las demás personas

¿POR QUE SON IMPORTANTES LAS RELACIONES?

Cuando tenemos contactos positivos con otras personas en nuestras vidas, contamos con una buena fuente de apoyo para poder lidiar y enfrentarnos a los problemas y manejar nuestro estado de ánimo, asi como compartir también momentos placenteros.

Ejercicio:

Paso 1: Con sus ojos abiertos o cerrados, visualice o imagine a una persona que a usted le gusta, con quien se divertió durante la semana pasada o el mes pasado.

Fíjese en su estado de ánimo.
¿Cuales pensamientos pasan por su mente?
¿Cómo está reaccionando su cuerpo?

Paso 2: Visualice a una persona que le hace sentir incómodo(a).

Ponga atención a su estado de ánimo.
¿Qué está pensando?
¿Cómo está reaccionando su cuerpo?

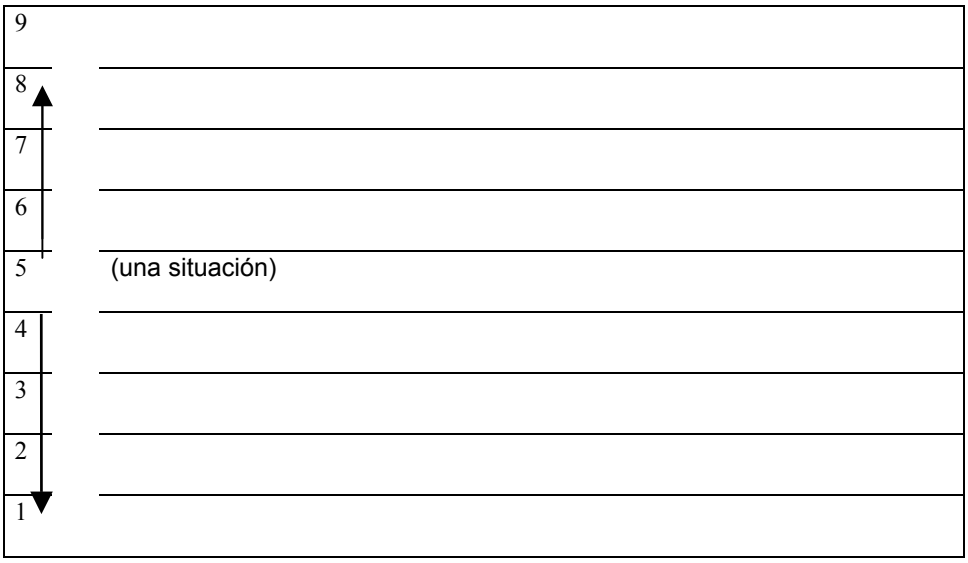
Paso 3: Visualice de nuevo a aquella persona que le gusta, con quién se divertió.

¿Cambia su estado de ánimo?

- *El contacto con otros pueden tener o un efecto positivo o un efecto negativo sobre nuestro estado de ánimo, los pensamientos, los comportamientos, y las reacciones fisiológicas.*
- *Podemos elegir con quién vamos a pasar nuestro tiempo, y cuanto tiempo pasaremos en su compañía.*

HACIA ARRIBA O HACIA ABAJO, YO ESCOJO

PROPÓSITO: APRENDER CÓMO NUESTROS CONTACTOS CON LAS DEMÁS PERSONAS AFECTAN COMO NOS SENTIMOS



Instrucciones

1. Empiece con una situación. Algo verdadero e importante. Por ejemplo: "Está lloviendo, "no tengo energía", "padezco de diabetes". Escriba la situación en la línea número 5.

2. Piense en un contacto con otra persona que podría hacer que decayese su estado de ánimo. También puede pensar en como la falta de contacto podría hacer que decayese su estado de ánimo. Al principio escoja un contacto o falta de contacto que disminuiría su estado de ánimo del nivel 5 al 4, luego otro contacto o falta de contacto que disminuiría su estado de ánimo a un 3, luego a un 2, y luego al 1. Escríbalos en la linea que corresponde al estado de ánimo que tendría en cada situación.

3. Piense en contactos que puede tener que le harían sentirse mejor. Piense en pasar tiempo con personas haciendo cosas que le harían sentirse bien y hasta mejor. Primero, piense en algo que le haría sentirse un poquito mejor (un estado de ánimo de 6), luego piense en contactos que le haria sentirse aún mejor (un 7), y así sucesivamente. Escríbalos en la línea que corresponde al estado de ánimo que tendría en cada situación.

- Yo elijo a la persona con quién deseo compartir mi tiempo y que tanto tiempo pasar con esa persona.
- Los contactos negativos o tener pocos contactos, pueden hacer decaer mi estado de ánimo.
- Puedo pasar tiempo con personas positivas y saludables quienes me apoyan.
- Cuando tengo contactos positivos con otros, es más probable que tenga pensamientos positivos acerca de mí y mi vida.
- Los contactos positivos con las demás personas ayudan a que mi estado de ánimo mejore.

APOYO SOCIAL

Los seres humanos son sociales por naturaleza y necesitan un sistema de apoyo social.

Al decir "sistema de apoyo" nos estamos refiriendo a aquellas personas con las cuales comparte momentos de su vida tanto positivos como negativos. Esto incluye a su familia, vecinos, compañeros de trabajo, y médicos/enfermeras. En general, mientras más fuerte sea su sistema de apoyo, más fácil le será enfrentarse a situaciones difíciles, asi como a lidiar con otros problemas de relaciones personales.

a. ¿Quiénes son las personas que le apoyan y le ayudan con el estrés diario de su vida y problemas en sus relaciones?

Notas:

b. El Grupo como fuente de apoyo:

- ¿Qué tan beneficioso le ha resultado haber estado en el grupo hoy y haberse relacionado con otras personas?
- ¿Qué temores o preocupaciones tiene acerca del grupo?

Notas:

PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA Y COMO ME APOYAN

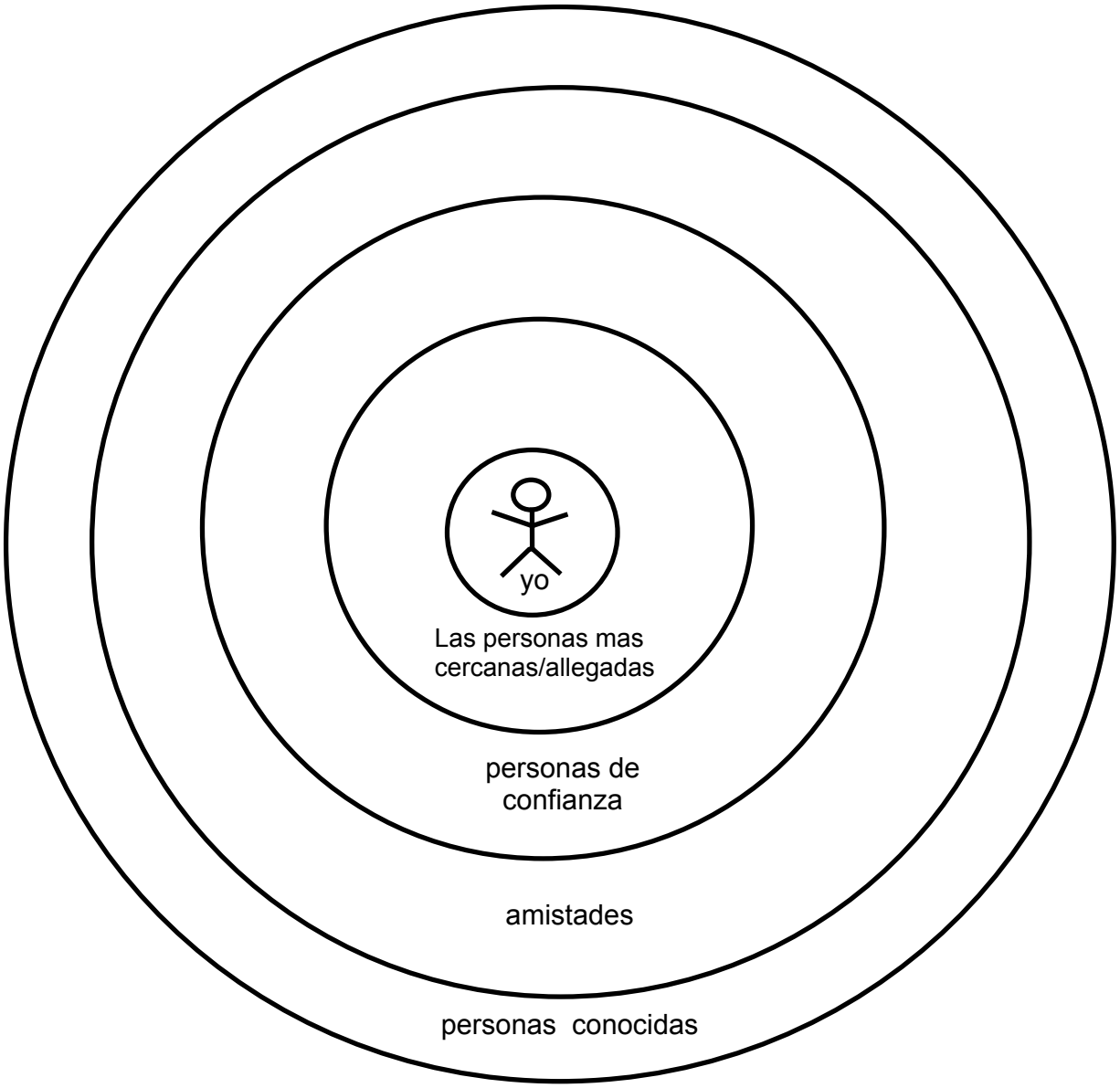
(Adaptado del Manual de Brugha de Preparación Para Ser Madre, 1998)

APOYO PRÁCTICO ¿A quien le pediría que: -le lleve al hospital? -le preste algo que necesita?	**CONSEJO O INFORMACIÓN** ¿A quien le pediría consejo: -cuando no se siente bien? -cuando no entiende como hacer una cosa?
CAMARADERíA ¿Quien va a: - acompañarle a caminar en el parque.? - pasar la tarde con Ud.? - compartir su alegría?	**APOYO EMOCIONAL** ¿A quien va a acudir para: - que le anime? - sentir que le entienden? - compartir sus sentimientos? - recibir apoyo para sentirse menos deprimido(a)?

INSTRUCCIONES:

1) Cada cuadrado contienen tipos diferentes de apoyo que numerosas personas le pueden brindar.
2) Lea las preguntas en cada cuadro, y piense en las personas cuyo nombre usted considera debería aparecer en el cuadro.
3) Escriba sus nombres en los cuadros. Por ejemplo, si su doctor le da consejos, escriba su nombre en el cuadrado de “Consejo”.
4) Puede poner a la misma persona en más de un cuadrado.
5) Al terminar, si hay cuadros sin nombre, ponga un signo de interrogación.

MI SISTEMA DE APOYO



INSTRUCCIONES: Escriba los nombres de personas que conoce en el círculo que mejor describa su relación con ellas.

- Las personas más cercanas/allegadas son aquellas con las cuales puede compartir sus pensamientos y sentimientos.
- Personas de confianza son personas con quienes puede hablar, aunque quizás no les hable de todo.
- Amistades son personas con quienes le gusta hacer cosas (como ir al cine) aunque con ellas no comparte detalles personales de su vida.
- Personas conocidas son aquellas que cuando ve siente gusto en saludarlas.

HACIENDO OTRAS AMISTADES Y AUMENTANDO Y FORTALECIENDO SU SISTEMA DE APOYO

A) LA MANERA MÁS FÁCIL DE CONOCER OTRAS PERSONAS ES HACIENDO COSAS QUE A USTED LE GUSTA HACER EN COMPAÑÍA DE OTROS.

B) AUNQUE ES POSIBLE QUE NO ENCUENTRE A NADIE QUE LE GUSTARÍA CONOCER MEJOR, POR LO MENOS ESTARÁ HACIENDO ALGO PLACENTERO, Y NO SENTIRÁ QUE HA SIDO UNA PERDIDA DE TIEMPO.

C) YA QUE EL ENFOQUE PRINCIPAL ES LA ACTIVIDAD QUE ESTÁ HACIENDO, Y NO CONOCER A OTROS, SENTIRÁ MENOS PRESIÓN QUE EN UN LUGAR EN DONDE EL MOTIVO PRINCIPAL DE SU PRESENCIA ES EL DE CONOCER A OTRAS PERSONAS.

EJERCICIO: ¿Qué actividades hace donde hay otras personas?
Por ejemplo, asistir a la iglesia, a un juego de fútbol, pescar, bailar.

Notas:

SUS RELACIONES INTERPERSONALES

LA TERAPIA INTERPERSONAL IDENTIFICA CUATRO AREAS DE PROBLEMAS ESPECIFICOS QUE PODRÍAN ESTAR CONTRIBUYENDO O CAUSANDO SU DEPRESIÓN

1. Extrañar a Alguién/Estar de Luto:

   ¿Ha sufrido la pérdida de alguién muy importante en su vida?

2. Cambios Drásticos:

   ¿Ha sufrido grandes cambios en su vida debido a enfermedad, desempleo, o haber emigrado a los Estados Unidos?

3. Desacuerdos/Desavenencias: ¿Ha estado en desacuerdo con otros en lo referente a como actuar o sentirse en una relación?

4. Dificultades para relacionarse con los demás:

   ¿Existen algunas cosas que a usted le gustaría aprender o cambiar con el propósito de mejorar sus relaciones con otras personas? Por ejemplo, disminuir su irritabilidad o ser capaz de decir “no” algunas veces, para que otros no tomen ventaja de usted.

(Estas cuatro áreas son identificadas en el libro de Gerald Klerman, et al., “Interpersonal Psychotherapy of Depression,” 1984)

IDENTIFICANDO PROBLEMAS INTERPERSONALES QUE ME AFECTAN

Ejercicio:

- Piense en áreas en las que tiene dificultades.
- Para cada área, ponga una marca en el casillero correspondiente si tiene que ver con usted.
- Por cada área que le aplica, indique que tanto ha interferido con su vida o su estado de ánimo.

PROBLEMA INTERPERSONAL	**Sí** Marque si le aplica	**Qué tanto le afecta (0-10)** 0 = nada 5 = moderadamente 10 = bastante
1. Pérdida de un ser querido		
2. Cambios Drásticos		
3. Desacuerdos/Desaveniencias		
4. Dificultades para relacionarse con los demás		

¿Cual de estos problemas le gustaría enfocar mientras asiste a este grupo?

Mientras asista al grupo, me enfocaré a mejorar los siguientes problemas en mis relaciones:

_____

_____

PROYECTO PERSONAL

PROYECTO PERSONAL DE LA SESIÓN

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el termómetro del ánimo.

2) Cuente el número de contactos positivos y útiles que tuvo cada día (ver siguiente página).

3) Cuente el número de contactos negativos o dañinos que tuvo cada día.

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si lo desea)

1) Haga algo para hacer mas fuerte su sistema de apoyo.

Mensaje Principal de la Sesión

Las relaciones con las personas pueden
empeorar nuestra depresión
o
mejorar nuestro estado de ánimo.

La meta de terapia es sentirse mejor,
ya sea estando solo(a)
o
alrededor de 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**

Número de actividades Agradables ____ ____ ____ _____ _____ _____ _____

Número de pensamientos dañinos ____ ____ ____ _____ _____ _____ _____

- Trate de considerar todos los números, no solamente el 1, 5, y 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardar el Termómetro del Estado de Animo cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique usar el Termómetro del Estado de Animo más natural lo sentirá.
- Solo(a) Ud. sabe cómo se ha sentido durante el día. Por lo tanto no hay una respuesta correcta. El número que escoja solo debe reflejar como se sintió.
- Si quiere seguir anotando su estado de ánimo podría ser útil marcarlo en un calendario.

PERSONAS 2

PROBLEMAS CON RELACIONES PERSONALES Y SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y COMPORTAMIENTOS

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Como le Fué en su Proyecto Personal

IV. Material Nuevo: La Conexión Entre Problemas en Relaciones Personales y Sentimientos, Pensamientos, y Comportamientos

V. Mensaje Principal Principal de la Sesión

VI. Proyecto Personal

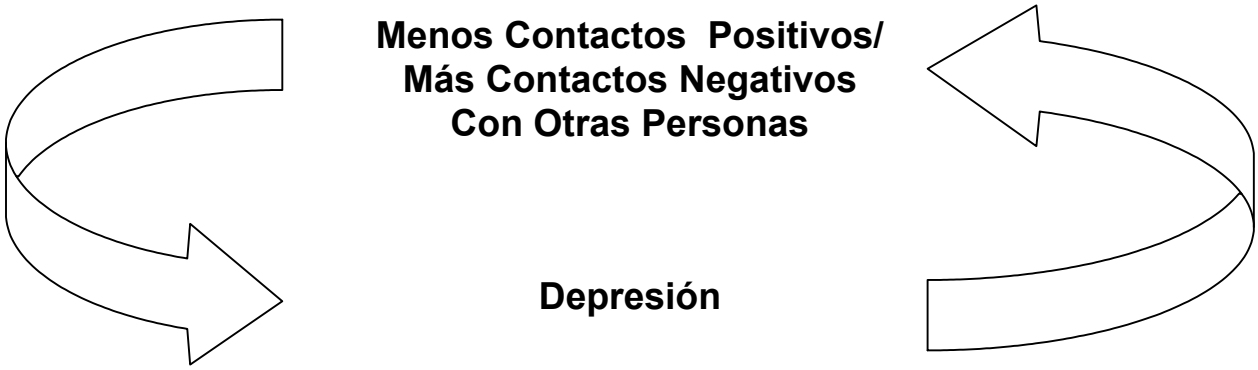
El propósito de la reunión de hoy es:

- Examinar la relación entre su estado de ánimo y contactos con otras personas.
- Explorar problemas interpersonales que puedan estar causando la depresión.
- Prácticar métodos de comunicación que puedan mejorar nuestras relaciones y estado de ánimo.
- Hablar de cómo podemos manejar nuestro estado de ánimo al escojer con quién nos juntamos.

REPASO: CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

La depresión puede ser la causante de que las personas tengan menos contacto con los demás, y el tener menos contacto con otras personas hace que la gente se deprima.

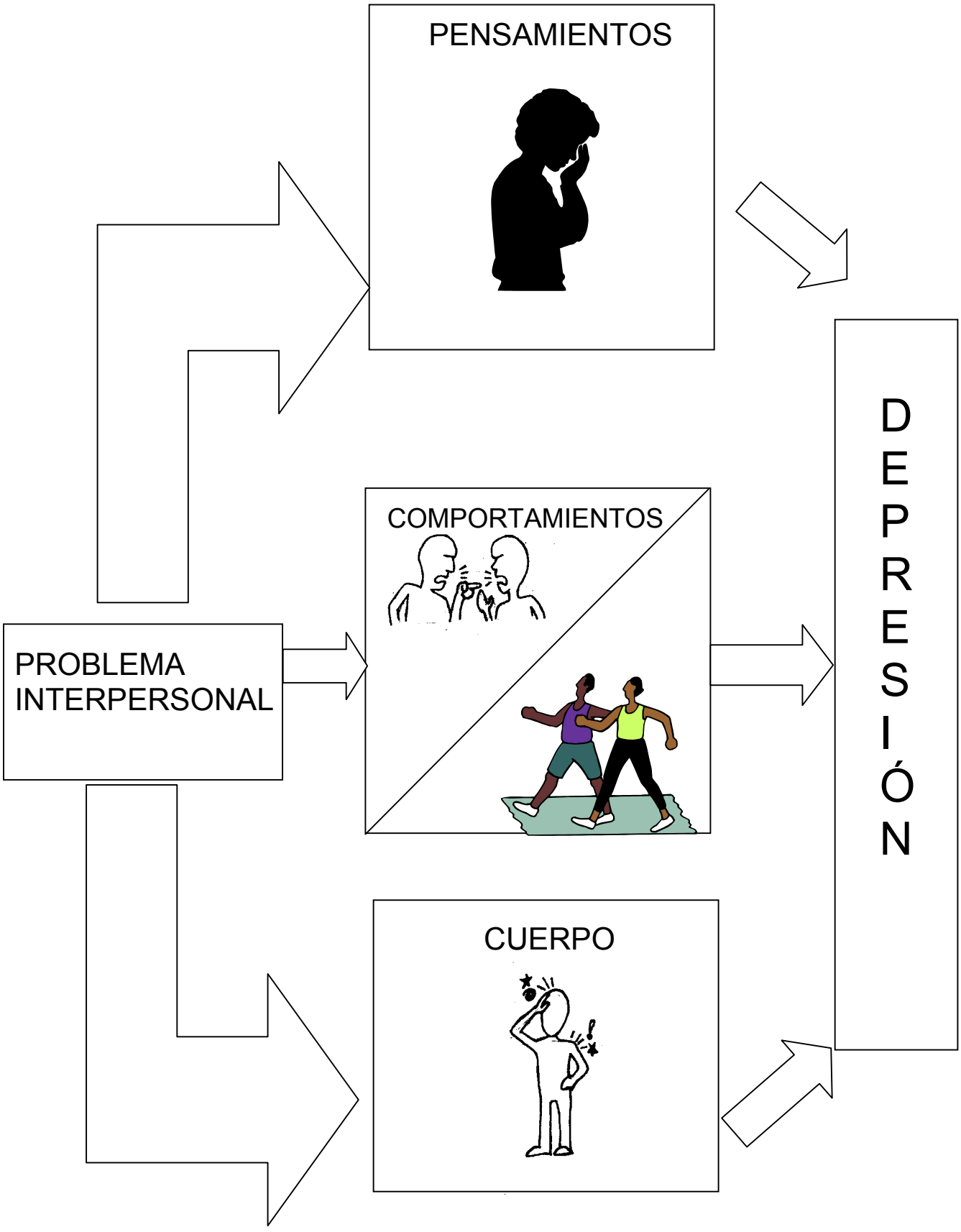


¿Qué problema de relación interpersonal identificó usted como foco de terapia?

PROBLEMA DE RELACION INTERPERSONAL	SI TIENE QUE VER CON USTED, POR FAVOR MARQUE √
1. Pérdida de un ser querido	
2. Cambios drásticos	
3. Desacuerdos/desavenencias	
4. Mejorar la manera de como llevarme mejor con los demás	

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo.
2. ¿Qué contacto positivo con otras personas tuvo la semana pasada?
3. ¿Qué contacto estresante tuvo con personas la semana pasada?
4. ¿Qué hizo durante la semana pasada para hacer más fuerte su sistema de apoyo?


PENSAMIENTOS
COMPORTAMIENTOS
PROBLEMA INTERPERSONAL
CUERPO
DEPRESIÓN

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: ENFRENTÁNDOSE A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

1. Pensamientos: ¿Cuales son sus recuerdos personales referente a esa persona que ya no está a su lado?

Recuerdos placenteros:

Recuerdos no placenteros:

¿Tiene pensamientos específicos acerca de esta persona que hace que se sienta deprimido(a)?

PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS
Ejemplo: "deberia haber hecho más por él/ella."	remordimiento
"Hubiera podido prevenir su muerte", "Es mi culpa."	culpabilidad
Su ejemplo:	

2. Comportamientos:
¿Después de perder a esta persona, cómo ha cambiado lo que hace?

¿Qué puede HACER esta semana para lidiar con esa tristeza?
(Esto no significa olvidar la persona. Quiere decir sentir la pena pero continuar viviendo sin que el dolor/el sufrimiento resulte en una depresión)

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: ENFRENTANDOSE A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO
(continuación)

3. Personas:
¿Cómo han cambiado sus relaciones al sufrir esa pérdida?

¿A quién cree puede pedirle apoyo?

4. Salud:
¿Cómo ha cambiado su salud al sufrir esa pérdida?

¿Cómo puede cuidar de su salud aunque extrañe mucho a esa persona?

EJERCICIO:

Hable con otras personas, incluyendo otros miembros del grupo, acerca de como han lidiado con su dolor/sufrimiento e inmensa tristeza. Hable de como han continuado todavía cuidándose a si mismos, emocionalmente y fisicamente.
(Algunos ejemplos de como enfrentar las penas: usando el apoyo de la familia o amigos, siguiendo costumbres de su país).

Manejo de su Realidad (Tomar las riendas de la situación):

¿Cómo puede moldear su nueva realidad, ahora que esa persona no está con usted, para que pueda vivir una vida llena y saludable?

Recuerde que esa persona, su ser querido, no hubiera querido que usted estuviese deprimido(a). ¿Cómo puede convertir los deseos de esta persona en realidad?

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: CAMBIOS DRÁSTICOS

1. ¿Cuál cambio en su vida le está afectando, y contribuyendo a su depresión?

_____

_____

_____

_____

_____

2. <u>Sentimientos:</u> ¿Cuáles son sus sentimientos acerca de estos cambios?

- Escriba o dibuje como se siente acerca de estos cambios.
- Los sentimientos comunes incluyen estar contento(a), enojado(a), triste, nervioso(a), con miedo.
- Con frecuencia, tenemos varios sentimientos al mismo tiempo.



CONTENTA



ENOJADO



TRISTE



NERVIOSA(O)



CON MIEDO

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: CAMBIOS DRÁSTICOS

Manejar su Realidad:
¿Cómo puede moldear su realidad ahora que ha cambiado su situación? Para crear una nueva realidad saludable, puede usar sus pensamientos, comportamientos, y contactos con otros.

3. Pensamientos: ¿Cuales son sus pensamientos acerca de estos cambios (pensamientos positivos y negativos)?

¿Qué es lo que la entristece, enoja o le da miedo acerca de estos cambios que causa que usted se sienta deprimido(a)?

4. Comportamientos: ¿Qué puede hacer para adaptarse a estos cambios en su viida?

5. Personas: ¿Quién(es) le puede(n) ayudar a adaptarse a estos cambios en su vida?

EJERCICIO:
Hable con otras personas, incluyendo otros miembros del grupo, acerca de como ha lidiado con cambios grandes en sus vidas.
¿Qué tipo de pensamientos les ayudaban a lidiar con los cambios?
¿De que forma lideaba con los cambios?
¿Cómo buscaban apoyo de otras personas?

Piense en su situación.
¿Cual sería el mejor resultado para usted en esta situación?
¿Cómo puede aumentar la posibilidad de que las cosas resultarán así?

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: DESACUERDOS Y DESAVENENCIAS/DISPUTAS

Describa un problema/conflicto que haya tenido con otra persona que contribuye a que se sienta deprimido(a).

_____

_____

_____

_____

LA SEGURIDAD EN UNA RELACIÓN ES LO MÁS IMPORTANTE

Mientras que piense en un conflicto que ha tenido, favor de evaluar su seguridad durante el conflicto.

1) ¿Se sintió preocupado(a) por su seguridad durante la semana pasada?
   Sí No
2) ¿Dijo usted o le dijo alguién algo humiliante o amenazante?
   Sí No
3) ¿Otra persona le empujó, abusó, pateó, o golpeó?
   Sí No
4) ¿Empujó, abusó, pateó, o golpeó usted a alguién?
   Sí No

1. Pensamientos:

Piense en el/los conflicto(s) que ha tenido con esta persona durante la semana pasada.

- ¿El conflicto de qué manera afecta como se percibe usted?

- ¿El conflicto de qué manera afecta como usted percibe a la otra persona?

- ¿ De qué manera afecta el conflicto como usted percibe el mundo?

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: DESACUERDOS Y DESAVENENCIAS

¿Cuales son sus valores y expectativas en cuanto al problema?

¿Cuales son sus valores personales y expectativas que mas tienen que ver con el problema?

¿Cuales son su valores y expectativas en cuanto a su papel en esta relación?

¿Cuales son los valores personales y expectativas de la otra persona en cuanto a su papel en esta relación?

2. Personas:

Piense en la persona con quién tiene problemas?

- ¿Cuales son sus cualidades buenas?

- ¿Cuales son sus defectos?

¿Cómo cree usted que él/ella ve el problema? (Trate de entender su punto de vista aunque no esté de acuerdo).

¿Existe una solución al problema en la cual ustedes dos obtengan algo importante que ambos desean?

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: DESACUERDOS Y DESAVENENCIAS

3. Comportamientos:

Usualmente cuando tiene un problema con esta persona, como se comporta usted?

- ¿Se comporta de la misma forma cuando tiene problemas con otras personas?

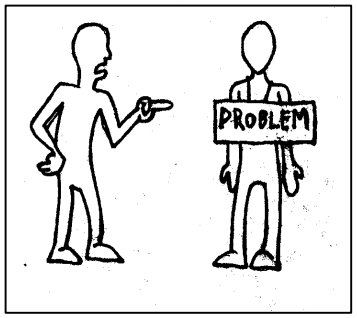
Cuando tiene problemas con esta persona, como se comporta él/ella?

- ¿Hay cosas que podría hacer para crear una situación más saludable para usted?

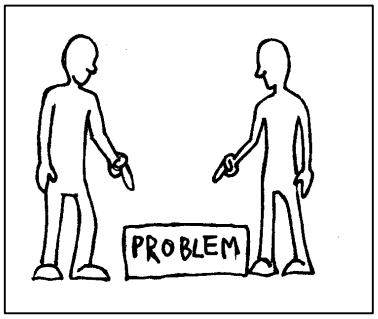
QUE PUEDE HACER ACERCA DEL PROBLEMA? .

PASO 1: Identifique el problema
Trate de ver el problema como si fuese ajeno a ustedes, en vez de un problema que existe dentro de uno de ustedes.

Ver el problema como interno	Ver el problema como externo
Eres perezoso.	Hay muchos platos sucios.
Nunca me ayudas.	Hay mucho trabajo que hacer y estamos muy ocupados.
Todo lo que haces me molesta.	La depresión es el problema. Me hace sentir muy irritable.



En vez de



"El problema es". . (en vez de "su problema es" o "mi problema es")

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: DESACUERDOS Y DESAVENENCIAS

PASO 2: Piense acerca de todas las soluciones posibles, sin evaluarlas.
Yo podría/nosotros podríamos. . . .
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
etc. . .

PASO 3: Escoja la mejor solución o combinación de soluciones (la mejor para ambos, y póngala a prueba).

Yo voy a . . . .

O, si está haciendo decisiones con otra persona
1) Escriban las soluciones
2) Cada uno de ustedes marcaría la solución con una + (positiva) o - (negativa)
3) Escojan la solución que los dos marcaron como positiva (+).

Solución	Como yo la veo Positiva (+) o Negativa (-)	Como la ve la otra persona Positiva (+) o Negativa (-)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

PASO 4: ¿Da resultado? Pruébela y dése cuenta. Evalúela de nuevo y vea si otra solución sería mejor.

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: DESACUERDOS Y DESAVENENCIAS

No podemos evitar todos los conflictos con las demás personas, pero si podemos decidir cómo deseamos emplear nuestro tiempo con las demás personas para manejar nuestro estado de ánimo.

Manejar su Realidad:

Con tiempo los conflictos se solucionarán, de una manera o otra. Es importante no resolver los conflictos por medio de métodos destructivos. Puede evitar hacer eso al considerar soluciones saludables. Podrá enfocarse después en lo hay que hacer para que ocurra una solución saludable.

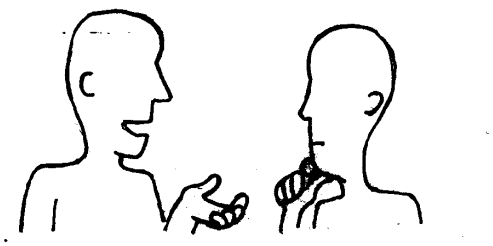
¿Qué otra cosa puede hacer?

¿Que actividad puede hacer esta semana con otra persona que le puede ayudar a divertirse o a relajarse?

ACTIVIDAD	ESTADO DE ÁNIMO
Ejemplo: reunirse con un grupo o llamar a una amistad	menos depresiva
Su ejemplo:	

LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: MEJORAR COMO SE LLEVA CON OTRAS PERSONAS

Comunicación:



PASO 1: Escuchar Atentamente: El ser capaz de poder escuchar a las demás personas es un punto clave en cualquier relación.
Júntense en parejas.
Cada persona tendrá tres minutos (sin interrupciones) para describir la clase de persona que le gustaría ser.

Cuando Usted está hablando

- ¿Su compañero(a) le está escuchando?
- ¿Cómo sabe que su compañero(a) le está escuchando?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué fue lo que su compañero(a) hizo,que lo ayudó a sentirse bien?
- ¿Qué hizo su compañero(a) que no le ayudó?

Cuando Usted está escuchando

- Trate de hacer que su compañero(a) sienta que realmente está siendo escuchado(a)
- ¿Entiende lo que ha dicho su compañero(a)?
  - ❖ Repita lo que escuchó y pregúntele a su compañero(a) si le entendió?
- ¿Se ha dado cuenta de como se sintió su compañero(a)?
  - ❖ Note como su compañero(a) se está comunicando (indicadores verbales y no verbales).
  - ❖ Averigue si entendió como su compañero(a) se sintió preguntándole acerca de sus sentimientos
- ¿De lo que su compañero(a) ha dicho acerca del tipo de persona que quisiera ser, qué es lo más importante para él/ella?

El Grupo Como Fuente de Apoyo:

La participación en el grupo puede ser un contacto positivo con otras personas cuando existe entendimiento y confianza.

- ¿Qué es permitido discutir en el grupo?
- ¿Cuales son sus temores y preocupaciones acerca de su participación en el grupo?

Mensaje Principal de la Sesión

Yo puedo entender como mis relaciones con otras personas afectan a mis pensamientos, mis comportamientos, mi cuerpo, y mi estado de ánimo.

Yo puedo mejorar mi estado de ánimo al elegir con quién voy a pasar tiempo y lo que haré con ellos.

Al elegir alternativas saludables, puedo mejorar mi realidad.

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**
ESTADO DE ANIMO REGULAR	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
	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**

Lista de contactos positivos o saludables ____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Lista de contactos negativos o dañinos _____ _____ _____ ____ _____ _____ _____

PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo
2) Cuente el número de contactos positivos que tiene cada día.
3) Cuente el número de contactos negativos que tiene a cada día.

PROYECTO OPCIONAL
(Elija una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea)

1) Escoja una actividad que podría hacer con alguién esta semana para levantarle el ánimo y hágala.

2) Piense en cuales obstáculos podrían atravesársele evitándole hacer algo placentero con alguién. (La próxima semana le ayudaremos a lidiar con estos obstáculos).

3) Complete las hojas en sus libros que se tratan del problema interpersonal en que usted se está enfocando.

PERSONAS 3

COMO MEJORAR SUS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS Y CONTROLAR SU ESTADO DE ANIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Como le Fue en su Proyecto Personal

IV. Material Nuevo: Relaciones Interpersonales y Comunicación

V. Mensaje Principal de la Sesión

VI. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Continuar explorando los problemas de relaciones interpersonales.
- Hablar de elementos de comunicación, tales como el infundir respeto, lo cual nos ayudará a mejorar relaciones y manejar nuestro estado de ánimo.
- Como podemos escoger formas saludables de tratar a los demás.

REPASO: CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

¿Que es lo que mas recuerda de la sesión de la semana anterior?

¿De que manera es que su problema interpersonal afecta:

1) ¿Sus pensamientos?
2) ¿Su comportamiento?
3) ¿Sus relaciones con otras personas?
4) ¿Cómo se siente?

- ¿Que recuerda del ejercicio de escuchar atentamente?
- ¿Cómo sabía si entendía lo que su compañero estaba diciendo?
- ¿Cómo sabía si podía darse cuenta de cómo se sintió su compañero?

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo

2. ¿Qué hizo la semana pasada con otra persona que ayudó a mejorar su estado de ánimo?

3. ¿Que le detuvo de hacer una actividad agradable con alguién?

ESTILOS DE COMUNICACION
CUÁL ESTILO USA USTED, Y COMO AFECTA SU ESTADO DE ÁNIMO?

La buena comunicación es importante, no importa en que área del problema interpersonal se esté enfocando.

- Pérdida de un ser querido
- Cambios personales drásticos
- Desacuerdos/desaveniencias
- Dificultades en relacionarse con las demás personas

Mejorar y controlar su estado de ánimo empieza con identificar y expresar sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.
Las personas se comunican en varias maneras.
Aqúi tenemos tres estilos de comunicación:

- **Pasiva**
  Para usted, ¿que significa el ser pasivo(a)?
  El ser pasivo(a), ¿como afectaría sus relaciones?
  El ser pasivo(a), ¿cómo afectaría su estado de ánimo?
- **Agresiva**
  Para usted, ¿que significa ser agresivo(a)?
  El ser agresivo(a), ¿cómo afectaría su estado de ánimo?
- **Asertiva**
  ¿Que significa para usted ser asertivo(a) (tener seguridad en uno mismo)?
  El ser asertivo(a), ¿como afectaría su estado de ánimo?

Estilos de Comunicación		Respeta los deseos de los demás	Respeta sus Propios Deseos
Pasiva	Guardándose para si misma(o) sus sentimientos y pensamientos	si	no
Agresiva	Arrebatos, explosiones verbales de los sentimientos, tales como gritos, vociferaciones, y busca de altercados. Comportamientos físicos tal como tirar objetos o agredir a otros	no	si
Asertiva	Expresión de sus sentimientos y pensamientos de forma positiva, calmada, honesta y respetuosa hacia las demás personas	si	si

Normalmente, ¿cual es su estilo?
Al usar ese estilo, ¿como afecta su estado de ánimo?

LA ASERTIVIDAD Y COMO SOLICITAR ALGO

La asertividad (aplomo) significa ser capaz de solicitar algo de una forma **positiva, clara y directa.**

- Pide lo que necesita
- Otros sabrán lo que necesita y podrán ayudarle
- Hay mas probabilidad (pero ninguna garantía) de obtener lo que usted desea
  - ❒ Ellos (las demás personas) podrían hacerlo
  - ❒ Podrían negarse
  - ❒ Podrían llegar a un acuerdo
- Usted puede decidir pedir apoyo

PASO POR PASO

1. Piense lo que desea o necesita
2. Piense en quién le puede ayudar
3. Piense en como pedir lo que necesita de forma positiva, clara y directa

   Ejemplo de pedidos/solicitudes positivas:

   - *Te agradecería mucho si lavas los platos*
   - *¿Me puedes ayudar a llenar mi aplicación?*

4. Agradezca a la otra persona su ayuda
5. Esté dispuesto a llegar a un acuerdo
6. Respete el derecho de la otra persona de no cumplir con su pedido

EJERCICIO

Piense en algo que desee o necesita.

¿Que es lo que deseo pedir? _____

¿A quién se lo voy a pedir? (*amigo, familiar, doctor*) _____

¿Cómo puedo expresar lo que deseo? _____

Pregunte al grupo su opinión. ¿Es su solicitud agresiva, pasiva, o “asertiva”?

LA ASERTIVIDAD AL EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS

La asertividad (el aplomo), significa poder expresar sentimientos y pensamientos positivos y negativos calmadamente, honestamente y con respeto hacia la otra persona. Eso incluye decir claramente cuando usted no quiere hacer algo.

Reconocer como se siente empieza con hablar usando el "Yo ....."
(en vez de decirle a la otra persona “Tú eres así…”)

“Me siento_____.”

“Pienso_____.”

¿Durante la semana pasada, con quién compartió sus sentimientos y pensamientos?

_____

_____

_____

_____

¿Cómo cree que compartir sus sentimientos y pensamientos afectó su estado de ánimo?

_____

_____

_____

LA ASERTIVIDAD AL EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS

Existen en su familia formas efectivas de expresar los sentimientos, pensamientos, o deseos sin decir “Yo, tal cosa…….”?

SI. Cuando tenemos problemas hablamos de esta forma:

NO. ¿De que manera afecta esto la forma en que se comunican?

LA ASERTIVIDAD Y SU ESTADO DE ÁNIMO

- Imagínese una situación en donde usted está tratando de expresar a otra persona lo que piensa o siente (trate de imaginarla como si fuese una película)
- ¿Cómo reacciona la otra persona?
- ¿Cómo se siente al compartir sus pensamientos y/o sentimientos?
- ¿Cómo cree que reaccionarían los otros miembros del grupo si usted compartiese como siente o piensa?

La asertividad aumenta la probabilidad de obtener lo que usted desea y
disminuye la probabilidad de verse obligada(o) a hacer algo que no desea.

¿QUE LE IMPIDE SER ASERTIVA?

1. ¿El ser "asertiva" representa un peligro para Ud.?

    a) Peligro de sentirse herida emocionalmente
    (ejemplo, "si soy asertiva, seré rechazada o humillada"

    b) Peligro de ser maltratada físicamente
    "Si hablo por mi misma, seré humillada o golpeada"

Si encuentra que es peligroso compartir sus pensamientos y sentimientos con otra persona, pregúntese:

1) ¿Tiene pruebas de que la relación no es recíproca, y que existe falta de respeto de las necesidades de ambos?

2) ¿Cual sería un buen paso a tomar para asegurar su seguridad emocional y física?

¡Tiene derecho a sentirse seguro(a)!

2. ¿Cree que tiene el derecho de ser "asertivo(a)" y de expresar su punto de vista? (Si no es así, por que no?)

3. ¿Sabe como comportarse de manera "asertiva"? (Si la respuesta es NO, ¿podría aprender a comportarse de manera "asertiva"?)

4. ¿Que teme pasaría si usted es "asertivo(a)"?



Diga a los instructores si está en una relación donde está en peligro de ser maltratada físicamente. Existen servicios de ayuda para las personas que están en relaciones donde existe la violencia doméstica.

MIS DERECHOS

Tengo derecho de dejar saber a las demás personas mis opiniones, siempre y cuando lo haga de forma respetuosa a las opiniones y sentimientos de los demás.

Tengo derecho de dejarle saber a los demás acerca de mis sentimientos con otras personas, siempre y cuando lo haga de forma respetuosa a los de ellos.

Tengo derecho a pedirle a los demás que cambien su comportamiento, cuando este comportamiento me afecta en lo personal.

Tengo derecho a aceptar o rechazar lo que otros me digan.

Tengo derecho de decidir hacer o dejar de hacer lo que los demás me piden.

Adaptado de: Tratamiento para la dependencia del alcohol por Peter Monti, David Abrams, Ronald Kadden, y Ned Cooney

Mensaje de la Sesión

Las relaciones son como los vehículos/carros. Necesitan que se les de mantenimiento o empiezan a dar problemas y se descomponen.

Ser asertivo(a) y expresar lo que se desea de forma respetuosa, puede mejorar sus relaciones con los demás.

Ser asertiva(o) le permite manejar su estado de ánimo y su vida al permitirle elegir cuando y como expresar lo que usted siente y piensa.

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**

Número de contactos positivos o agradables _____ ____ _____ _____ ____ _____ _____

Número de contactos negativos o dañinos _____ _____ _____ _____ ____ _____ _____

PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo
2) Cuente el número de contactos positivos que tiene cada día.
3) Cuente el número de contactos negativos que tiene cada día

PROYECTO OPCIONAL

(Haga las siguientes actividades si asi lo desea)

1) Decida a reunirse esta semana con una persona que usted siente la apoya.
2) Decida cuando y con quién le gustaria comportarse de forma asertiva esta semana, y luego trate de ser asertiva con estas personas.

PERSONAS 4

FORMAS ADICIONALES PARA MEJORAR SUS RELACIONES Y SU ESTADO DE ÁNIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso General

III. Como le Fue en su Proyecto Personal

IV. Material Nuevo y Repaso
Mejorando sus Relaciones Personales

V. Mensaje Principal de la Sesión

VI. Despedida a Miembros que se Gradúan

VII. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Identificar los obstáculos que nos impiden mejorar nuestras relaciones con los demás y empezar a discutir las formas de cómo vencer estos obstáculos.

- Identificar las reglas que tenemos en nuestras relaciones, las cuales pueden ayudarnos o interponerse en la adaptación a los cambios y/o a resolver los problemas de relaciones.

- Repasar que nosotros podemos escojer como nos relacionamos con los demás. Algunas opciones son mejores que otras en mejorar nuestras relaciones y estado de ánimo.

REPASO: CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

¿Que es lo que mas recuerda de la sesión de la semana anterior?

- La comunicación asertiva es diferente al estilo de comunicación pasivo y agresivo.
- Asertividad significa tener la capacidad de hablar/expresarse directamente, comunicando un sentimiento o un pensamiento, de manera calmada, honesta y respetuosa. Generalmente, hablar asertivamente significa Compartir con otras personas lo que uno siente u opina, usando el pronombre "Yo" en oraciones tales como: "Yo pienso lo siguiente…., " o "Yo desearía que …".

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Ánimo
2. ¿Que actividad hizo esta semana con alguién que le apoyó?
3. ¿Hubieron ocasiones durante la semana pasada en que se portó asertivamente?
    a. ¿Cómo respondió la persona que le escucho hablar en forma asertiva?
    b. ¿Que hubiese podido pasar si no se hubiese comportando en forma asertiva?
    c. Que pensamientos cruzaron su mente acerca de su persona o la situación después de que se comportó en forma asertiva?

IDENTIFICACION Y MANERAS DE TRATAR CON LOS OBSTACULOS QUE NOS IMPIDEN MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

TEMOR

Muchas veces las personas tienen creencias equívocadas acerca de ser asertivas. Estas creencias pueden hacer que la persona no se comporte en una forma que sería mejor para él/ella y para su estado de ánimo.

"No deseo crear problemas."
"Podría ser rechazada si le cuento a alguién como pienso."
"Las personas dependen de mi para resolver todos sus problemas."
"Si digo que no (si me niego), mi familia no me va a querer."

EJERCICIO:

Describa una situación en donde usted crearía problemas si actuase con asertividad (si dijera lo que siente).

¿Cómo actúa usted normalmente? (¿de forma pasiva o agresiva?)

¿Que pensamientos le impiden actuar con asertividad? (diciendo lo que siente)

¿Que le impide comportarse de forma asertiva? (diciendo lo que siente)

¿Que sería lo peor que podría suceder si usted fuera asertiva?

¿Que cosas buenas podrían ocurrirle si se comportase en forma asertiva?

Pregúntele a otra persona cuales son las posibilidades de que ocurran las cosas que usted tema vayan a ocurrir (hágalo con un miembro del grupo).

IDENTIFICACION Y MANERAS DE TRATAR CON LOS OBSTACULOS QUE NOS IMPIDEN MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

TEMOR (continuación)

Piense acerca de lo que realísticamente podría suceder si usted se comporta con asertividad (puntos positivos y puntos negativos)

Situación	Cosas malas que me pueden suceder si actúo de forma asertiva	Cosas buenas que me pueden suceder si actúo de forma asertiva

- ¿Que piensa usted acerca de ser más asertivo(a) con el propósito de mejorar sus relaciones y estado de ánimo?
- ¿Que cambios le gustaría hacer?
- Practique con un miembro del grupo el comportamiento deseado.

Construyendo una Realidad Personal mas Saludable

El temor al cambio puede hacer que nos sintamos presos de una realidad que no es saludable.

El imaginar una realidad saludable puede ayudarnos a empezar a hacer cambios para construir una vida mejor.

IDENTIFICACION Y MANERAS DE TRATAR CON LOS OBSTACULOS QUE NOS IMPIDEN MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

REGLAS ACERCA DE RELACIONES

Muchos vivimos regidos por reglas en lo concerniente a nuestras relaciones, las cuales guían la forma en que actuamos con las demás personas. Algunas reglas son beneficiosas, y otras muy rígidas.

Ejemplo de Reglas Inflexibles en las Relaciones

"Tú no puedes confiar en nadie."

"La gente siempre me decepcionará."

"Mis sentimientos vienen por último."

"Si cometo un error soy una persona mala."

"Tengo que ser la responsable de todo."

Sus reglas para las relaciones: ¿Por cuales reglas se rige usted cuando interactúa con los demás?

Regla #1

_____

Regla #2

_____

1) ¿Afectan estas reglas el que usted crea que puede expresar sus sentimientos y pensamientos a las demás personas?

2) ¿De que manera afectan estas reglas la forma en que usted se comporta en una relación?

IDENTIFICACION Y MANERAS DE TRATAR CON LOS OBSTACULOS QUE NOS IMPIDEN MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

REGLAS ACERCA DE RELACIONES

ORÍGENES DE LAS REGLAS EN LAS RELACIONES:

Desarrollamos las reglas de relaciones desde que somos niños.

Nuestro medio ambiente, nuestras vidas, y las forma en que somos tratados por los demás, afectan las reglas que desarrollamos.

Muchas de estas reglas tienen sentido, y nos ayudan cuando estamos jóvenes.

Cuando nos hacemos mayores, cambia nuestro medio ambiente y poseemos mas control sobre nuestras vidas y las personas que forman parte de ella.

Las reglas desarrolladas en ese entonces podrían no sernos tan útiles y hasta podrían hacernos sentir atrapados.

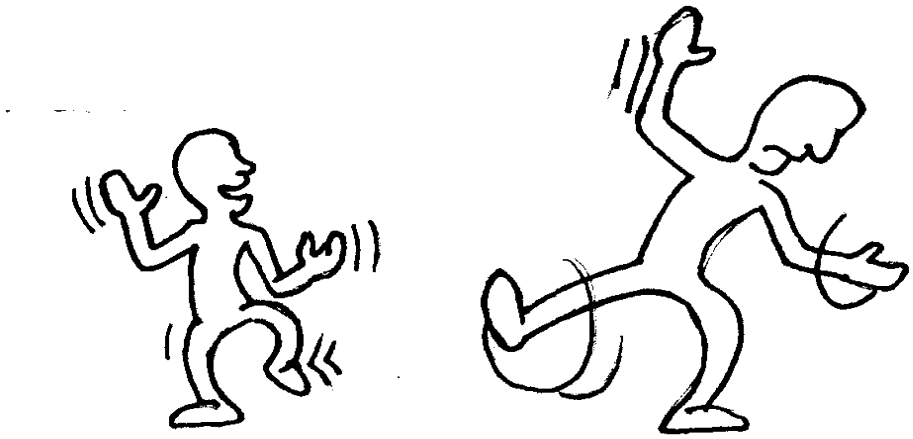
3) ¿De dónde provienen sus relaciones?
(¿Que cosas en la vida hicieron que usted creara esas reglas?)

4) ¿De qué forma le han ayudado?

5) ¿De qué forma no le han ayudado?

6) ¿De que manera es diferente su vida ahora de como era antes de haber aprendido esta regla?

7) ¿Cómo puede usted cambiar las reglas para ayudarse a usted misma y para mejorar sus relaciones y su estado de ánimo?



- Estar en una relación es como aprender a bailar.
- Cuando estamos jóvenes aprendemos ciertos pasos.
- A medida que nos hacemos mayores, continuamos haciendo los mismos pasos de baile.
- Son los pasos de baile que nos son familiares.
- El problema es que la música empieza a cambiar. Llegamos a la conclusión de que nuestros pasos de baile no encajan con todo tipo de música.
- En otras palabras, a medida que nos hacemos mayores, nos vemos en la necesidad tanto de aprender y cambiar la forma como bailamos.
- Aprender nuevos pasos puede lucir dificil.

ENFOQUE AL MANEJO DE LA REALIDAD

Las reglas en las relaciones son las que forman nuestro medio ambiente social. Al decidir cuales son buenas para nosotros y cuales no, podemos construír para nosotros mismos una realidad social más saludable.

MÁS HERRAMIENTAS PARA MEJORAR RELACIONES

Encontrando el punto medio entre sus necesidades y las necesidades de los demás

- Algunas de las reglas que aplicamos a nuestras relaciones son "desequilibradas" e inflexibles
- Pensemos de que forma podemos hacerlas que tengan un balance mejor y flexible.

1) ¿Que se interpone entre que usted confíe, o no en una persona?

Desconfiada_____Confiada

3) ¿Que se interpone entre que usted siempre esté dando y siempre recibiendo?

Siempre dando_____Siempre recibiendo

4) ¿Que se interpone entre estar diciendo siempre que sí y nunca decir sí?

Siempre dice sí_____Nunca dice sí

Dibuje en este espacio su tabla de equilibrio

EJERCICIO:

Vieja Regla La vieja regla que usa en sus relaciones	**Comportamiento Anterior** ¿Cómo actuaba con otras personas siguiendo esta regla?	**Sentimientos con La Vieja Regla** ¿Cómo se sintió cuando usó esta vieja regla en sus relaciones?	**Nueva Regla (Pensamiento)** ¿Cuál podría ser una nueva regla en sus relaciones?	**Cambio de Sentimientos** ¿Cómo se sentiría si usara esta nueva regla en sus relaciones?
"Los sentimientos de los demás son más importantes que los míos"	Nunca digo que "no"	Mal	Algunas veces mis sentimientos son mas importantes	Menos deprimida
Su ejemplo:				

1. ¿Cuál es el COSTO Y BENEFICIO de examinar las reglas que seguimos en nuestras relaciones y de considerar adoptar reglas más flexibles?

COSTOS	BENEFICIOS
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Cómo se sentiría al compartir sus nuevas reglas con personas que son importantes en su vida?

MAS HERRAMIENTAS DE RELACIONES

ESTABLECIENDO LÍMITES

¿En el pasado, cuando fué importante decir que no?

¿Qué hubiese ocurrido en el pasado, si usted no hubiese dicho que no?

¿De que forma puede actualmente establecer límites?

¿Cuáles serían los costos y beneficios al establecer límites ahora?

COSTOS	BENEFICIOS

MAS HERRAMIENTAS DE RELACIONES

PLANEANDO COMO DESEA COMPORTARSE CON LOS DEMAS

Regla Vieja en la relación:

Regla Nueva en la relación:

Antes de estar con otras personas

a) Decida de antemano qué clase de pensamientos le gustaría tener.

b) Decida de antemano como le gustaría comportarse al estar en compañía de otras personas.

c) De que forma puede arreglar las cosas para que la situación se le presente de mejor forma?

Después de haber estado en compañía de otras personas

a) Piense acerca de los sentimientos que tenía cuando se encontraba con estas personas.
b) ¿Qué pasó que le hizo sentir bien?
c) ¿Qué pasó que le hizo sentir mal?
d) Aprenda por medio de sus experiencias que ud. puede elegir lo que desea hacer con otros y con quiénes desea hacerlo.

Enfoque al manejo de la realidad

La manera como reaccionamos a los demás, afecta la reacción de ellos hacia nosotros

Por consiguiente, la forma como reaccionamos afecta nuestra realidad social.

Para moldear nuestra realidad social, debemos de empezar a pensar en nuestro estilo y moldearlo, de forma que mejore nuestra realidad social.

Mensaje Principal de la Sesión

Ud. tiene la capacidad de elegir como comportarse con los demás.

Usted puede cambiar la forma como se comporta con las demás personas.

REPASO

Durante las últimas cuatro clases nos hemos enfocado en nuestras relaciones con las demás personas, y de que manera efectuar cambios en áreas de problemas específicos.

1. ¿De que forma ha cambiado usted en sus relaciones desde que empezó el grupo?

2. ¿Que aprendió acerca de relaciones y problemas que más le ayudó a mejorar sus estado de ánimo?

3. ¿Que fué lo que menos le ayudó?

4. ¿Cuál, en su opinión ha sido el mensaje mas importante de esta clase?

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**

Número de contactos positivos o saludables _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Número de pensamientos dañinos _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo y cuente el número de contactos positivos y el número de contactos negativos que tiene a cada día (ver página 146 para más instruciones).

PROYECTO OPCIONAL

(Elija una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea)

1) Planee un contacto positivo esta semana con una persona con la cual usted se siente bien.
2) Decida cuando y con quién le gustaría practicar comportarse con asertividad esta semana.

SALUD 1
ENTENDIENDO LA RELACION ENTRE LA DEPRESIÓN Y LA SALUD FÍSICA

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Bienvenida

II. Las Reglas del Grupo

III. Presentaciones Personales

IV. Repaso del Modelo

V. Material Nuevo

VI. Ejercicio de Relajamiento

VII. Mensaje Principal de la Sesión

VIII. Proyecto Personal

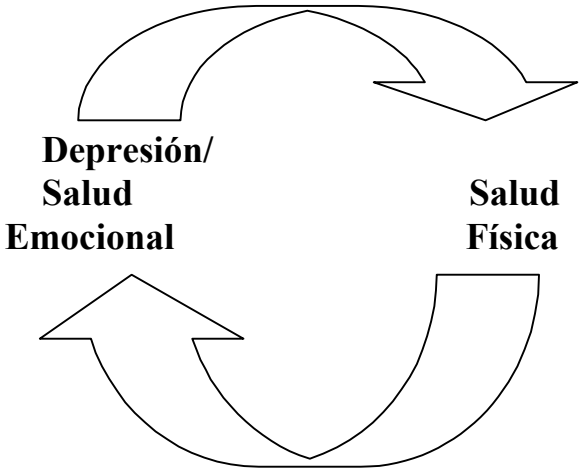
El propósito de la reunión de hoy es:

- Explicar el propósito de las reuniones
- Presentarnos los unos a los otros
- Entender que es la depresión
- Aprender formas positivas de pensar acerca de la depreslón
- Aprender la relación entre la depreslón y la salud físlca
- Aprender a entender mejor nuestros problemas de salud

¿Cual es la Relacion Entre la Salud y el Estado de Animo?

Los problemas emocionales pueden afectar la salud de la forma siguiente

- Cambios en los niveles hormonales
- Cambios en la presión sanguínea, pulsaciones (latidos) del corazón, sistema de inmunidad
- Cambios en costumbres para dormir y niveles de energía
- Disminución de deseos de cuidar de si misma



Algunos medicamentos pueden afectar el estado de ánimo:

- *Deficiencias cardíacas*
- *Problemas de la tiroides*
- *Artritis*
- *Ciertas infecciones*

De la misma forma, los problemas de salud, afectan la salud emocional**:**

- Sentirse solo(a)
- Sentirse triste
- Preocuparse mas
- Sentirse enojado(a)
- Sentir que uno no importa a nadie
- Sentirse mas deprimido(a)

- La depresión es una condición médica tratable
- La depresión puede añadir a problemas causados por otras condiciones médicas
- Usted está en capacidad de detener el círculo negativo al aprender como manejar su estado de ánimo y sus problemas médicos



MAS INFORMACION ACERCA DE SU SALUD

Estrategias para Mantenernos Saludables

- El bienestar físico es un proceso que dura toda la vida y uno puede usar diferentes estrategias para mantenerse saludable incluyendo:

1. prevención y mantenimiento de la salud
2. intervención y tratamiento de enfermedades
3. la recuperación y la rehabilitación después de estar incapacitado(a)

La Naturaleza de los Problemas Médicos

- Problemas de salud pueden ser agudos, tales como una herida, o pueden ser crónicos, como la diabetes.

- Los problemas agudos requieren atención inmediata

- Los problemas crónicos requieren atención contínua

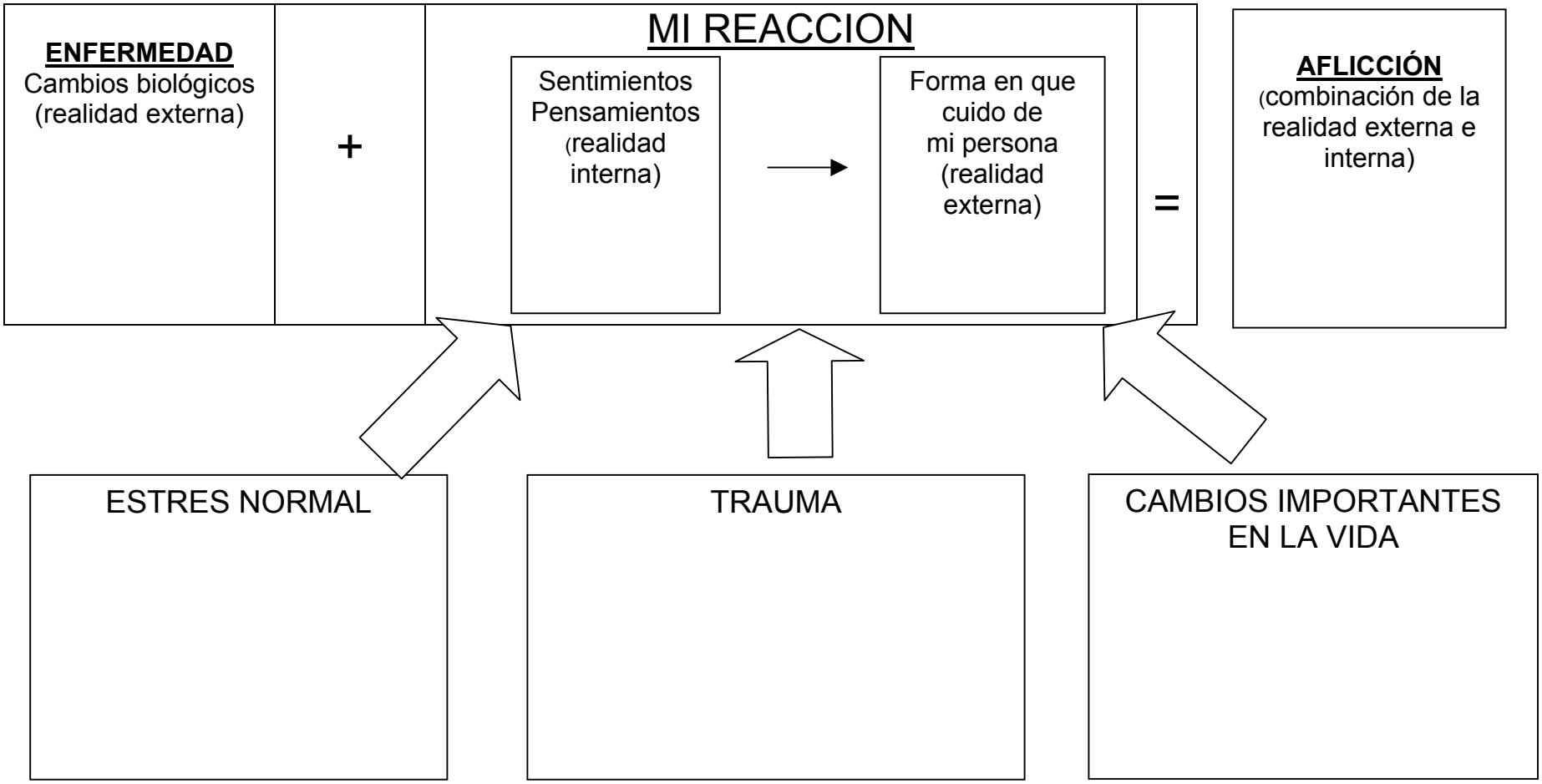
Las diferencias entre condiciones agudas y condiciones crónicas incluyen:

	Condiciones Agudas	**Condiciones Crónicas**
Ejemplo:	Una herida	Diabetes
Tratamiento:	Urgente	Contínuo, por mucho tiempo
Características:	Bien localizada	No está completamente localizada
	Causa es conocida	Se puede o no saber la causa
	Dura poco tiempo	Dura mucho tiempo
	Se mejora	Puede que no mejore

ENTENDIENDO MI CONDICION MEDICA

Mi problema médico	Agudo o crónico	Que estrategias estoy utilizando para cuidar de mi situación 1. Tratamiento 2. Recuperación/ tratamiento	Reacciones Emocionales	Pensamientos que tengo acerca de mi condición	Cosas que hago para lidear con esta situación	Personas que pueden ayudarme (tratamiento o apoyo)

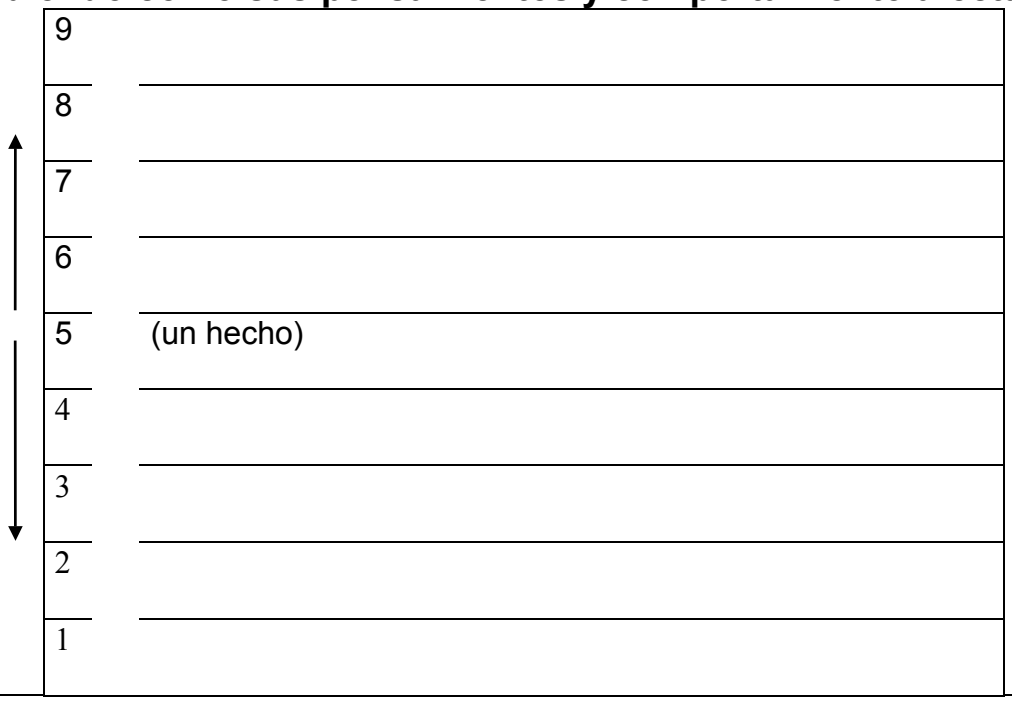
FACTORES QUE AFECTAN MI SALUD



- Piense acerca de su vida, y llene las cajas
- Fíjese bien en las cajas, ¿que cambios positivos podría hacer en cada área?

ACTIVIDAD EN CADENA: De eslabón en eslabón

Comprendiendo como sus pensamientos y comportamiento afectan su salud



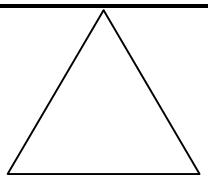
Instrucciones

1. **Exponga un hecho tangible. Algo que sea real, sin que involucre juicio. Por ejemplo, tengo diabetes, tengo un problema serio en el corazón, no puedo correr tan rápido como solía hacerlo. Escriba este factor en un nivel de estado de ánimo de 5.**
2. **Piense acerca de su condición médica que podría hacerle sentir desanimado. Por ejemplo, cosas que usted cree podrían desanimarle, pueden bajar su estado de ánimo al nivel 4, luego al 3, luego al 2 y el 1.**
3. **Ahora piense en cosas que podrían hacerle sentir mejor. Procure tener pensamientos que podrían mejorar su estado de ánimo.**

- Podemos elegir las cosas que pensamos.
- Nuestros pensamientos afectan como nos sentimos.
- Afectan igualmente nuestra forma de comportarnos. Por ejemplo, algunos pensamientos pueden llevarnos a cuidarnos a nosotros mismos, al mismo tiempo que otros pueden hacer que nos descuidemos de nuestros problemas médicos.
- Nuestros pensamientos afectan nuestra salud.
    - Si nuestros pensamientos nos conllevan a no cuidarnos, esto nos afectará de manera negativa.
    - El aumento de la ansiedad, depresión o estrés referente a nuestros problemas de salud, puede tener un efecto negativo en nuestra salud.

PENSAMIENTOS ACERCA DE MIS PROBLEMAS DE SALUD

Descuidando su salud



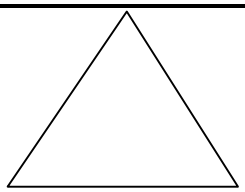
Poniendo demasiada atención a su salud

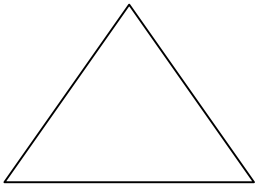
¿En donde se colocaría usted en este sube y baja? (marque con una X)

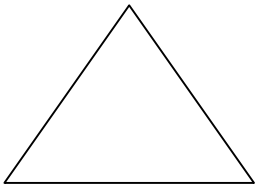
¿Cómo le gustaría cambiar?

¿Cómo cree usted que puede hacer ese cambio?

¿Que otros pensameintos acerca de su salid quisiera eliquibrar?







Mensaje Principal de la Sesión

Mi estado de ánimo afecta mi salud. Mi salud afecta mi estado de ánimo. Yo estoy en capacidad de hacer cambios positivos en ambas áreas.

Aunque esté teniendo problemas de salud, yo no soy el problema. Aunque esté padeciendo de depresión, yo no soy la depresión.

PROYECTO PERSONAL

PROYECTO SEMANAL

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo. Vea ;la página siguiente.

PROYECTO OPCIONAL

(Haga las siguientes actividades si asi lo desea)

1) ACTIVIDADES. En la pagina 170 de sus cuadernos anoten las actividades que podrian hacer para cuidar mejor de ustedes.
2) PENSAMIENTOS. Usando la hoja 171 de sus cuadernos, identifique los pensamientos dañinos/negativos relacionados a sus problemas de salud.
3) PERSONAs. Completen la hoja * en sus cuadernos para identificar las personas importantes de su vida, que entienden sus problemas de salud, y que pueden ayudarles a lidear con ellas.

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**

Número de actividades _____ _____ _____ _____ _____ ___ _____

- Trate de considerar todos los números, no solamente 1, 5, y 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardar el termómetro del estado de ánimo cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique usar el termómetro de ánimo más natural lo sentirá.
- Solo(a) Ud. sabe cómo se ha sentido durante el día. El número que escoja solo refleja como se sintió. No hay una respuesta correcta.
- Si quiere seguir anotando su estado de ánimo podría ser útil marcarlo en un calendario.

PROYECTO OPCIONAL

ACTIVIDADES: HACIENDO CAMBIOS SALUDABLES EN LAS COSAS QUE HAGO

Yo merezco cuidarme a mi misma

¿Que cosas puedo hacer para cuidarme?

COSAS QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SALUD:

COSAS QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI ESTADO DE ANIMO:

PROYECTO OPCIONAL

HACIENDO CAMBIOS SALUDABLES EN LA FORMA COMO PIENSO

Repaso del Módulo de Pensamientos Para Identificar Ideas

❶ Pensamientos dañinos acerca de mi salud:

Categoría de pensamientos dañinos que encaja mis pensamientos:

¿Como puedo refutar estos pensamíentos?

¿Como me siento despues de refutar estos pensamíentos?

❷ Pensamientos dañinos acerca de mi salud:

Categoría de pensamientos dañinos que encaja mis pensamientos:

¿Como puedo refutar estos pensamíentos?

¿Como me siento despues de refutar estos pensamíentos?

❸ Pensamientos dañinos acerca de mi salud:

Categoría de pensamientos dañinos que encaja mis pensamientos:

¿Como puedo refutar estos pensamíentos?

¿Como me siento despues de refutar estos pensamíentos?

PROYECTO OPCIONAL

PERSONAS: Identificación de personas que me apoyarán
(Adaptado de Brughas' "'Preparing for Parenthoood Manual" 1998)

APOYO PRACTICO	**CONSEJO O INFORMACION**
A quién le pedirá Que le lleve al hospital Que recoja sus medicInas Cuide de su salud ...	A quién pedirá consejo Cuando no se sienta bien Cuando no entienda algo
COMPAÑÍA	**APOYO EMOCIONAL**
Quién Caminará al parque con usted Pasará las tardes con usted Compartirá sus alegrías	A quién buscará para Apoyo emocional Comprensión Compartir sus sentimientos Ayudarle a sentirse menos deprimida

INSTRUCCIONES:

1) Cada cuadro corresponde a un tipo diferente de apoyo que los demás pueden darle
2) Lea las preguntas de cada uno. Piense acerca de su salud y de los tipos de apoyo que podría necesitar por razón de su salud.
3) Piense en cuales son las personas que pueden caber en cada cuadro. Por ejemplo, si recibe consejo de parte de su médico, escriba su nombre en el Cuadro de Consejos
4) La misma persona puede aparecer en varios cuadros.
5) Si al final se encuentra que no tiene nombres en los cuadros, ponga un signo de interrogación.

SALUD 2

DEPRESION, POBREZA Y SALUD

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso

III. Revisión del Proyecto Personal

IV. Material Nuevo: Identificando Nuestras Necesidades y Cuidando de Ellas

V. Mensaje Principal de la Sesión

VI. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Entender la relacion entre nuestro estado de animo y los problemas de salud
- Hablar acerca de como nuestros problemas de salud, la depresion y la pobreza afectan nuestras necesidades.
- Hablar acerca de formas de obtener y mantener recursos, servicios y apoyo

REPASO: LOS PROBLEMAS DE SALUD Y EL ESTADO DE ANIMO

La depresion puede afectar negativamente la salud y la forma como nos cuidamos. Los problemas de salud pueden hacer que las personas se sientan mas deprimidas, ansiosas, estresadas y enojadas.



REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo.

2. ¿Que cosas descubrió puede hacer para cuidarse mejor a si misma?

3. ¿Cuales fueron los sentimientos negativos/dañinos que identificó acerca de su salud? ¿De que forma puede cambiar estos pensamientos?

4. ¿Cuales fueron las personas que identificó podrían ayudarle con su problema medico? ¿De que forma podrían ellos ayudarle?

¿CUALES SON NUESTRAS NECESIDADES?

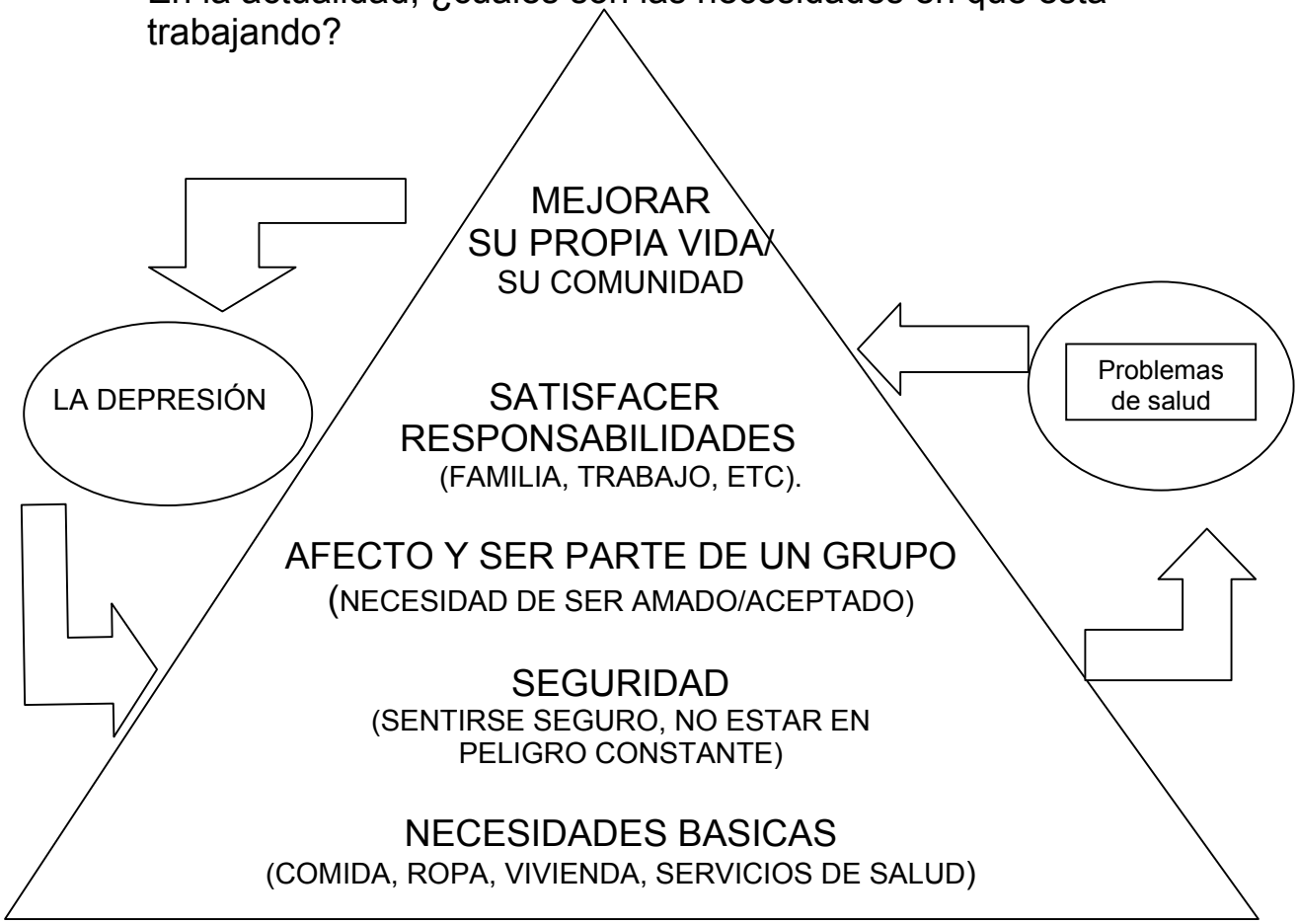
- Todos tenemos necesidades
- Cuando estas no son satisfechas, nuestros pensamientos y acciones se ven afectados
- Algunas necesidades son mas importantes que otras

En la figura de abajo, las necesidades se muestran como en la jerarquía de Abraham Maslow, arriba las mas importante y abajo la menos importantes.

Se le va a ser mas fácil conseguir la meta establecida, si alcanza los niveles que están por debajo de su meta y sigue ascendiendo poco a poco.

Podría sin embargo, trabajar para alcanzar varias metas al mismo tiempo.

En la actualidad, ¿cuales son las necesidades en que está trabajando?



LA DEPRESION, LOS PROBLEMAS DE SALUD Y SUS NECESIDADES

¿De que forma afecta la depresion y los problemas de salud sus necesidades?

- La depresión y los problemas de salud pueden afectar su capacidadad de alcanzar ciertas metas que usted se ha establecido.

  Podrían actuar como obstáculos.
  Tendría talvez que modificar sus metas.

  Ejemplo:

Necesidad	Meta Original	Obstáculos	Meta Modificada
Ejercicio	Caminar dos veces por semana	Vecindario inseguro Depresión Dolor de espalda	Caminar acompañada Caminar un poco menos (a la esquina) Diferente tipo de ejercicio: nadar

- Piense acerca de sus metas y necesidades. Como podría tener que modificar sus metas.

Necesidad	Meta Original	Obstáculos	Meta Modificada

- Si ocurren cambios en nuestra salud debido a enfermedades o accidentes, es muy probable que ocurran cambios también en nuestras necesidades y en las metas que nos hemos trazado.

- ¿De que forma han cambiado sus necesidades después de haber estado deprimida o tenido un problema de salud?

EL IMPACTO DE LA POBREZA EN EL ESTADO DE ANIMO, LA SALUD Y LA OBTENCIÓN DE RECURSOS

¿DE QUE MANERA SE INTERPONE LA POBREZA EN LA FORMA EN QUE UNO SE CUIDA A SI MISMO?

1. Menos recursos
2. Falta de respeto o descriminación
3. Menos cosas de donde elegir
4. Menos dinero para gastar en nosotros o en otros
5. Riesgo mayor de enfermedad
6. Frustración crónica
7.
8.
9.
10.

¿Que clase de recursos que no cuesten mucho o gratis existen en donde usted vive? (Hable de esto con otros miembros del grupo.)

IDENTIFICACION DE PENSAMIENTOS, ACCIONES Y PERSONAS QUE PUEDEN AYUDARME A LOGRAR/ALCANZAR MIS METAS

	Necesidades relacionadas a su salud	**Metas relacionadas a su salud**	**Pensamientos que pueden ayudarme a lograr mis metas**	**¿Que puedo yo hacer para alcanzar/lograr mis metas?**	**¿Quién me puede ayudar a alcanzar mis metas?**
Cuidar de uno mismo de forma adecuada (a su persona/su comunidad, mejorar)					
Cumpliendo con sus Responsabilidades (familia y trabajo)					
Afecto y Ser Parte de Un Grupo (relaciones, compañerismo y apoyo social)					
Seguridad (vivir sin temor)					
Necesidades Básicas (alimentacion, ropa, vivienda)					

DE QUE FORMA PUEDO CONTROLAR/MANEJAR DE FORMA MAS EFICIENTE MIS METAS Y NECESIDADES

Nuestras necesidades cambian a medida que nos enfrentamos con condiciones médicas graves/serias o crónicas. Existen numerosas maneras de lidear y enfrentarse con los cambios en nuestras necesidades. Algunas de ellas que vale tener en mente, son:

1. Identificar sus necesidades y decidir cuales son las mas importantes.

2. Preguntarse a uno mismo: ¿Estoy lideando adecuadamente con estas necesidades?

3. Establecerse metas claras y realísticas.

4. Usar pensamientos que nos ayudan a alcanzar las metas establecidas.

5. Pensar de una manera flexible.

6. Participar en actividades que ayudan a lograr necesidades y metas.

7. Pedir ayuda cuando sea necesario/cuando lo necesite.

8. Lograr apoyo y sugerencias alternas de personas para quienes somos importantes.

9. Identificar los obstáculos que pueden interponerse en lograr nuestras metas y idear un plan para vencer a estos obstáculos.

Mensaje Principal de la Sesión

La pobreza, depresión y los problemas de salud afectan mi habilidad de satisfacer mis necesidades, pero aún asi las puedo lograr.

Puedo establecer metas factibles.
Puedo pensar de diferentes formas que son flexibles y constructivas.
Puedo hacer numerosas cosas que me ayuden a lograr/alcanzar mi meta.
Puedo solicitar ayuda a los demás.

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**

Número de actividades saludables ____ ____ ____ ____ ____ _____ _____

PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo

PROYECTO OPCIONAL

1) PENSAMIENTOS: Identifique los pensamientos que se interponen en que usted alcance lo que desea.
2) ACTIVIDADES: Use una lista de metas e identifique algunas a corto plazo.
3) PERSONAS: Piense acerca de los recursos de salud que tiene a su alcance. Cuales son sus pensamientos, sentimientos y comportamientos acerca de las personas que le suministran cuidados médicos.

PROYECTO OPCIONAL

PENSAMIENTOS QUE ME IMPIDEN QUE YO LOGRE ALCANZAR MIS METAS/LO QUE ME HE PROPUESTO

META O NECESIDAD	**PENSAMIENTOS QUE INTERFIEREN QUE LO LOGRE**	**DE QUE FORMA ME AFECTA ESE PENSAMIENTO** (COMO ME SIENTO, COMO ACTÚO)	**¿COMO PUEDO COMBATIR ESE PENSAMIENTO?**	**¿CUAL ES I PENSAMIE ME ES AYUDA**

PROYECTO OPCIONAL
ACTIVIDADES: ESTABLECIENDO METAS PARA AYUDARME CON MIS NECESIDADES

Puede repasar las metas establecidas en Actividades 4

Paso 1: **Piense que es lo que desea hacer**
Debe ser algo que es importante para usted

- Ayuda bastante el que sea algo que usted desea o le gusta hacer.
  Por ejemplo: “Voy a hacer mas ejercicio” en lugar de ”Voy a pasar acostada todo el día”.
- Alcanzar metas es bastante difícil. Es por lo consiguiente importante que la meta que se trace sea importante, para que valga la pena el esfuerzo.

Paso 2: **Si su meta es ambiciosa, empiece poco a poco. Esto aumentará las posibilidades de alcanzarlo.**

Paso 3: **Escoja su meta y dígase a usted misma en que forma, cuando, que, cuanto, adonde y como logrará su meta.**

Paso 4: **Asegúrese que su meta sea algo que <u>usted</u> pueda manejar.**

- En la vida existen muchas cosas que no podemos controlar.
  No podemos controlar lo que hacen los demás.
- Asegurese que su meta es algo que va a estar bajo su control.
  Por ejemplo, usted puede pedirle cosas a los demás, o hablar con ellos, pero no puede controlar sus acciones.

Paso 5: **Imagínese que su meta es como un pastel, que consiste en varias rodajas.**

- Las cosas se tratan de hacer poco a poco, en pequeños pasos. No se puede llegar al techo de una casa de un solo brinco, es mas fácil usar una escalera.

Paso 6: **Cuando se haya acercado a su meta, o la haya alcanzado por completo, celébrelo y dése una recompensa.**

Nota: Este ejercicio fue adaptado de la publicación “Going for the Goal Program” desarrollado por Steven J. Danish, et. al, Virginia Commonwealth University, Departamento de Psicologia, 1992.

PROYECTO OPCIONAL

ACTIVIDADES: ESTABLECIENDO METAS PARA AYUDARME CON MIS NECESIDADES

Mi meta

 # 5

 # 4

#3

#2

#1

PROYECTO OPCIONAL

PERSONAS: LAS PERSONAS/RECURSOS QUE CUIDAN DE MI SALUD Y DE QUE FORMA ME RELACIONO CON ELLOS

¿Quiénes son los que me proporcionan cuidados médicos?

¿Que pienso yo acerca de ellos?

¿Cual es mi comportamiento hacia ellos?

- ¿Los trato asertivamente?
  - ¿Les hago preguntas que considero importantes?
  - ¿Les hago saber cuando estoy enojado(a)?
- ¿Asisto regularmente a mis citas?
- ¿Sigo sus indicaciones al pie de la letra?

¿Que cambios me gustaría hacer en mis relaciones con las personas que me suministran cuidados médicos?

SALUD 3

LA DEPRESIÓN, SUEÑO Y SALUD

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso

III. Repaso del Proyecto Personal

IV. Material Nuevo: La Relación entre Dormir y la Salud y Mejoramiento de las Costumbres de Dormir

V. Diez Reglas para Dormir Mejor

VI. Mensaje Principal de la Sesión

VII. Proyecto Personal

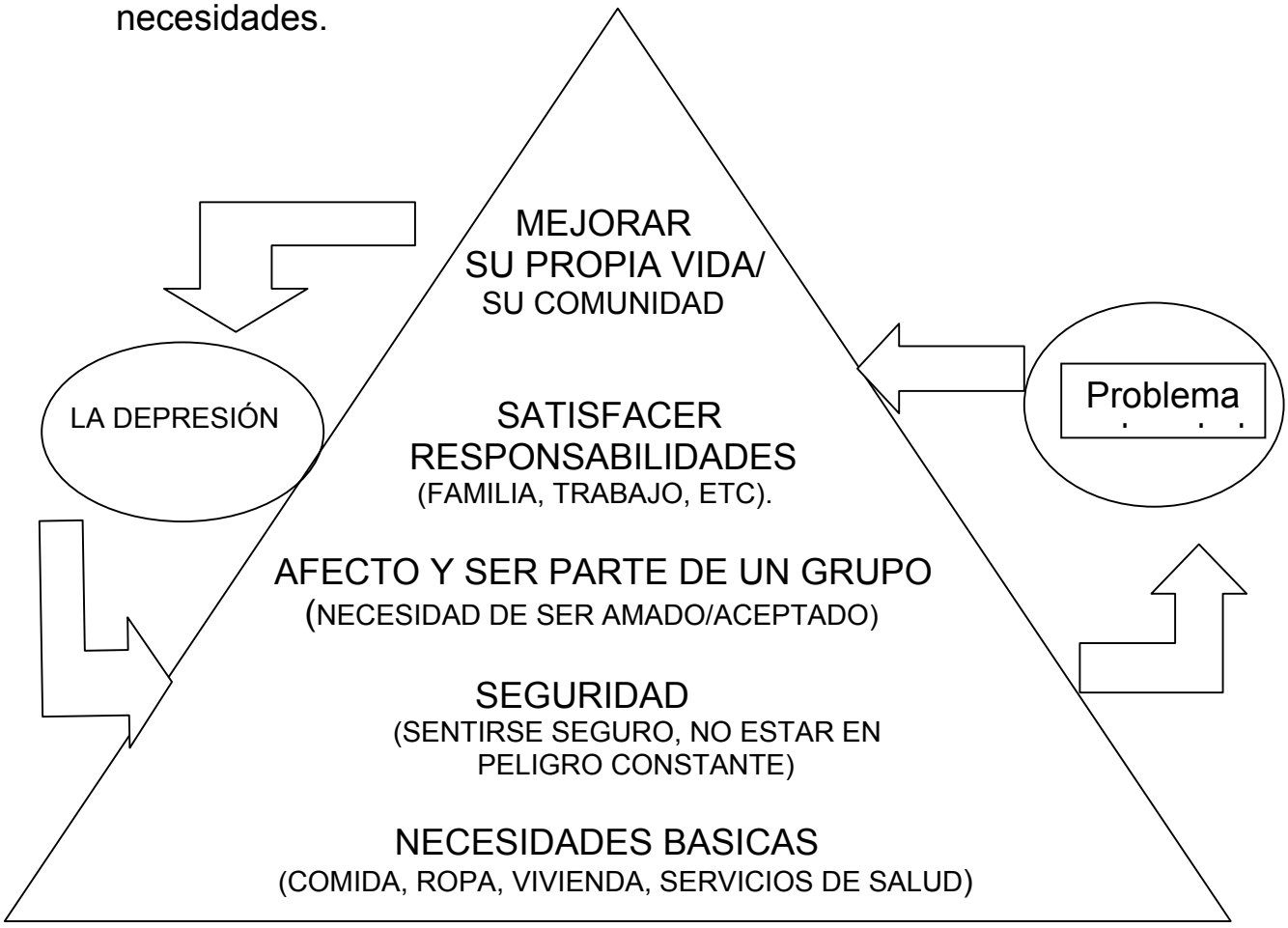
El propósito de la reunión de hoy es:

- Entender la relación entre la depresión, problemas para dormir, y la salud
- Aprender referente a patrones para dormir y aprender formas para dormir mejor.
- Sentirse en control de como duerme, su estado de ánimo y su salud.

REPASO: LOS PROBLEMAS DE SALUD Y SU ESTADO DE ANIMO

- ¿Que es lo que mas recuerda de la semana pasada?

La depresión, los problemas de salud y la carencia de recursos económicos se interponen en que cuidemos de nuestras necesidades.



REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro de Estado de Animo
2. ¿Que cosas se dió cuenta usted puede hacer para cuidarse mejor a si mismo(a)?
3. ¿Que pensamientos dañinos se interpusieron para que usted cumpliese con cuidarse a si misma? ¿De que forma trató de cambiarlos/combatirlos?
4. ¿Que metas se estableció/fijó para llenar sus necesidades?
5. ¿Que pensamientos, sentimientos tiene usted acerca de las personas encargadas de su bienestar?

TIPOS DE PROBLEMAS PARA DORMIR

- Típicamente cuando uno dice que tiene problemas para dormir quiere decir que no duerme por suficiente tiempo o que la calidad de su sueño no es bueno. Problemas típicos incluyen:

  <u>El Insomnio – Dormir muy poco</u>

  1. problemas para conciliar el sueño
  2. despertarse durante la noche
  3. despertarse demasiado temprano por la mañana

  <u>El Hipersomnio – Dormir demasiado</u>

  1. se siente demasiado soñoliento(a) durante el día

  2. Tener problemas con dormir es un problema general que afecta entre el 20% y el 40% de adultos.

  3. Aproximadamente 20% de las personas que reciben tratamiento por problemas de salud padecen de problemas para dormir.

  4. Sabemos que problemas para dormir, tales como el insomnio y el hipersomnio, son síntomas de la depresión así como de problemas de salud. Muchas personas quienes tienen problemas para dormir consideran que su problema es suficientemente serio para buscar ayuda profesional.

¿CUALES SON LAS CAUSAS DE LOS PROBLEMAS PARA DORMIR/CONCILIAR EL SUEÑO?

Los problemas para dormir pueden ser causados por numerosos factores.

1. **Los <u>Factores Médicos</u>,** incluyen:
   - dolores/malestares
   - problemas con la respiración
   - piernas inquietas
   - tics/contracciones nerviosas, temblores

2. **Ciertas <u>S*ustancias*</u>,** pueden contribuir o empeorar el insomnio tales como:
   - cafeína
   - nicotina
   - alcohol
   - uso prolongado de medicamentos para conciliar el sueño

3. ***<u>Los factores Psicológicos</u>*** pueden contribuir a problemas de dormir, lo que puede contribuir a aumentar los problemas en el estado de ánimo tales como:
   - depresión,
   - ansiedad (preocuparse mucho)
   - enojo

4. **<u>Factores A*mbientales*</u>,** tales como:
   - eventos estresantes
   - ruidos/sonidos estridentes
   - lugares incómodos para dormir

5. **<u>Factores de Conducta</u>** son aquellos que pueden causar la interrupción de la rutina para dormir:
   - tomar muchos líquidos antes de acostarse
   - leer libros/revistas emocionantes
   - mirar programas o películas de terror/miedo

6. **<u>Factores Cognitivos</u>** *(que tienen que ver con sus pensamientos)*, tales como:
   - tener creencias falsas acerca de cuantas horas uno necesita dormir
   - preocuparse que no se está durmiendo lo suficiente, insomnio.

¿CUALES SON LOS RESULTADOS/PROBLEMAS CUANDO NO SE DUERME LO SUFICIENTE?

- Dificultad para funcionar bien durante el día
- Cansancio emocional, inquietud, frustración y depresión
- Problemas de atención, concentración, y hasta de memoria

¿CUALES SON LOS PROBLEMAS MEDICOS ASOCIADOS CON LOS PROBLEMAS DEL DORMIR?

Los problemas médicos crónicos y agudos pueden afectar nuestras costumbres de dormir. Los siguientes ejemplos son algunas dolencias que pueden causar problemas:

- Sensaciones de dolor crónicas y agudas
- Infecciones pulmonares
- Problemas congestivos del corazón
- Hipotiroidismo y hipertiroidismo
- La mayoría de los desórdenes del sistema nervioso
- Algunos medicamentos y procedimientos utilizados para tratar condiciones médicas pueden también causar problemas para conciliar el sueño

DATOS/INFORMACION ACERCA DEL DORMIR

1. Dormir es una actividad bien organizada

2. El sueño sigue un patrón cíclico

3. Usted se siente soñoliento y duerme ligeramente (Etapa 1).

4. Usted atraviesa numerosas etapas de sueño (2, 3 y 4).

5. Usted regresa y pasa a traves de las Etapas 3, 1 y 2 y MRO *(Movimiento Rápido Ocular)* varias veces durante la noche.

6. Se refiere a las Etapas 1, 2, 3 y 4 como etapas sin MRO

7. El movimiento rápido ocular (MRO) es un período de sueño muy corto que se hace mas largo a medida que pasa la noche.

8. Durante el MRO su sueño, pulso, y su respiración y otras funciones fisiológicas aumentan.

FIGURA 2.1
ETAPAS TIPICAS DE UNA NOCHE DE SUEÑO

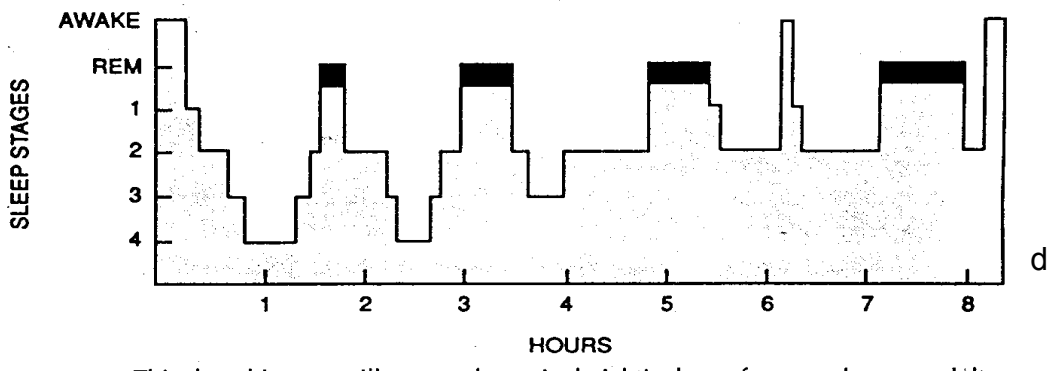


FIGURE 2.1. This sleep histogram illustrates the typical night's sleep of a normal young adult.

(Tal como aparece en Morin, C.M., Insomnia: Psychological Assessment and Management)

EVALUACIÓN DE SUS PROBLEMAS PARA DORMIR

1. ¿Cómo se prepara para irse a dormir? ¿Tiene alguna rutina?

2. ¿Qué cosas hace usted que le dificulta conciliar el sueño?

3. ¿Cómo se ve afectada su vida debido a sus problemas para dormir?

4. ¿Cómo reacciona cuando sufre de insomnio?

5. ¿Si no ha dormido bien la noche anterior, qué es lo que piensa, hace, y siente al siguiente día?

TRATAMIENTO PARA LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO

El tratamiento comienza con una detallada evaluación que incluye un historial minucioso de como acostumbra dormir y los problemas actuales.

El tratamiento para problemas agudos, tales como insominio, involucran generalmente la receta a corto plazo de medicamentos para dormir.

Investigaciones detalladas en tratamientos para problemas crónicos con el dormir, muestra que las técnicas que se enfocan en cambios de pensamientos y de conducta son muy efectivas e incluyen:

- Métodos para lidear con el estrés
- Terapia de control de estímulos
- Terapia de comportamiento para dormir y componentes educacionales cognitivos para promover una mejor higiene para el sueño.

Adaptado de: The Association for Advancement of Behavior Therapy's Insomnia, 1990 y Patricia Lacks Behavioral Treatment for Persistent Insomnia, Pergamon Press, New York, 1987.

DIEZ REGLAS PARA DORMIR MEJOR

Para desarollar un rítmo de dormir constante y para regular su reloj biológico, siga estas TRES PRIMERAS REGLAS. Con tiempo, esto le ayudará a lograr conciliar el sueño a la misma hora.

1. No se acueste hasta que está soñoliento(a).

2. Cada mañana, despiértese a aproximadamente a la misma hora, incluyendo los fines de semana. Si realmente quiere despertarse más tarde los fines de semana, permítase despertar un máximo de una hora más tarde que lo regular.

3. No tome siestas.

Seguir las próximas siete reglas le ayudará a evitar costumbres que interfieren con el sueño y le ayudará a acostumbrarse a hacer cosas que mejoran su sueño.

4. No tome alcohol durante las últimas dos horas antes de acostarse.

5. Después de las 4 de la tarde o al menos 6 horas antes de acostarse, no tome ni coma:

    - ✓ Nada que contenga cafeína.
    - ✓ Ciertas comidas (por ejemplo chocolate), ciertas bebidas (por ejemplo té, café, y bebidas gaseosas), medicamentos vendidos sin receta para resfríos, dolor de cabeza, y dolor del cuerpo).

6. No fume por varias horas antes de acostarse.

7. Haga ejercicio físico regularmente. Es mejor hacer ejercicio por la tarde. Trate de evitar de hacer ejercicio agotador después de las 6 de la tarde.

8. Piense como asegurar que el ambiente donde Ud. duerme sea lo más cómodo posible para permitirle dormir.

- ✓ Use tapones para los oidos
- ✓ Pídale a los demás no hacerle mucho ruido
- ✓ Asegúrese que la temperatura del ambiente sea cómoda
- ✓ Cierre bien las cortinas para evitar que entre mucha claridad
- ✓ Escuche música suave si eso le ayuda

9. Si normalmente lo hace, coma un poco, por ejemplo galletas, leche, o queso. No coma chocolate o cosas que contienen mucha azucar. Evite tomar muchos líquidos. Si se despierta durante la noche, no coma porque puede ser que así se acostumbre a despertarse regularmente a esta hora porque tiene hambre.

10. Recuerde tomar sus medicamentos. Si cree que estos le afectan, consulte con su doctor.

Mensaje Principal de la Sesión

Puedo hacer cambios en mis costumbres relacionadas a la forma como duermo.

Una buena rutina puede ayudarme a dormir mejor y mejorar mi estado de ánimo

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**

Número de actividades saludables _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

1) Siga midiendo su estado de ánimo y lleve cuenta de las actividades agradables que hace cada día para cuidar su salud y bienestar físico.

PROYECTO OPCIONAL

1) **PENSAMIENTOS**: Identifique los pensamientos que se interponen en que usted alcance lo que desea.
2) **ACTIVIDADES**: Use una lista de metas e identifique algunas a corto plazo.
3) **PERSONAS**: Piense acerca de los recursos de salud que tiene a su alcance. Cuales son sus pensamientos, sentimientos y comportamientos acerca de las personas que le suministran cuidados médicos.
4) Aprenda a entender sus patrones de dormir completando el calendario.

PROYECTO OPCIONAL
PENSAMIENTOS RELACIONADOS CON EL DORMIR

Pensamientos que me impiden conciliar el sueño	**Pensamientos que podrían ayudarme a dormir mejor**
Ejemplos: No voy a poder dormir. Tengo que dormirme. Estoy muy preocupada acerca de ..	Ejemplos: Aunque no me pueda dormir, puedo descansar. Mis preocupaciones pueden esperarse hasta mañana. No puedo en estos momentos hacer nada al respecto.

PROYECTO OPCIONAL
ACTIVIDADES RELACIONADAS AL SUEÑO

Cosas que me mantienen despierta(o)	**Cosas que puedo hacer para conciliar el sueño**
(Revise las Diez Reglas para Dormir bien y pregúntese si las está practicando.)	¿Cómo podría relajarse antes de irse a dormir? ¿Como puedo lidear con pensamientos/preocupaciones que me mantienen despierto(a) por la noche?

ENTENDIENDO SUS COSTUMBRES PARA DORMIR

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
¿Siestas? ¿Cuantas? Tiempo en total tomando siestas	□ No; □ Si _____ _____	□ No;□ SI _____ _____	□ No; □ Si _____ _____	□ No; □ Si _____ _____	□ No; □ Si _____ _____	□ No; □ Si _____ _____	□ No; □ Si _____ _____
¿Como se prepara para irse a dormir?							
Número de horas que durmió:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tipos de problemas para dormir *(por ejemplo, conciliando el sueño, despertándose durante la noche, levantándose muy temprano)*							
¿Que factores contribuyeron a sus *problemas (ejemplo: cafeina, dolor, ansiedad, ruido, etc.)*							
¿Que pensamientos tuvo acerca del dormir?							
¿Que hizo cuando no podía dormirse?							

SALUD 4

LA DEPRESION, OTRAS EMOCIONES Y LA SALUD

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

I. Anuncios y Agenda

II. Repaso

III. Proyecto Personal

IV. Material Nuevo: Como Manejar Nuestras Emociones

V. Mensaje Principal de la Sesión

VI. Despedida a los Miembros que se Gradúan

VII. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Entender la conexión entre la salud y otras emociones, tales como la depresión, la ansiedad, el miedo, el enojo, y la tristeza de haber perdido un ser querido.

- Aprender distintas formas de lidear con nuestros sentimientos de depresión, ansiedad, enojo, miedo y tristeza.

- Sentirnos más capaces de manejar nuestro estado de ánimo y nuestra salud física.

REPASO: PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

- Los problemas para conciliar el sueño pueden ser causados por un número de factores. Estos incluyen enfermedades, ciertas sustancias (tales como cafeina, nicotina y el alcohol), asi como emociones fuertes (tales como la depresión, ansiedad y enojo)

- Al cambiar nuestro comportamiento y pensamientos relacionados a nuestras costumbres para dormir, podemos mejorar estos.

¿Que es lo que mas se recuerda de la clase de la semana pasada?

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo

2. ¿Que hizo para cuidar mejor de si mismo(a)?

3. ¿Cuales fueron los pensamientos que interrumpieron su sueño? ¿Cuales fueron los que le ayudaron a dormir mejor?

4. ¿Que actividades la mantuvieron despierto(a)?

5. ¿Que hizo para relajarse y quedarse dormido(a)?

6. ¿Cuales fueron las personas que usted sienten afectaron la forma como duerme? ¿Cómo habló con ellos para mejorar la situación?

7. ¿Que aprendió al completar el calendario para dormir?

¿DE QUE MANERA ME AFECTAN LAS EMOCIONES?

Emociones	Pensamientos relacionados a las emociones	De que forma estos pensamientos afectan la forma en como me cuido	De que forma mis pensamientos y comportamiento afectan mi salud
ENOJO 			
ANSIEDAD 			
MIEDO 			
TRISTEZA 			

OTROS FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD

1. Diferentes condiciones clínicas tales como:

    - ♦ Trastorno de Estrés Postraumático (TDEP)
    - ♦ Transtorno de Pánico
    - ♦ Hipocondriasis

2. Estilo no saludable de vida

    - ♦ Evitando hacer cosas importantes
    - ♦ Haciendo mucho

3. Formas de Comportamiento No Saludables

    - ♦ Inactividad
    - ♦ Comiendo en exageración
    - ♦ Uso excesivo de alcohol y drogas

4. Rasgos de Personalidad Específicos

    - ♦ Perfeccionismo (Tipo “A”)

5. Métodos de comunicación inapropiadas

    - ♦ Pasivo
    - ♦ Agresivo
    - ♦ Agresivo-Pasivo (indirecto)

¿DE QUE MANERA LAS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTO NO SALUDABLES AFECTAN MI CONDICION MEDICA?

1. Pueden afectar su dolencia

    - ♦ Pueden causar que una condición se desarrolle en una persona que está propensa a sufrirla

    - ♦ Pueden hacer que empeore la condición

2. Pueden interferir con el tratamiento de la enfermedad

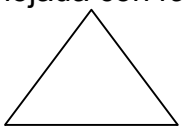
3. Pueden causar un riesgo adicional

EXAMINANDO MIS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS

En esta balanza, ¿en donde me encuentro? (marque con una X)

ENOJO/COLERA

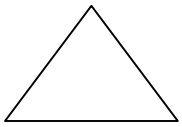
Nunca enojada | Enojada con razón | El enojo domina mi existencia



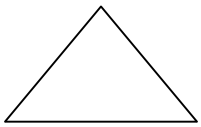
ANSIEDAD/PREOCUPACION

No me preocupo lo suficiente | Nivel normal de preocupación | Me preocupo demasiado

MIEDO

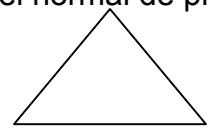


No pongo atención a las señales de peligro | Nivel normal de preocupación | Desasiado temeroso(a)



TRISTEZA

Bloqueo los sentimientos de tristeza | Nivel normal de preocupación | La tristeza domina mi vida



1. ¿Padezco de cualquier otra condición médica que esté afectando mi salud?
2. ¿Como lidear con mis problemas médicos?
3. ¿Tengo la tendencia de evitar o de hacer mucho?
4. ¿Tengo patrones de comportamiento que no son saludables (como demasiado, fumar, no hacer ejercicio, usar drogas o tomar mucho alcohol)
5. ¿Posee mi personalidad rasgos que podrían estar afectando mi salud (en una forma ya sea positiva o negativa)?
6. ¿La forma en que me comunico con los demás afecta mi salud?
7. ¿Tiendo a usar estilos de comunicación pasivo, agresivo, o pasivo-agresivo?

MANEJO DE EMOCIONES POR MEDIO DE CAMBIOS EN MIS PENSAMIENTOS, COMPORTAMIENTO Y CONTACTOS CON LAS DEMAS PERSONAS

		PENSAMIENTOS	COMPORTAMIENTO	PERSONAS	SALUD
EMOCIONES	**¿Que es lo que me digo a mi misma que me hace sentir (enojada, triste, ansiosa, temerosa)?**	Formas positivas de cambiar ese pensamiento	¿Que puedo hacer para ayudarme a sentirme menos (enojada, triste ansiosa, temerosa)	¿Quién me puede ayudar con estos sentimientos?	¿De que forma el hacer estos cambios afectará mi salud?
ENOJO 					
ANSIEDAD 					
TEMOR 					
TRISTEZA 					
OTROS SENTIMIENTOS					

Mensaje Principal de la Sesión

Las reacciones negativas pueden afectar mi salud, pero yo estoy en capacidad de controlar mis emociones para mejorar mi salud.

Al observar la forma como pienso, me puedo involucrar en actividades saludables positivas y orientadas a un buen final, y al recibir apoyo puedo aprender a manejar mis sentimientos, enojo/cólera, ansiedad, miedo y tristeza.

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**

Número de actrividades Agradables ____ ____ ____ _____ _____ ____

PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

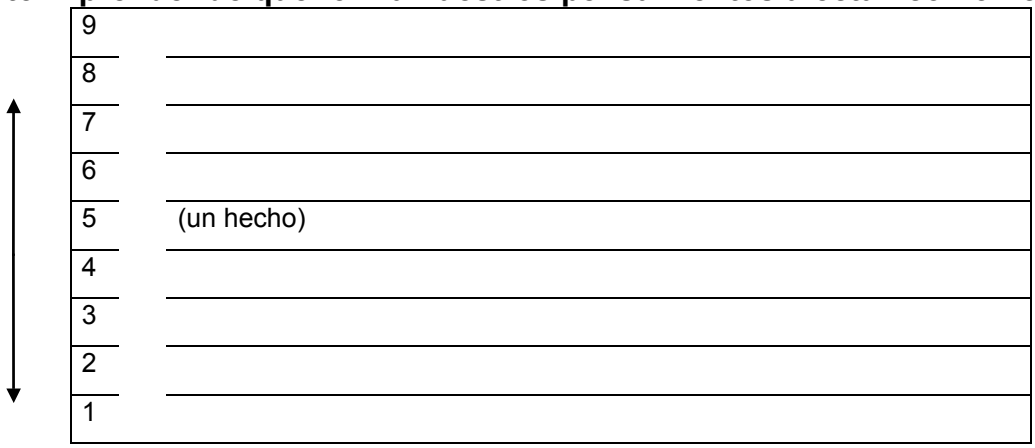
1) Siga midiendo su estado de ánimo y lleve cuenta de las actividades agradables que hace cada día para cuidar su salud y bienestar físico.

PROYECTO OPCIONAL

1) PENSAMIENTOS: Use el ejercicio de la pagina 191 para mostrar de que forma están sus pensamientos conectados a las emociones, tales como ansiedad, enojo, temor y dolor. Piense de que forma puede usted cambiar estos pensamienos en formas positiva que podria ayudarle a mejorar su salud y problemas médicos.
2) ACTIVIDADES: Haga una lista de las cosas que puede hacer para ayudarle a manejar sus emociones (ansiedad, enojo, temor y dolor)
3) PERSONAS: Identifique en su vida (familia, amistades, y suministradores de cuidados médicos) que le pueden ayudar manejar diferentes emociones.

PROYECTO OPCIONAL
ARRIBA O ABAJO, YO ESCOJO

Propósito: Aprender de que forma nuestros pensamientos afectan como nos sentimos.



Instrucciones

1. Empiece con un pensamiento que representa un hecho, algo verdadero e importante. Por ejemplo: está lloviendo, no tengo energía, tengo diabetes. Escriba el pensamiento en la línea número 5 .

2. Piense en pensamientos que podrían hacer que decaiga su estado de ánimo. Al principio escoja un pensamiento que disminuya su estado de ánimo a un nivel de 4, luego otro pensamiento que disminuiría su estado de ánimo a un 3, luego a un 2, y luego a un 1. Escriba los pensamientos en la línea que corresponde al estado de ánimo que tendría al pensar esto.

8. Piense en pensamientos que le harían sentirse mejor. Piense primero en lo que le haría sentirse un poquito mejor (un estado de ánimo de 6), luego otro pensamiento que le haría sentirse aún mejor, y así sucesivamente.

- Podemos elegir la forma como pensamos

- Nuestros pensamientos verdaderamente afectan la forma como nos sentimos

- De igual manera, nuestros pensamientos afectan la forma como nos comportamos. Por ejemplo, ciertos pensamientos nos conllevan a cuidar mejor de nosotros mismos, mientras que otros nos hacen que ignoremos el problema y no atendamos a un problema médico.