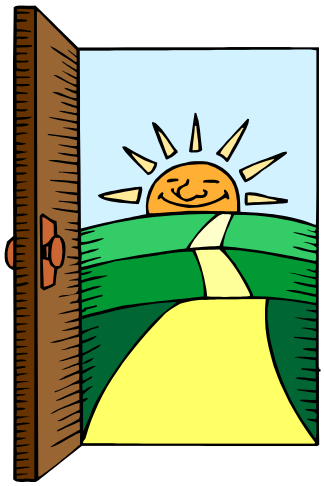


MANUAL DE TRATAMIENTO PARA LA TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL DE LA DEPRESIÓN[1]

MANUAL DEL PARTICIPANTE

ADAPTACIÓN PARA ADOLESCENTES PUERTORRIQUEÑOS/AS[2, 3]

Jeannette Rosselló, Ph.D.
Guillermo Bernal, Ph.D.
Insituto de Investigación Psicológica
Universidad de Puerto Rico, Río Piedras
2007

Basado en el Manual de Terapia de Grupo para el Tratamiento Cognitivo-conductual de Depresión

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.
Sergio Aguilar-Gaxiola, M.D., Ph.D.
John Guzmán, Ph.D.
Hospital General de San Francisco, Clínica de Depresión

---

[1] Versión en Inglés: Muñoz, R. F., and Miranda, J. (1986). Group Therapy Manual for Cognitive-behavioral Treatment of Depression. San Francisco General Hospital, Depression Clinic. Disponible del autor. University of California, San Francisco, Department of Psychiatry, San Francisco General Hospital, 1001 Potrero Avenue, Suite 7M, San Francisco, CA 94110.

[2] Las siguientes personas colaboraron en la revisión y adaptación de este manual: Yovanska Duarté-Vélez, Ph.D., María I. Jiménez, Psy.D., Marlene Birriel Rivera, B.A., Michelle Jurado Andino, M.A., Amelia Rodríguez Acevedo, B.A., Rocheli Santiago Troche, B.A., Carmen Rivera, Ph.D.

[3] Las siguientes personas colaboraron en versiones anteriores de este manual: Marta Isabel Philippi, Ph.D., Lionel Martínez Reyes, M.A., Martina Timperi, M.A., María M. Acevedo, M.A., Carmen Santiago Díaz, M.A., Yovanska Duarté-Vélez, Ph.D., Glorimar Miranda, B.A., Emily Sáez Santiago, Ph.D., María Teresa Rivera Dueño, B.A.

© 2007 Ricardo F. Muñoz, Sergio Aguilar-Gaxiola, John Guzmán, Jeannette Rosselló & Guillermo Bernal. All rights reserved.

Datos Personales

Nombre:
Edad:
Edad que me gustaría tener:
Qué quiero ser cuando me gradúe:
Mi color favorito es:
Mi artista favorito/a es:
Mi programa de televisión favorito es:
Mi libro favorito es:
Mi película favorita es:
Mi lugar favorito es:
Mi mejor amigo/a es:

CÓMO TUS PENSAMIENTOS AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO
(SESIÓN 1)

¿CÓMO ENTENDEMOS LA DEPRESIÓN?



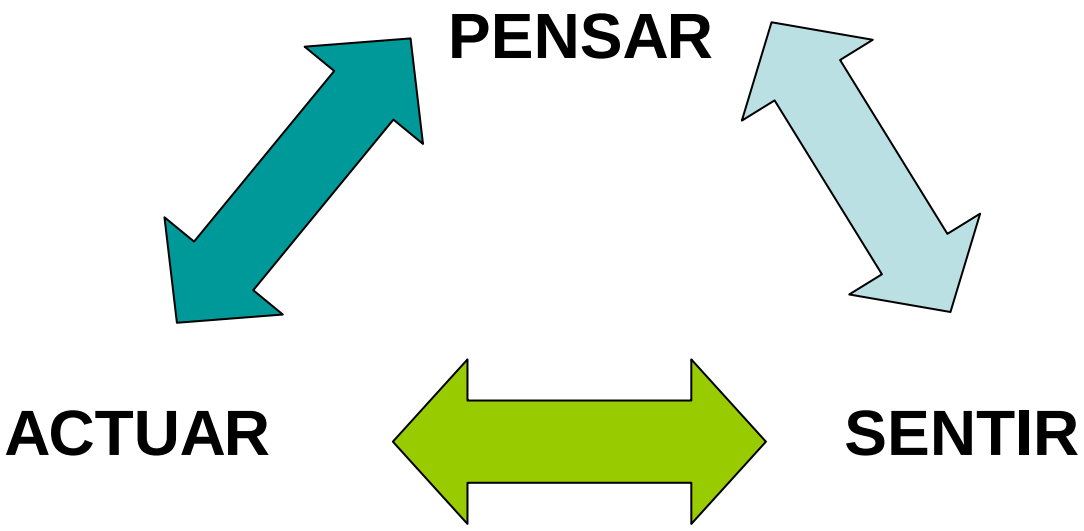
1. La sesión de hoy tiene varios propósitos:
   - ir conociéndonos mejor
   - discutir las reglas para las sesiones de terapia
   - aprender lo que es la depresión
   - aprender cómo tus pensamientos afectan cómo te sientes

2. Esta terapia se llama:

- *"TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL"*

  - *"Cognitiva"* se refiere a nuestros ***pensamientos***.
  - *"Conductual"* se refiere a nuestras ***acciones***.
  - La depresión tiene que ver mayormente tus ***sentimientos***

SI LOGRAS ENTENDER CÓMO TUS PENSAMIENTOS Y ACCIONES AFECTAN TUS SENTIMIENTOS, PUEDES APRENDER A TENER UN MAYOR CONTROL SOBRE LOS MISMOS Y A SENTIRTE MEJOR.



3. Este tratamiento para la depresión consiste de 12 sesiones de terapia.

   - Nos enfocaremos en lo que ocurre en tu vida diaria ahora, en el presente.
   - La terapia se enfoca en cómo controlar la depresión de forma práctica, de modo que el control pueda ser utilizado en el presente y en el futuro.



Las 12 sesiones se dividen en tres módulos:

- Cómo tus ***pensamientos*** afectan cómo te sientes (4 sesiones)



- Cómo tus ***acciones*** afectan cómo te sientes (4 sesiones)
- Cómo tus ***relaciones interpersonales*** afectan cómo te sientes (4 sesiones)



4. ¿Qué es la depresión?

   - La palabra depresión se usa de muchas formas. Depresión puede significar:



   - un ***sentimiento*** que dura unos cuantos minutos
   - un ***estado de ánimo*** que dura de unas horas a unos cuantos días
   - una ***condición clínica*** que:
     - dura al menos dos semanas
     - causa un fuerte sufrimiento emocional
     - hace difícil que llevemos a cabo nuestros deberes diarios

Las personas que sufren de depresión clínica generalmente tienen cinco o más de los siguientes signos, síntomas o manifestaciones:



1. *sentirse deprimido/a, triste y/ o irritable (de mal humor) casi a diario*
2. *no tener interés en las cosas o no disfrutar las actividades que antes disfrutaba*
3. *cambio de apetito y/o de peso (comer más o menos de lo acostumbrado)*
4. *problemas para dormir (dificultades para dormir, despertarse frecuentemente, despertarse muy temprano y no poder volver a conciliar el sueño, dormir demasiado)*
5. *cambios en la rapidez con que se mueven (ya sea estar muy inquieto/a o moverse lentamente)*

6. *sentir cansancio todo el tiempo*
7. *sentirse que no vale o no sirve (baja auto-estima) o sentirse culpable*
8. *problemas pensando, concentrándose o tomando decisiones (por ejemplo: en clase, durante los exámenes o haciendo las asignaciones)*
9. *tener ideas de muerte o pensamientos de hacerse daño (suicidarse)*

5. LOS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO*:*



- El tener algunos tipos de pensamiento hace que te sientas más o menos deprimido/a. Por "pensamientos" nos referimos a "cosas que nos decimos a nosotros/as mismos/as".
  - Los ***pensamientos*** pueden tener un efecto sobre tu ***cuerpo***
  - Los ***pensamientos*** pueden tener un efecto sobre tus ***acciones (lo que haces)***
  - Los ***pensamientos*** pueden tener un efecto sobre tu ***estado de ánimo (cómo te sientes)***

Una buena forma de pensar sobre este tipo de terapia es que aprenderás algunas formas específicas para cambiar tus pensamientos y tus acciones, de tal forma que te sientas mejor.



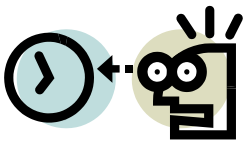
6. El propósito de esta terapia es tratar la depresión a través de la enseñanza de formas diferentes de controlar mejor cómo te sientes. Hay cuatro metas que queremos conseguir:

   1) disminuir o eliminar tus sentimientos de depresión
   2) acortar el tiempo que estás deprimida
   3) aprender formas de prevenir o evitar deprimirte de nuevo
   4) sentirte más en control de tu vida

PROYECTO PERSONAL

1. El **Termómetro del ánimo** – Este termómetro permite evaluar la intensidad de los sentimientos depresivos o tu estado de ánimo general durante el día. Para completarlo, al final del día vas a marcar cómo te sentiste o cómo estuvo tu ánimo en general durante ese día. Por ejemplo, si fue "el peor" circularías el número 1, si fue "regular" circularías el número 5 y si fue "el mejor" circularías el número 9. Es muy importante que lo llenes cada día y lo traigas a la próxima sesión para discutirlo.

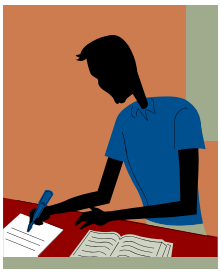
REGLAS PARA LAS SESIONES



1. **¡LLEGA A TiEMPO! ¡SÉ PUNTUAL!**

2. **¡ASISTE CADA SEMANA!** Este es un compromiso contigo y con tu terapeuta.

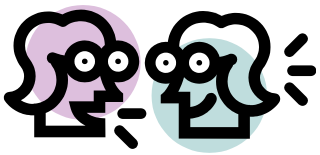
3. Mantén una  actitud positiva.



4. **¡HAS LOS EJERCICIOS!** El practicar lo que se enseña en la sesión, te permitirá saber si esos métodos te ayudarán a controlar tus sentimientos de depresión.

5. Lo que hablas en la sesión es **confidencial**. Sin embargo, está bien compartir lo que has aprendido acerca de la depresión con otras personas, si así lo deseas.

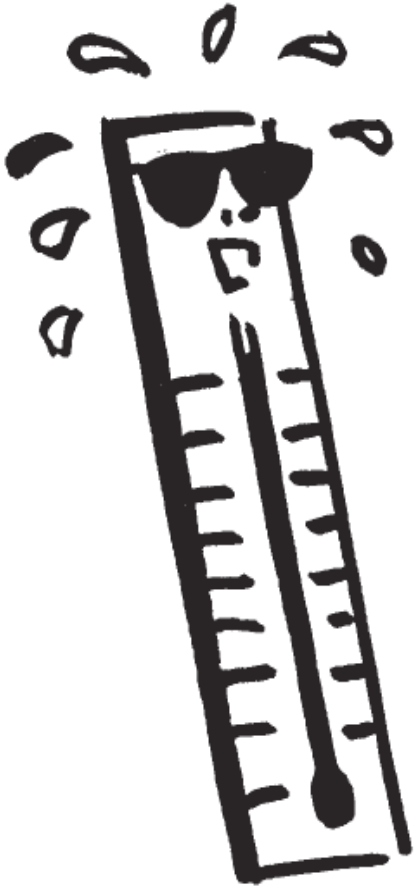




6. Trata de ser lo más honesto/a posible y expresarte tal y como tú eres y cómo te sientes.

7. Apaga tu teléfono celular o ponlo a vibrar al entrar a la terapia para que no interrumpa la sesión.

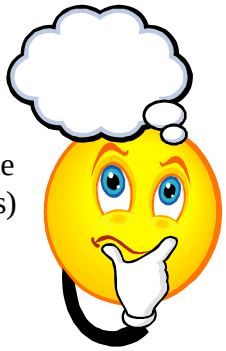
Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

CÓMO TUS PENSAMIENTOS AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 2)

1. ¿Qué son los pensamientos?



- Los pensamientos son ideas (frases u oraciones) que nos decimos a nostros/as mismos/as. Nostros/as Estamos todo el tiempo hablándonos mentalmente, pero no todo el tiempo nos damos cuenta de ello. Es útil pensar acerca de los pensamientos como **"objetos"** (ideas) que tienen un efecto real sobre nuestras mentes y cuerpos.

2. Los pensamientos afectan nuestro estado de ánimo (cómo te sientes)

- Diferentes tipos de pensamientos producen diferentes efectos en tu estado de ánimo. Algunos pensamientos aumentan la posibilidad de que te deprimas, mientras que otros te ayudan a sentirte bien.

3. Las personas deprimidas suelen tener tipos de pensamientos negativos:

- Los pensamientos NEGATIVOS son todos los pensamientos que te hacen sentir mal. Por ejemplo: "Siempre me voy a sentir mal"o "yo no sirvo para nada".

- Los pensamientos POSITIVOS te hacen sentir mejor. Por ejemplo: "Puedo hacer cosas para sentirme mejor" o "estoy mejorando".

Algunos ejemplos de los diferentes tipos de pensamientos son:

Inflexibles

- Los pensamientos inflexibles son pensamientos rígidos, que no cambian. Por ejemplo, una adolescente que está deprimida podría pensar: *"A mí es la única que mandan a hacer las cosas en casa". "No hago las cosas bien".*





- Un pensamiento flexible que podría evitar el tener sentimientos de depresión podría ser: *"Casi siempre me mandan a hacer las cosas, pero a veces mandan a mi hermana". "Muchas veces hago las cosas bien".*

Enjuiciadores



- Los pensamientos *enjuiciadores* son pensamientos negativos acerca de uno mismo. Por ejemplo, un/a adolescente que está deprimido/a podría pensar: *"soy feo/a"* o *"soy un desastre, no valgo"*.

- Un pensamiento más flexible podría decir: *"No seré la persona más atractiva del mundo, pero tampoco soy la más fea." "Tengo cualidades que me hacen una persona agradable"* o *"no soy un billete de $100 para caerle bien a todo el mundo"*.

Destructivos

- Los pensamientos *destructivos* nos hacen daño. Por ejemplo: *"No sirvo para nada", "Todo me sale mal"* o *"He cometido tantos errores que no puedo salir de mis problemas."*

- Pensamientos *constructivos* te ayudan a sentir mejor. Por ejemplo: *"Yo puedo aprender a controlar mi vida para hacer lo que realmente quiero"*.

Innecesarios

- Los pensamientos *innecesarios* no cambian nada y nos hacen sentir mal. Por ejemplo: *"Va a venir un huracán"* o *"algo malo le va a pasar a uno de mis padres"* o *"no me van a dar permiso para salir."*

- Los pensamientos *necesarios* te recuerdan las cosas que tienes que hacer, tales como: *"Tengo que hacer las asignaciones para subir las notas"* o *"Mami me pidió que fregara los platos antes de ir a la fiesta."*

4. Las personas que no están deprimidas:

Pueden ver el lado positivo de las cosas



- Deprimida: *"Mi familia es un desastre." "Soy bruto/a"*.

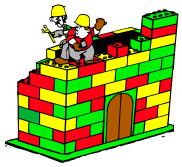
- Flexible: *"Mi familia tiene cosas malas, pero también tiene cosas buenas". "Si logro crear hábitos de estudio podré mejorar mis notas"*.

- No se definen por sus errores, sino que aprenden de ellos



  - Deprimida: *"Me sacaron del juego, no sirvo", "Saqué una "F", soy un fracaso."*
  - Flexible: *"Hoy tuve un día malo, no jugué bien, tendré que practicar más." "Las matemáticas no son lo mío; trabajaré duro en un proyecto especial para subir la nota."*

- Tienen esperanzas para el cambio



  - Deprimida: *"Nunca me ha ayudado nada". "Nada va a cambiar".*
  - Flexible: *"Nada de lo que he tratado hasta ahora me ha ayudado, pero esto es nuevo y podría ser un buen momento para empezar a sentirme mejor". "Podría empezar cambiando algunas cosas que están bajo mi control". "Voy a seguir tratando hasta que encuentre una solución".*



5. Estilos de pensamientos dañinos o contraproducentes:

Pensamientos de todo o nada:

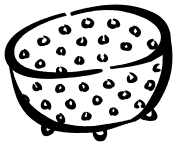


Es cuando miras las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas. Por ejemplo, si cometes un error haciendo alguna cosa, piensas que todo tu trabajo fue inútil. Podrías pensar, *"No voy ni a tratar de entrar al equipo porque nunca me van a seleccionar"* o *"Todo me sale mal."*

Filtro mental:



Es cuando tomas un solo evento negativo y te fijas exclusivamente en él, de tal forma que todo lo demás lo ves negativo o como si fuera a salir mal. También se refiere a cuando ves las cosas más grandes de lo que realmente son. Por ejemplo: *"Una paciente vino a tratamiento un día y nos dijo que había visto un pájaro muerto en la acera y que esto la hizo sentirse muy mal. Ella había caminado a través de un área preciosa, llena de árboles y flores y todo lo que vio fue el pájaro muerto."*



Otros ejemplos: *"Una estudiante de arte recibió una crítica positiva de su pintura por parte de su maestro. Él sólo le sugirió que cambiara un color en unas de las esquinas del cuadro. Por este comentario la estudiante pensó que no servía como artista".*

Descontando lo positivo:

Es cuando haces que las cosas buenas que te pasan parezcan menos importantes de lo que realmente son. Por ejemplo, *podrías creer que no le caes bien a nadie, de tal forma que si alguna persona se muestra simpática o agradable contigo, piensas que algo mal debe haber con esa persona o si alguien te dice lo bien que te ves, piensas que lo dice para que no te sientas mal.*

Saltando a conclusiones erróneas:

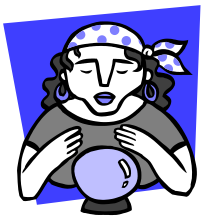
Es cuando llegas a conclusiones antes de tiempo y le ves el lado negativo a las cosas. Existen dos tipos:



Leyendo la mente:

Es cuando asumes lo que la gente está pensando, sin realmente saber. Por ejemplo, ves a alguien con coraje y piensas que tiene coraje contigo. Bien podría ser que esa persona tiene otros problemas que no tienen que ver contigo.

Otros ejemplos: "*Papi piensa que yo soy bruto*" o "*Porque no anoté en el juego el entrenador no me dejará jugar más y pensará que soy un mal atleta*".



Bolita de cristal:

Es cuando sientes y predices que sólo desastres o tragedias te van a ocurrir en el futuro. Por ejemplo, "*me voy a colgar*", "*no voy a tener amistades en la nueva escuela*", "*nadie va a querer bailar conmigo en la fiesta*", o "*no voy a ir a la audición porque no me van a seleccionar*".

.

Tomando tus sentimientos como si fueran la única realidad:

Es cuando piensas que tus sentimientos son la única versión de la realidad. Por ejemplo, "*me siento tan triste, que esto comprueba que soy un desastre*" o "*me siento tan sola que pienso que vivir no tiene sentido*". "*Siempre estoy aburrido/a, así que debo de ser una persona aburrida para los demás.*"

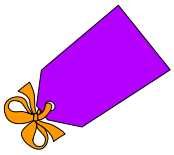
Pensamiento perfeccionista / deberes:

Es cuando tratas de motivarte con deberes, es decir con lo que tú crees o piensas que tú y/o las demás personas deben o tienen que hacer o decir. Aunque existen responsabilidades que necesitas realizar, es necesario tener cuidado de no exigirte cosas irreales, excesivas o inflexibles.



Por ejemplo, podrías pensar: *"Debo sacar todas A en la escuela". "Mi madre debe prestarme atención todo el tiempo" o "mi novio debe salir conmigo siempre que yo quiera".* Cuando te dices estos deberes te sientes culpable o con mucho coraje. Es preferible hacer las cosas lo mejor que puedas dentro de tus posibilidades, porque quieres o las consideras importantes y no porque te sientes culpable o porque piensas que no hay otras alternativas.
Cuando piensas estos deberes acerca de otras personas, sientes coraje y desilusión si no hacen las cosas como tú esperas.

Etiquetándote a ti mismo o a otras personas:



Es cuando sólo porque cometes un error, empiezas a pensar que eres un perdedor. Por ejemplo, podrías pensar, *"le grité a mami, soy una malcriada" o "soy un bruto porque tengo malas notas"* o *"soy fea"*. También puedes etiquetar a otras personas: *"porque la maestra me regañó, ella es una estúpida"; "ella es una traidora porque ahora tiene otras amigas."*

Culpándote a ti mismo:

Es cuando te culpas de las cosas negativas que pasan a tu alrededor y de las que no tienes ningún control. Por ejemplo, si algo malo le pasa a alguno de tus familiares o amistades, sientes como si fuera tu culpa porque no lo pudiste prevenir, o si tus padres se divorciaron piensas que fue por tu culpa porque a menudo discutían al frente tuyo.

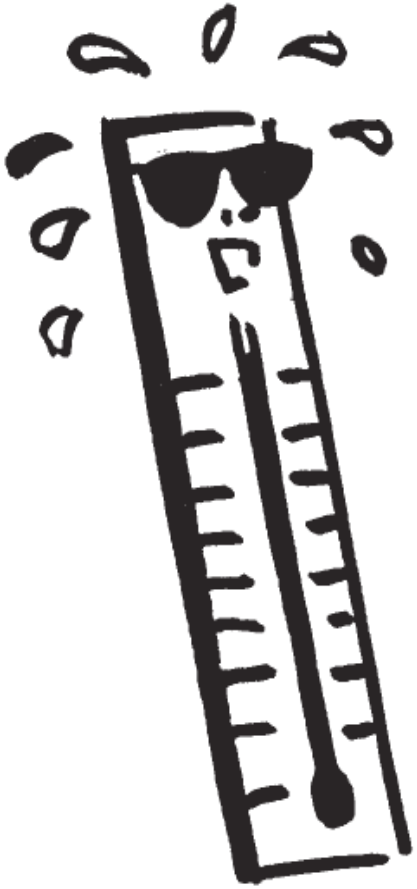
PROYECTO PERSONAL

1. Continúa llenando el **Termómetro del ánimo.**

2. Lleva un registro de tus pensamientos. Llena las **Listas de Pensamientos Negativos y Positivos que se encuentra en las páginas 15 a la 18 de este manual**. Al final del día saca la lista y marca cada pensamiento que tuviste. Si deseas, puedes añadir a la lista otros pensamientos positivos o negativos que tengas durante el día. Suma el número total de pensamientos positivos y el número total de pensamientos negativos. Observa la relación que existe entre el número de cada tipo de pensamiento y tu estado de ánimo.

3. Trata de identificar cada uno de los pensamientos negativos que marcas en la Lista de acuerdo a las distintas clasificaciones que se discutieron durante el día de hoy (**Estilos de Pensamientos Dañinos o Contraproducentes**). Trata de cambiar los mismos a pensamientos más positivos y flexibles.

Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

LISTA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

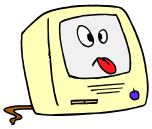
Haz una marca (x) a los pensamientos negativos que tuviste cada día.











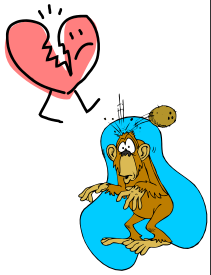




	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Estoy confundido/a.							
No existe amor en el mundo.							
Estoy echando a perder mi vida.							
Tengo miedo.							
Terminaré solo/a.							
Nadie considera importante la amistad.							
No tengo paciencia.							
Nada vale la pena.							
No tiene sentido seguir con esto.							
Soy un/a estúpido/a.							
Cualquiera que piense que soy agradable es porque no me conoce de verdad.							
La vida no tiene sentido.							
Soy feo/a.							
No puedo expresar mis sentimientos.							
Nunca encontraré lo que realmente quiero.							
No soy capaz de querer.							
No valgo nada.							
Ya no tengo esperanzas.							
No sirvo para nada.							
No voy a poder resolver mis problemas.							
Todo lo que hago me sale mal.							
Nunca podré cambiar.							
Todo se me daña.							
Ya no me entusiasma nada.							
Quisiera no haber nacido.							
No voy a poder dormir.							
Soy menos que otras personas.							
Todo es mi culpa.							
¿Por qué me pasan tantas cosas malas?							



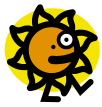




Nada me divierte.							
La vida no vale la pena.							
Nunca saldré de esta depresión.							
No tengo suficiente fuerza de voluntad.							
Quisiera estar muerto/a.							
Me pregunto si la gente habla de mí.							
Las cosas se van a poner cada vez peor.							
Tengo mal carácter.							
La vida es injusta.							
No me atrevo imaginarme lo que será mi vida dentro de 10 años.							
Algo está mal en mí.							
Soy muy egoísta.							
No soy tan bueno/a como otros/as.							
Me siento herido/a fácilmente.							
Nadie en mi familia me entiende.							
Siempre estoy aburrido/a.							
Soy malcriado/a.							
Total de Pensamientos Negativos							

LISTA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

Haz una marca (x) a los pensamientos positivos que tuviste cada día.











	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lo puedo hacer mejor.							
El día amaneció muy bonito.							
Aprenderé a ser feliz.							
La vida es interesante.							
Merezco que valoren mi opinión.							
A pesar de que las cosas están mal ahora, mejorarán.							
Lo hice bien.							
Realmente me siento muy bien.							
Esto es divertido/chévere.							
Escogí la mejor solución para un problema difícil.							
Soy una buena persona.							
Tengo muchas esperanzas para mi futuro.							
Tengo buen control de mí mismo/a.							
Tengo derecho a ser feliz.							
Esto es interesante.							
Realmente manejé bien esta situación.							
Me gusta leer.							
Las personas se llevan bien conmigo.							
He trabajado mucho, ahora necesito descansar.							
Soy considerado/a con otras personas.							
Tengo suficiente tiempo para realizar las cosas que quiero hacer.							
Me gusta la gente.							
Siempre encuentro la fortaleza para solucionar cualquier problema difícil.							
Soy honesto/a.							
Podría manejar los problemas tan bien como otras personas.							





	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.							
Tengo mucha suerte.							
Soy muy responsable.							
Me interesan las otras personas.							
Soy inteligente.							
Soy atractivo/a.							
No quisiera perderme la actividad o el evento.							
Soy importante para mi familia.							
Total de Pensamientos Positivos							

USANDO TUS PENSAMIETOS PARA CAMBIAR TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 3)

A. **AUMENTANDO LOS PENSAMIENTOS QUE PRODUCEN UN MEJOR ESTADO DE ÁNIMO**



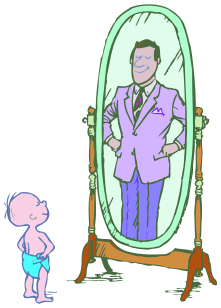
1. Detén todo lo que estás haciendo

Cuando nos ponemos nerviosos/as podemos tomar un descanso y darnos mentalmente un "tiempito" a nosotros/as mismos/as. ¡Tómate un descanso ("break")! Permite que tu mente se relaje y toma un respiro. Ponle atención a la habilidad natural de tu cuerpo de sentirse en paz. Sentirse en paz puede dar energías.



2. Aumenta en tu mente el número de pensamientos buenos

Has una lista de los pensamientos buenos que tienes acerca de ti y de la vida en general.



3. Felicítate mentalmente

Las otras personas no notan la mayoría de las cosas buenas que hacemos. Por lo tanto, es importante que las reconozcas y te des crédito por ellas.

4. Proyección al futuro

Imagínate a ti mismo/a en el futuro, en un tiempo en el que las cosas serán mejores.

B. **DISMINUYENDO LOS PENSAMIENTOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL**

1. Interrumpe tus pensamientos



Cuando un pensamiento está arruinando tu estado de ánimo, puedes identificarlo y tratar de interrumpirlo. Primero, identifica el pensamiento. Después, dite a ti mismo/a: *"Este pensamiento está afectando mi estado de ánimo, por lo tanto, voy a pensar otro"*.



2. Tiempo para preocuparte



Programa un *"tiempo para preocuparte"* cada día, de manera que el resto del tiempo puedas concentrarte en pensamientos necesarios y puedas estar libre de preocupaciones. El *"tiempo para preocuparte"* puede ser de 10 a 30 minutos de duración diariamente.

Ríete de los problemas exagerándolos



Si tienes un buen sentido del humor, trata de reírte de tus preocupaciones. Si sientes que no tienes un buen sentido del humor, trata de hacerlo de cualquier forma. Algunas veces esto puede ayudarte a manejar momentos difíciles.

3. Considera lo peor que puede pasar



A menudo pasa que algunos miedos que tienen las personas acerca de lo que *podría* pasar las hacen sentir deprimidas y las paralizan.
Para ayudarte a dejar de hacer predicciones negativas y para prepararte para lo que pudiera ocurrir, es útil preguntarte, "¿Qué pudiera pasar si ____?" o ¿"Qué es realmente lo peor que pudiera ocurrir si ____?"
Recuerda que lo peor que puede pasar es solamente una de las muchas posibilidades y sólo porque es la peor no significa que es la más probable que ocurra.
Sería bueno que te preguntes si estás exagerando lo que podría ocurrir. Tal vez no ocurre nada de lo que pensaste, pero si consideras las diferentes posibilidades vas a estar más preparado/a.

C. SIENDO TU PROPIO/A ENTRENADOR/A

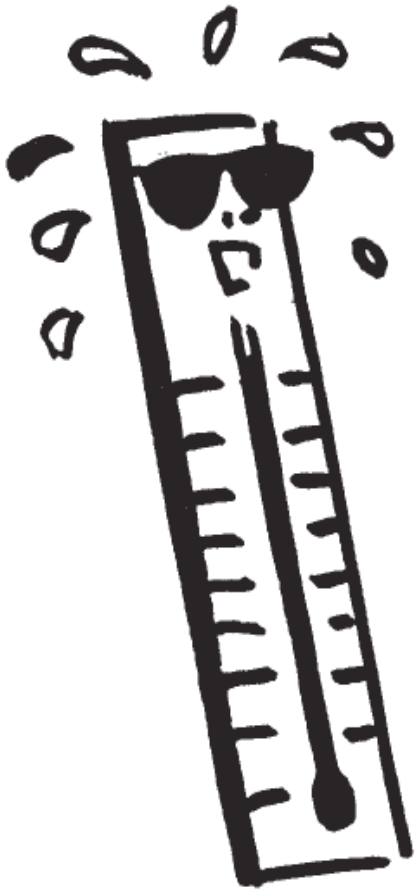


Así como puedes ayudar a alguien a hacer algo difícil dándole instrucciones, también puedes ayudarte a ti mismo/a dándote instrucciones. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de aprender a sentirte mejor.

PROYECTO PERSONAL

1. Continúa llenando el **Termómetro del Ánimo**.
2. Continúa trabajando en tus pensamientos. Llena tu **Listas de Pensamientos Negativos y Positivos** cada día.
3. Practica algunas de las técnicas discutidas para aumentar los pensamientos positivos y disminuir los negativos.

Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

LISTA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

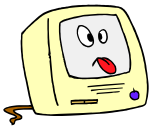
Haz una marca de cotejo (x) a los pensamientos negativos que tuviste cada día.











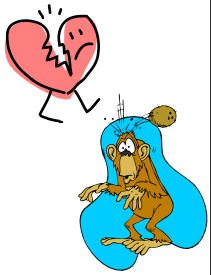




	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Estoy confundido/a.							
No existe amor en el mundo.							
Estoy echando a perder mi vida.							
Tengo miedo.							
Terminaré solo/a.							
Nadie considera importante la amistad.							
No tengo paciencia.							
Nada vale la pena.							
No tiene sentido seguir con esto.							
Soy un/a estúpido/a.							
Cualquiera que piense que soy agradable es porque no me conoce de verdad.							
La vida no tiene sentido.							
Soy feo/a.							
No puedo expresar mis sentimientos.							
Nunca encontraré lo que realmente quiero.							
No soy capaz de querer.							
No valgo nada.							
Ya no tengo esperanzas.							
No sirvo para nada.							
No voy a poder resolver mis problemas.							
Todo lo que hago me sale mal.							
Nunca podré cambiar.							
Todo se me daña.							
Ya no me entusiasma nada.							
Quisiera no haber nacido.							
No voy a poder dormir.							
Soy menos que otras personas.							
Todo es mi culpa.							
¿Por qué me pasan tantas cosas malas?							



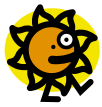




Nada me divierte.							
La vida no vale la pena.							
Nunca saldré de esta depresión.							
No tengo suficiente fuerza de voluntad.							
Quisiera estar muerto/a.							
Me pregunto si la gente habla de mí.							
Las cosas se van a poner cada vez peor.							
Tengo mal carácter.							
La vida es injusta.							
No me atrevo imaginarme lo que será mi vida dentro de 10 años.							
Algo está mal en mí.							
Soy muy egoísta.							
No soy tan bueno/a como otros/as.							
Me siento herido/a fácilmente.							
Nadie en mi familia me entiende.							
Siempre estoy aburrido/a.							
Soy malcriado/a.							
Total de Pensamientos Negativos							

LISTA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

Haz una marca de cotejo (x) a los pensamientos positivos que tuviste cada día.











	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lo puedo hacer mejor.							
El día amaneció muy bonito.							
Aprenderé a ser feliz.							
La vida es interesante.							
Merezco que valoren mi opinión.							
A pesar de que las cosas están mal ahora, mejorarán.							
Lo hice bien.							
Realmente me siento muy bien.							
Esto es divertido/chévere.							
Escogí la mejor solución para un problema difícil.							
Soy una buena persona.							
Tengo muchas esperanzas para mi futuro.							
Tengo buen control de mí mismo/a.							
Tengo derecho a ser feliz.							
Esto es interesante.							
Realmente manejé bien esta situación.							
Me gusta leer.							
Las personas se llevan bien conmigo.							
He trabajado mucho, ahora necesito descansar.							
Soy considerado/a con otras personas.							
Tengo suficiente tiempo para realizar las cosas que quiero hacer.							
Me gusta la gente.							
Siempre encuentro la fortaleza para solucionar cualquier problema difícil.							
Soy honesto/a.							
Podría manejar los problemas tan bien como otras personas.							





	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.							
Tengo mucha suerte.							
Soy muy responsable.							
Me interesan las otras personas.							
Soy inteligente.							
Soy atractivo/a.							
No quisiera perderme la actividad o el evento.							
Soy importante para mi familia.							
Total de Pensamientos Positivos							

CÓMO TUS PENSAMIENTOS AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 4)

A. HABLÁNDOLE A TUS PENSAMIENTOS – El método **A-B-C-D**



Cuando te sientas deprimido/a, pregúntate qué es lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando o hiriendo. Busca formas alternas de pensar respecto a aquello que te molesta o te incomoda. Para ello puedas utilizar el método A-B-C-D

- **A** es el evento **A**ctivante, es decir, lo que sucedió.
- **B** es en inglés el "**B**elief" (la creencia) o el pensamiento que estás teniendo; es decir, lo que te dices a ti mismo/a acerca de lo que está pasando.
- **C** es la **C**onsecuencia de tu pensamiento; es decir, el sentimiento que tienes como resultado de tu pensamiento.
- **D** es la forma en que **D**iscutes, **D**ebates o le hablas a tu pensamiento.

En estos ejemplos, puedes usar el método **A-B-C-D** de la siguiente forma:

- ***A*** Mi papá no me vino a buscar este fin de semana. (Este es un hecho)
- **B** Algunos de los pensamientos que podrías tener acerca de este hecho son: "Yo no le importo a mi papá", o "Mi papá no me quiere", o "mi papá no quiere estar conmigo." (Esta es la creencia)
- ***C*** La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirte con coraje, tristeza y desilusión. (Esta es la consecuencia)
- **D** Yo puedo hablarle a estos pensamientos de la siguiente forma: "Mi papá canceló por problemas que tiene con mi mamá", "Mi papá siempre me ha demostrado que me ama aunque no pueda pasar mucho tiempo conmigo." (Esta es la discusión)

Ejemplo:

- ***A*** Mi mejor amigo/a no me devuelve la llamada.
- **B** Algunos de los pensamientos que podrías tener acerca de este hecho son: "No quiere hablar conmigo", o "no quiere ser mi amigo/a" "no se puede confiar en nadie".

C La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirte con mucho coraje, tristeza y desesperanza. Una consecuencia también puede ser que cuando logres comunicación con él/ella, lo/la trates mal (le hables de forma sarcástica o le dejes de hablar).

D Yo puedo hablarle a estos pensamientos de la siguiente forma: "Puede ser que esté ocupado/a", "Quizás no recibió el mensaje" "Voy a esperar a hablar con él/ella para saber qué pasó."

Ejemplo:

A Tengo una nota de F en dos clases y estamos a mitad de año escolar.

B Yo soy un bruto. Nada me sale bien. Voy a tener que repetir el grado. Nunca voy a poder estudiar o trabajar en lo que quiero.

C Me sentí triste, frustrado y con coraje.

D Todavía tengo la oportunidad de buscar alternativas para subir las notas, como hacer trabajos especiales o conseguir a alguien que me dé tutoría. Quizás tenga que repetir el grado o tomar clases de verano, pero eso no significa que no pueda trabajar o estudiar lo que quiero. Yo soy inteligente y hay algunas clases que se me hacen más difíciles que otras.

Ejemplo:

A Mi novio me dejó.

B Soy fea. Hice algo mal. Debí de haber hecho todo lo que él quería. No le gustaré a ningún otro muchacho.

C Me sentí fatal y lloré mucho. Me encerré en mi cuarto.

D Es mejor que yo esté con una persona que me quiera y me aprecie. La relación no funcionó con él, pero no necesariamente fue algo que yo hice o dejé de hacer. Yo puedo ser atractiva para otros muchachos.

B. **Ejercicios de práctica con el método A-B-C-D**

Cuando te sientas deprimido/a, pregúntate lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando.

C. Algunos pensamientos que pueden contribuir a que te sientas deprimido/a son:



1. *"Todas las personas me deben querer."*
2. *"Debo hacer las cosas bien siempre."*
3. *"Soy malo/a."*



4. *"Me sentiré muy mal si las cosas no suceden en la forma en que yo quiere que sucedan."*
5. *"Debo preocuparme por las cosas malas que pueden pasar."*
6. *"Nadie me quiere."*

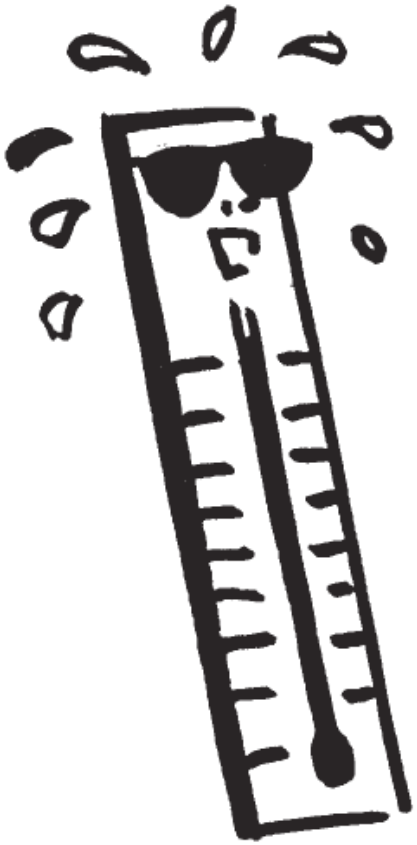


7. *"Nunca podré ser feliz."*
8. *"De tal palo tal astilla."*
9. *"Debo sentirme triste cuando a la gente que quiero le va mal."*
10. *"Necesito la aprobación de todas las personas para sentirme bien."*
11. *"Tengo que ser popular y aceptada/o por mis amistades para sentir que valgo algo."*
12. *"Mi familia sufre por mi culpa."*
13. *"Es mi responsabilidad resolver los problemas de las personas que quiero."*

PROYECTO PERSONAL

1. Continúa llenando el **Termómetro del Ánimo**.
2. Continúa trabajando en tus pensamientos. Llena tu **Lista de Pensamientos** Negativos y Positivos cada día.
3. Usa el método **A-B-C-D** para hablarle a tus pensamientos ***(*Trabajando con Método ABCD).**

Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

LISTA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

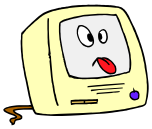
Haz una marca de cotejo (x) a los pensamientos negativos que tuviste cada día.















	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Estoy confundido/a.							
No existe amor en el mundo.							
Estoy echando a perder mi vida.							
Tengo miedo.							
Terminaré solo/a.							
Nadie considera importante la amistad.							
No tengo paciencia.							
Nada vale la pena.							
No tiene sentido seguir con esto.							
Soy un/a estúpido/a.							
Cualquiera que piense que soy agradable es porque no me conoce de verdad.							
La vida no tiene sentido.							
Soy feo/a.							
No puedo expresar mis sentimientos.							
Nunca encontraré lo que realmente quiero.							
No soy capaz de querer.							
No valgo nada.							
Ya no tengo esperanzas.							
No sirvo para nada.							
No voy a poder resolver mis problemas.							
Todo lo que hago me sale mal.							
Nunca podré cambiar.							
Todo se me daña.							
Ya no me entusiasma nada.							
Quisiera no haber nacido.							
No voy a poder dormir.							
Soy menos que otras personas.							
Todo es mi culpa.							
¿Por qué me pasan tantas cosas malas?							





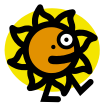




Nada me divierte.							
La vida no vale la pena.							
Nunca saldré de esta depresión.							
No tengo suficiente fuerza de voluntad.							
Quisiera estar muerto/a.							
Me pregunto si la gente habla de mí.							
Las cosas se van a poner cada vez peor.							
Tengo mal carácter.							
La vida es injusta.							
No me atrevo imaginarme lo que será mi vida dentro de 10 años.							
Algo está mal en mí.							
Soy muy egoísta.							
No soy tan bueno/a como otros/as.							
Me siento herido/a fácilmente.							
Nadie en mi familia me entiende.							
Siempre estoy aburrido/a.							
Soy malcriado/a.							
Total de Pensamientos Negativos							

LISTA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

Haz una marca de cotejo (x) a los pensamientos positivos que tuviste cada día.











	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lo puedo hacer mejor.							
El día amaneció muy bonito.							
Aprenderé a ser feliz.							
La vida es interesante.							
Merezco que valoren mi opinión.							
A pesar de que las cosas están mal ahora, mejorarán.							
Lo hice bien.							
Realmente me siento muy bien.							
Esto es divertido/chévere.							
Escogí la mejor solución para un problema difícil.							
Soy una buena persona.							
Tengo muchas esperanzas para mi futuro.							
Tengo buen control de mí mismo/a.							
Tengo derecho a ser feliz.							
Esto es interesante.							
Realmente manejé bien esta situación.							
Me gusta leer.							
Las personas se llevan bien conmigo.							
He trabajado mucho, ahora necesito descansar.							
Soy considerado/a con otras personas.							
Tengo suficiente tiempo para realizar las cosas que quiero hacer.							
Me gusta la gente.							
Siempre encuentro la fortaleza para solucionar cualquier problema difícil.							
Soy honesto/a.							
Podría manejar los problemas tan bien como otras personas.							





	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.							
Tengo mucha suerte.							
Soy muy responsable.							
Me interesan las otras personas.							
Soy inteligente.							
Soy atractivo/a.							
No quisiera perderme la actividad o el evento.							
Soy importante para mi familia.							
Total de Pensamientos Positivos							

Trabajando con el método A B C D

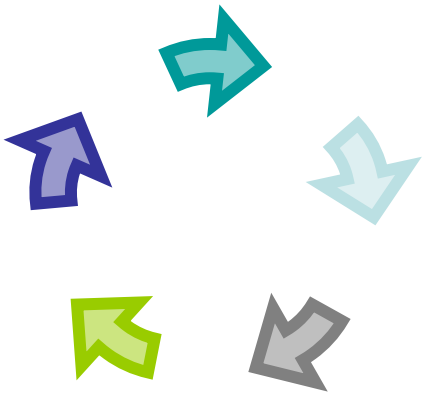
A. Evento Activante (¿Qué sucedió?)	C. Consecuencia (¿Cómo reaccionaste?)
B. Belief (Creencia de lo que sucedió; lo que te dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyó tu reacción)	D. Discutir O Debatir la Creencia (Los pensamientos alternos que podrían ayudarte a reaccionar de una forma más saludable)

CÓMO TUS ACTIVIDADES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 5)

LAS ACTIVIDADES QUE HACEMOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO. A TRAVÉS DE NUESTRAS ACTIVIDADES PODEMOS DARNOS CUENTA DE CÓMO NOS SENTIMOS.

ENTRE MENOS ACTIVIDADES AGRADABLES TIENE LA GENTE, MÁS DEPRIMIDAS SE SIENTEN

Mientras menos cosas agradables haces, más deprimido/a te sientes. Mientras más deprimido/a te sientes, menos cosas agradables haces. A esto se le llama un *"CÍRCULO VICIOSO"*.

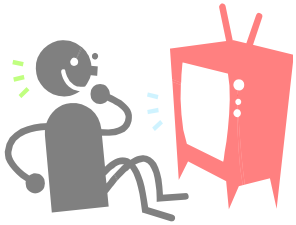


PARA ROMPER EL CÍRCULO VICIOSO, PUEDES AUMENTAR LAS ACTIVIDADES QUE TE HACEN SENTIR MEJOR.

- A estas actividades también les puedes llamar "agradables", "placenteras", "reforzantes", "inspiradoras", etc. En esta terapia les llamamos "agradables".

Las actividades agradables **NO TIENEN QUE SER ACTIVIDADES ESPECIALES,** aunque pueden serlo. Por actividades agradables nos referimos principalmente a actividades que haces en tu vida diaria y que disfrutas (ej., escuchar música, ver TV, leer un libro, hablar por teléfono).









En ocasiones se presentan obstáculos para hacer ciertas actividades agradables.

Algunos obstáculos para hacer actividades agradables pueden ser:

TUS PENSAMIENTOS:



¿Qué pensamientos te ayudan a disfrutar de una actividad?

¿Qué pensamientos te hacen difícil disfrutar de una actividad?

¿Alguna vez disfrutaste una actividad que pensaste que no ibas a disfrutar?

LA GENTE:





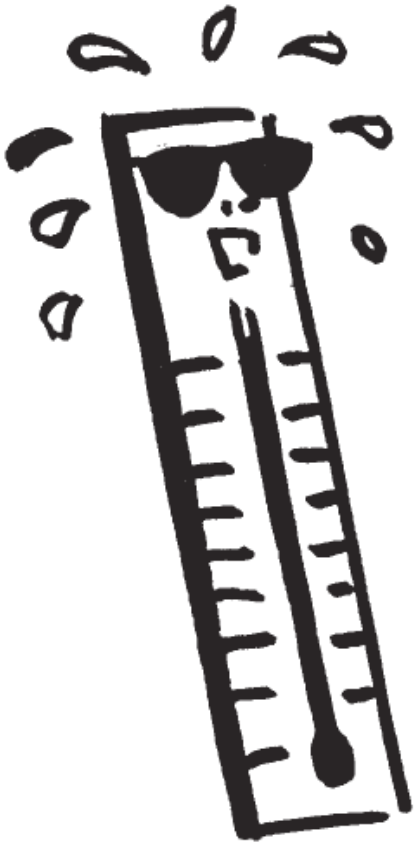
¿Cómo otras personas te han hecho difícil disfrutar de alguna actividad agradable?



PROYECTO PERSONAL

1. El **Termómetro del Ánimo**.
2. Para la próxima semana llevarás un registro diario del número de actividades agradables que hagas. Utiliza la **Lista de Actividades Agradables**. Al final del día, ponle una marca a cada una de las actividades agradables que hiciste durante ese día. Si hay alguna actividad que encuentras agradable y que no aparece en la lista, añádela. Si alguna de las actividades no te aplica, entonces déjala en blanco o táchala con una línea. **Personaliza tu lista**. Anota el número total de marcas que tuviste. Trae la lista contigo la próxima semana.

Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

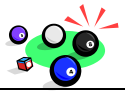
Pon una marca (x) a las actividades agradables que realizaste cada día.









	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ponerme ropa que me gusta 							
Estar fuera de casa (playa, campo)							
Ayudar a grupos que respeto (ej. iglesia , comunidad)							
Hablar de deportes							
Ver o participar en deportes							
Ir al teatro, concierto, bailar							
Planificar viajes o vacaciones							
 Comprar cosas							
Hacer artesanías/manualidades							
Asistir a la iglesia							
Arreglar mi cuarto y mi casa  							
Leer libros, revistas o periódicos							
Conversar							
Jugar billar 							
Guiar el carro							
Correr bicicleta, patines o patineta							
Ver televisión							
Arreglar carros, bicicletas							
 Jugar juegos de mesa (cartas, monopolio)							
Terminar una tarea difícil							
Montar un rompecabezas							
Solucionar un crucigramas							
Darme un baño caliente							



















	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Escribir historias, poesía, música, en un diario							
Viajar 							
Cantar							
Hacer mi trabajo							
Bailar							
Tocar un instrumento musical							
Solucionar un problema personal							
Maquillarme, arreglarme el pelo							
Conocer gente nueva							
Hacer trabajo al aire libre							
Tomar el sol							
Ir a una feria, zoológico o parque							
Planificar u organizar algo							
Contemplar la naturaleza							
Escuchar radio, música							
Dar regalos							
Tomar fotografías 							
Recoger objetos naturales (piedras, caracoles, hojas, etc.)							
Ayudar a proteger a alguien							
Escuchar chistes							
Ver paisajes bonitos							
Comer buenas comidas							
Caminar por el centro de la ciudad							
Ir al museo, galería o a una exhibición							
Hacer bien un trabajo							
Ir al gimnasio							
Aprender algo nuevo							
Estar con mis familiares							
Protestar por condiciones sociales, políticas, etc.							
Hablar por teléfono							
Soñar despierto/a							











	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ir al cine							
Besar							
Organizar mi tiempo							
Cocinar							
Hacer trabajos en casa							
Comer fuera (restaurantes, "fast foods")							
Visitar amistades, estar con amistades							
Escribir un diario							
Decir oraciones o rezos							
Meditar, hacer yoga							
Alquilar películas							
Tener conversaciones francas y abiertas							
Caminar descalzo/a							
Ir de fiestas, de parranda							
Coser o tejer							
Ir al salón de belleza o a la barbería							
Estar con alguien que amo							
 Tomar una siesta.							
Empezar un proyecto nuevo							
Jugar juegos de video							
Preparar una comida nueva o especial							
Mirar a la gente							
Hacer una fogata 							
Vender o cambiar algo							
Escribir cartas							
Cuidar las plantas							
Salir a caminar							
Cuidar niños/as pequeños/as.							
Dormir hasta tarde 							

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Jugar con una mascota							
Leer cuentos, libros							
Hacer trabajo voluntario							
Caminar por el centro comercial ("mall")							
Estar en Internet (chatear).							
Ir al gimnasio							
Jangear con amistades							
Hacer ejercicios							
Pasear							
Tocar un instrumento musical							
Coger clases de baile, música o arte							
Total de Actividades Agradables							

CÓMO TUS ACTIVIDADES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 6)



1. Las actividades agradables pueden ayudarte a sentirte mejor:

   No es suficiente decirte: ***¡Siéntete bien!*** A menudo es más fácil cambiar las cosas que haces. Si cambias las cosas que haces, entonces también cambiarás la forma en que te sientes.

2. Recuerda que:

   Las actividades agradables no tienen que ser actividades especiales. A menudo las actividades agradables son actividades habituales o diarias que nos hacen disfrutar. Algunos ejemplos pueden ser: ir a la playa; observar la puesta del sol; practicar un deporte; ir al cine; leer un libro; hablar con un amigo/a en persona, por teléfono o vía Internet; ir al parque; oler una flor; escuchar música, dibujar, entre otros.

   Las actividades agradables pueden ser diferentes para diferentes personas. Por ejemplo, algunas personas encuentran que leer un libro a solas es una actividad muy agradable. Otras personas pueden encontrar divertido el estar en un centro comercial ruidoso y con mucha gente.

3. Para sentirnos bien es importante tener un **balance adecuado de actividades agradables.**



   Nos sentimos mejor cuando nuestras actividades están bien balanceadas entre las cosas que ***"tenemos que hacer"*** y las cosas que ***"queremos hacer"***. Como tenemos más poder de elección sobre las cosas que *queremos* hacer, es importante tener estas actividades en mente y hacerlas. ¿Cuáles son las cosas que tienes que hacer? ¿Qué cosas haces porque quieres? ¿Tienes un buen balance?



4. El problema de otras cosas que demandan tu tiempo y la necesidad de hacer actividades agradables.



   En ocasiones se nos hace difícil crear un balance entre las actividades que tenemos que hacer y las que queremos hacer. Una solución para lidiar con este problema es planificar nuestro tiempo.

   El planificar y programar tus actividades es una forma de obtener más control sobre tu vida.

5. Es importante identificar actividades agradables que puedas realizar sin tener que gastar mucho dinero.

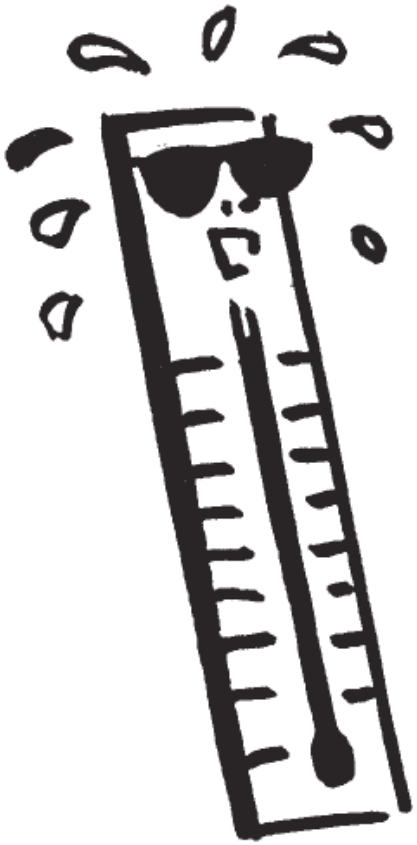
6. Anticipar y prevenir los posibles problemas

   - ¿Cómo puedes planificar y organizar tu tiempo?
   - ¿Cómo puedes usar tus pensamientos para ayudarte a planificar y disfrutar de esta actividad?
   - ¿Qué es lo que pudiera obstaculizar o impedir tener esta actividad agradable?
   - ¿Cómo puedes solucionarlo?

PROYECTO PERSONAL

1. El **Termómetro del Ánimo**
2. Al final del día, ponle una marca a cada una de las actividades agradables que hiciste durante ese día, utilizando la **Lista de Actividades Agradables**. Anota el número total de marcas que tuviste ese día.
3. **Completa el Programa Semanal.**
4. Haz un contrato contigo mismos/a. Esta semana vas a hacer un experimento:
   - Vas a hacer un **Contrato Personal**. Escoge una actividad agradable que puedas realizar esta semana y establece una recompensa que te podrías dar si la llevas a cabo.
   - Llenar la hoja titulada: **¿Cuánto crees que disfrutarás de tus actividades agradables?** Escoge de tres a seis actividades agradables que te gustaría realizar durante las próximas semanas. Escribe para cada una en qué por ciento crees que las vas a disfrutar. Luego que las lleves a cabo, vas a darle a cada una el por ciento real en que las disfrutastes.

Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

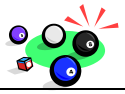
Pon una marca (x) a las actividades agradables que realizaste cada día.









	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ponerme ropa que me gusta 							
Estar fuera de casa (playa, campo)							
Ayudar a grupos que respeto (ej. iglesia , comunidad)							
Hablar de deportes							
Ver o participar en deportes							
Ir al teatro, concierto, bailar							
Planificar viajes o vacaciones							
 Comprar cosas							
Hacer artesanías/manualidades							
Asistir a la iglesia							
Arreglar mi cuarto y mi casa  							
Leer libros, revistas o periódicos							
Conversar							
Jugar billar 							
Guiar el carro							
Correr bicicleta, patines o patineta							
Ver televisión							
Arreglar carros, bicicletas							
 Jugar juegos de mesa (cartas, monopolio)							
Terminar una tarea difícil							
Montar un rompecabezas							
Solucionar un crucigramas							

















	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Darme un baño caliente							
Escribir historias, poesía, música, en un diario							
Viajar 							
Cantar							
Hacer mi trabajo							
Bailar							
Tocar un instrumento musical							
Solucionar un problema personal							
Maquillarme, arreglarme el pelo							
Conocer gente nueva							
Hacer trabajo al aire libre							
Tomar el sol							
Ir a una feria, zoológico o parque							
Planificar u organizar algo							
Contemplar la naturaleza							
Escuchar radio, música							
Dar regalos							
Tomar fotografías 							
Recoger objetos naturales (piedras, caracoles, hojas, etc.)							
Ayudar a proteger a alguien							
Escuchar chistes							
Ver paisajes bonitos							
Comer buenas comidas							
Caminar por el centro de la ciudad							
Ir al museo, galería o a una exhibición							
Hacer bien un trabajo							
Ir al gimnasio							
Aprender algo nuevo							
Estar con mis familiares							
Protestar por condiciones sociales, políticas, etc.							











	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Hablar por teléfono							
Soñar despierto/a							
Ir al cine							
Besar							
Organizar mi tiempo							
Cocinar							
Hacer trabajos en casa							
Comer fuera (restaurantes, "fast foods")							
Visitar amistades, estar con amistades							
Escribir un diario							
Decir oraciones o rezos							
Meditar, hacer yoga							
Alquilar películas							
Tener conversaciones francas y abiertas							
Caminar descalzo/a							
Ir de fiestas, de parranda							
Coser o tejer							
Ir al salón de belleza o a la barbería							
Estar con alguien que amo							
 Tomar una siesta.							
Empezar un proyecto nuevo							
Jugar juegos de video							
Preparar una comida nueva o especial							
Mirar a la gente							
Hacer una fogata 							
Vender o cambiar algo							
Escribir cartas							
Cuidar las plantas							
Salir a caminar							



	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Cuidar niños/as pequeños/as.							
Dormir hasta tarde 							
Jugar con una mascota							
Leer cuentos, libros							
Hacer trabajo voluntario							
Caminar por el centro comercial ("mall")							
Estar en Internet (chatear).							
Ir al gimnasio							
Jangear con amistades							
Hacer ejercicios							
Pasear							
Tocar un instrumento musical							
Coger clases de baile, música o arte							
Total de Actividades Agradables							

Programa Semanal de Actividades

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00 …							

CONTRATO PERSONAL

Yo _____ establezco el siguiente contrato conmigo mismo/a.

Objetivo. Durante esta semana haré la siguiente actividad agradable:

_____

_____

Recompensa.

1. Si cumplo con mi objetivo me premiaré con:

_____

_____

2. Me daré esta recompensa no más de dos días después de haber logrado mi objetivo.

_____ _____

Firma Fecha

Fecha en que logré mi objetivo: _____

Fecha en que me di mi recompensa: _____

¿Cuánto crees que disfrutarás de tus Actividades Agradables?

Actividades (escoge de 3 a 6 actividades)	Predicción (¿Cuánto crees que disfrutarás?, de 0 a 100 %)	Resultado (¿Cuánto, en efecto, disfrutaste?, de 0 a 100 %)	Comentarios

CÓMO TUS ACTIVADES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 7)

1. Hay varios tipos de metas:



METAS A CORTO PLAZO

- Cosas que te gustaría hacer pronto (digamos que dentro de los próximos seis meses)

METAS A LARGO PLAZO

- Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida

METAS DE LA VIDA

- Filosofía de la vida: ¿Qué es lo más que te importa en la vida?

2. Ponte metas claras y concretas de tal forma que te des cuenta cuando las hayas realizado

METAS NO CLARAS (globales - generales)	**METAS CLARAS** (específicas - concretas)
♦ *Estar menos aburrido/a*	♦ *Ir al centro comercial (a las tiendas) una vez en semana*
♦ *Ser un/a buen/a amigo/a*	♦ *Pasar tres horas a la semana haciendo cosas agradables con tus amistades*
♦ *Ser un buen músico*	♦ *Pasar x horas a la semana practicando un instrumento*
♦ *Subir las notas*	♦ *Estudiar dos horas todas las tardes*
♦ *Rebajar*	♦ *Caminar 30 minutos por las tardes y llevar una buena dieta*

3. Divide tus metas grandes en partes pequeñas:



Asegúrate que cada parte se pueda llevar a cabo sin demasiado esfuerzo. Si tu meta es aprender a ser una buena jugadora de pelota, podrías comenzar por averiguar dónde queda el parque más cercano y a qué horas puedes practicar.

4. Ponte metas realistas o razonables:

A menudo es difícil determinar por adelantado lo que es realista y lo que no lo es. Lo que no es realista hoy, puede ser realista en el futuro. Sin embargo, si encuentras que no puedes realizar la mayoría de tus metas ahora, probablemente tus metas no son realistas en este momento.

5. Para hacer cambios en nuestras vidas, a veces se requieren cambios en nuestras metas:

- Las cosas que eran realistas se pueden volver irrealistas.

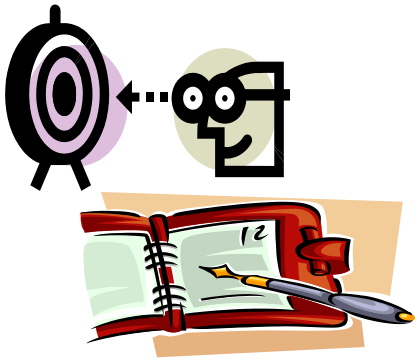
  Por ejemplo: *Una joven practica voleibol y desea jugar en la liga superior. En un juego se lesiona la rodilla y no puede continuar practicando el deporte. Sin embargo, quizás pueda ser asistente o entrenadora de ese deporte.*

- Las cosas que eran irrealistas se pueden volver realistas.

  Por ejemplo*: Una joven quería poder guiar el carro de su mamá. La madre le contestaba que todavía no tenía la edad para hacerlo. Entonces la joven pensaba que nunca llegaría ese momento, lo veía demasiado lejos. Finalmente cumplió la edad necesaria y su mamá comenzó a dejarle practicar bajo su supervisión.*

Si ocurre un cambio en tu vida que requiera un cambio en tus metas, tal vez sea necesario aprender a:

- disfrutar actividades en formas nuevas
- desarrollar nuevos intereses, habilidades y actividades



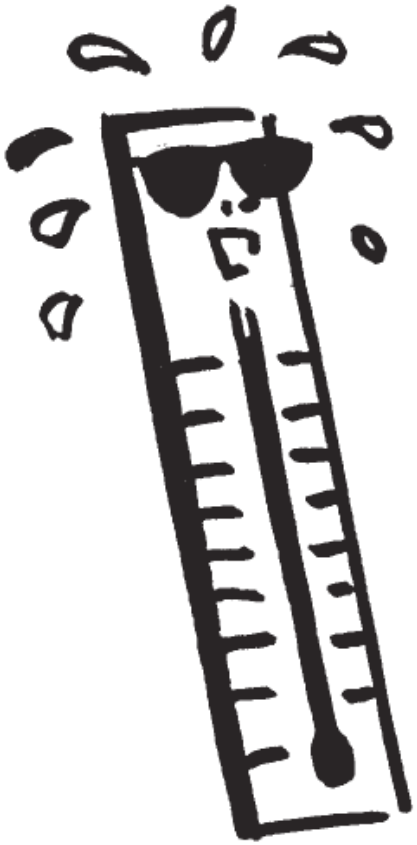
6. PARA AYUDAR A SUPERAR LA DEPRESIÓN:

- **Establece metas realistas.**
- **Reconoce las cosas positivas que haces para alcanzarlas.**
- **Recompénsate en tu mente y en la vida real.**

PROYECTO PERSONAL

1. El **Termómetro del Ánimo.**
2. Continúa completando el **Programa Semanal de Actividades**.
3. Manejo del tiempo: Has una lista de las **Metas Individuales** que te gustaría hacer esta semana. Ponlas en orden de prioridad. ¿Estás seguro de que realmente quieres hacer las últimas de tu lista? Identifica un plan para lograr las de mayor prioridad.

Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

Programa Semanal de Actividades

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00 …							

METAS INDIVIDUALES

METAS A CORTO PLAZO

(Cosas que te gustaría hacer dentro de los próximos 6 meses)

METAS A LARGO PLAZO

(Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida)

METAS DE LA VIDA

(¿Qué es lo más que te importa en la vida?)

CÓMO TUS ACTIVIDADES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 8)

LA DEPRESIÓN Y EL MANEJO SALUDABLE DE LA REALIDAD



1. Vivimos en dos mundos:

   A. **EL <u>MUNDO OBJETIVO</u>** (el mundo de afuera, lo que está afuera de nosotros/as) Por ejemplo, los lugares, las personas y los eventos a nuestro alrededor que no podemos cambiar (donde vivimos, donde estudiamos, quienes son nuestros padres).

   B. **EL <u>MUNDO SUBJETIVO / INTERIOR</u>** (el mundo de adentro, lo que está en nuestra mente) Por ejemplo, nuestros pensamientos, creencias, deseos y sentimientos (cómo evaluamos lo que hacemos y lo que nos pasa).

2. Estos dos mundos son nuestra **REALIDAD**. La clave para sentirte saludable es:

   APRENDER A MANEJAR ESTAS DOS PARTES DE TU REALIDAD

   El <u>mundo objetivo</u> en su mayoría, *no* lo podemos cambiar, pero sí podemos aprender formas de manejarlo de manera que no afecte tanto cómo nos sentimos.

   - **Por ejemplo, tú no puedes cambiar el hecho de que tus padres se vayan a divorciar, pero sí puedes cambiar la forma en que reaccionas y manejas esa información. Puedes aislarte, tener coraje con ellos y/o pensar que fue tu culpa. También puedes buscar un/a amigo/a con quien desahogarte, pensar que tus padres son adultos que saben por qué tomaron esa decisión y tratar de realizar actividades agradables que te ayuden a sentirte mejor. Puedes ver qué cambios positivos pueden surgir de este evento, como por ejemplo menos peleas y más tranquilidad en la casa.**

   - **Por otro lado, sí podemos tener más control sobre nuestro <u>mundo subjetivo (interior)</u>.**

3. Nadie controla completamente estos dos mundos. Sin embargo, puedes aprender a tener más control de tu mundo subjetivo (interior) y a identificar formas de manejar el mundo objetivo.

    - **CUANDO LAS PERSONAS ESTÁN DEPRIMIDAS, SIENTEN QUE NO TIENEN Ningún CONTROL, QUE NO HAY NADA QUE PUEDAN HACER PARA SENTIRSE MEJOR. SIN EMBARGO, LAS COSAS SIEMPRE PUEDEN CAMBIAR Y MEJORAR.**

4. Hay formas en que puedes sentir que tienes más control y, por lo tanto, sentirte menos deprimido/a:



A. **ALTERNATIVAS**

- A veces nos encontramos en situaciones donde se nos hace difícil tomar decisiones porque no vemos alternativas o vemos una sola. También puede pasar que uno siente que no tiene alternativas cuando las cosas no suceden como uno quiere. En estas ocasiones ayuda considerar todas las alternativas y no enfocarse sólo en el hecho de que no tienes la alternativa que más deseabas.
- Mientras más alternativas tienes, mayor libertad tendrás.

B. **PENSANDO QUE LA VIDA ESTÁ HECHA DE PEQUEÑOS PEDAZOS DE TIEMPO**

Es común que cuando las personas están deprimidas, sientan que se van a sentir así siempre. También pueden pensar que la depresión no va a desaparecer a menos que algo cambie en el mundo objetivo. Si ves la vida como pequeños pedazos de tiempo en los que tú decides qué vas a hacer con ellos, puedes sentirte en mayor control y tomar acción para liberarte de la depresión.

Ten cuidado de decirte:

- *"Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que _____."*

Por ejemplo, si te dices:

- *"Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que se me quite la depresión"*, considera mejor, *"cada día me puedo sentir mejor si hago las cosas que he ido aprendiendo"*.

- *"No voy a ser feliz hasta que no tenga novio/a", considera mejor, "puedo disfrutar ahora compartiendo con mis amistades y conociendo gente nueva."*

¿Alguna vez has tenido este tipo de pensamiento?
"Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que _____."

Qué puedes hacer para cambiar este tipo de pensamiento a uno como:
"Para disfrutar mejor la vida yo voy a_____."

Las actividades agradables y la forma en que manejas tu mundo objetivo (externo) y subjetivo (interior) hacen que tu tiempo se vuelva más satisfactorio. A medida que tu tiempo se vuelve más satisfactorio, también tu vida se volverá más satisfactoria y te sentirás mejor. Integra tus actividades agradables dentro de tu plan en la vida. Si las actividades agradables te ayudan a superar la depresión, ellas también te ayudarán a sentir emocionalmente más saludable.

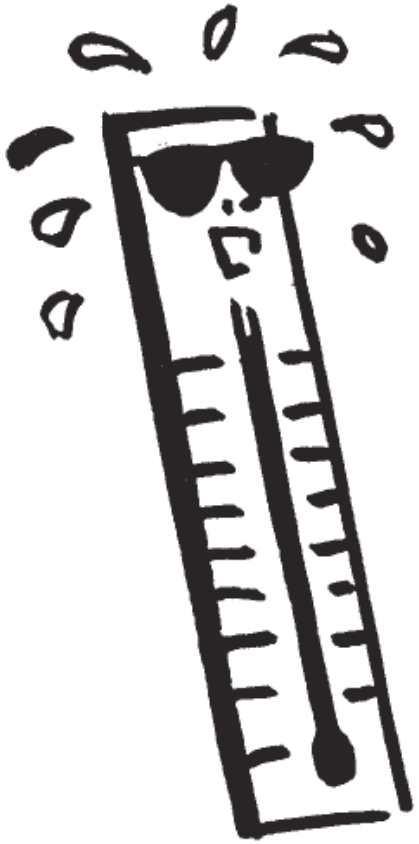
Mientras mejor te sientas, más podrás ayudarte a ti mismo/a y a las demás personas.



PROYECTO PERSONAL

1. El **Termómetro del Ánimo**
2. Tu **Programa Semanal de Actividades**

Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

Programa Semanal de Actividades

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00 …							

CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 9)

1. La depresión fuerte está relacionada con:



   a. menos contactos con personas
   b. sentir incomodidad, timidez o enojo hacia otras personas
   c. ser menos asertivo/a (no expresar lo que te agrada o desagrada o no saber cómo expresar tus sentimientos y preferencias)
   d. ser más sensible a sentirte ignorado/a, criticado/a o rechazado/a

2. La depresión y la falta de contacto con otras personas se influyen mutuamente.



- Por ejemplo, un cambio de escuela puede significar dejar muchas amistades. Esto puede causar que te sientas triste. Si al sentirte triste no haces el esfuerzo de conocer nuevas amistades, la tristeza puede convertirse en una depresión. Al sentirte deprimido/a, tendrás menos ganas de juntarte con otras personas, lo que hará que te deprimas más hasta que pases la mayor parte del tiempo solo/a y triste.

3. LA IMPORTANCIA DEL APOYO SOCIAL:



- El apoyo que recibimos al estar en contacto con otras personas es muy importante para nuestra salud. Los contactos que tenemos con nuestra familia y amistades crean una especie de red social protectora o "red de apoyo social".



- El sistema o "red de apoyo social" se refiere a la gente que está cercana a nosotros/as y con la cual compartes información y momentos importantes de tu vida. Estas personas pueden ser familiares, amistades, vecinos/as, compañeros/as de estudio y conocidos/as. En general, mientras más fuerte sea el apoyo social que recibimos, más capaces seremos de enfrentar situaciones difíciles.

4. Dos principios importantes para tenerlos en mente en el futuro:

- Si tu red de apoyo social es demasiado pequeña, <u>agrándala</u>. Tu red es demasiado pequeña si no tienes a alguien de confianza con quien conversar y decirle tus cosas, si no tienes a alguien a quien acudir si necesitaras ayuda o si no tienes amistades con quienes hacer cosas juntos/as y compartir.

- Si tu red es adecuada y de buen tamaño, apréciala y trata de <u>mantenerla</u> sana y fuerte. Mejor dicho, no dejes que disgustos o desacuerdos causen divisiones con



las que forman parte de tu red. La comunicación frecuente ayuda a mantener las amistades.

5. MANTENIENDO SANA TU RED DE APOYO SOCIAL:

¿Cómo podemos mantener una red de apoyo social saludable?

→ El contacto con otras es muy importante, ya sea por teléfono o en persona (hablar, escuchar, compartir, salir juntos, hacer actividades).



→Algunos pensamientos que pueden hacer que no te relaciones bien con los demás podrían ser:

- "No me han llamado, parece que ya no les importo."
- "Yo no voy a dar el primer paso."
- "Yo no le caigo bien."
- "*Nadie* en mi familia me entiende."
- "Mi mamá *nunca* me escucha."
- "No lo/a puedo perdonar."

6. CONOCER A OTRAS PERSONAS:

- ¿Cómo hacer amistades? La forma más fácil de conocer a otros es haciendo una actividad que te guste en compañía de otras personas.



- Cuando haces algo que te gusta, es más probable que estés de buen humor y así será más fácil ser simpático/a con otras personas.
- Aunque no encuentres a nadie en particular que te gustaría conocer mejor, estarás teniendo una actividad agradable y no la sentirás como pérdida de tiempo.
- Puesto que el enfoque principal estará en la actividad que estarás haciendo y no en conocer a otras personas, es más probable que sientas menos presión que la que sentirías si el único propósito fuera conocer a otras personas. Si hubieran personas que te gustaría conocer mejor, sería más probable que tengan cosas en común contigo.



7. Cómo se establecen y se mantienen buenas relaciones: SER ASERTIVO/A.

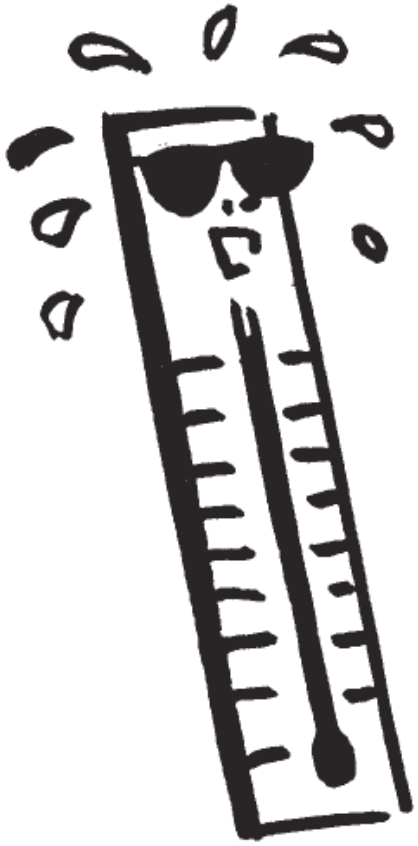
Hay tres formas de comportarnos o comunicarnos con las personas:

- Ser pasivo/a quiere decir no expresar tus sentimientos a las demás personas porque piensas que se van a molestar, sentir mal o tienen más valor que tú. Puede que te sientas que te tienes que "tragar" las cosas o que te van a rechazar.
- Ser agresivo/a se refiere a tratar a las demás personas de forma hostil, con coraje y ser insensible a sus necesidades y sentimientos porque piensas que tus derechos son más importantes.
- Ser asertivo/a significa ser capaz de decir las cosas positivas y negativas sin sentirte mal. Uno/a no siempre tiene que decir lo que piensa, pero es importante sentir que tiene esa alternativa. Uno/a puede decir las cosas de buena manera lo que ayuda a resolver la situación y mantener bien la relación.

PROYECTO PERSONAL

1. El **Termómetro del Ánimo**.
2. **Utiliza el Programa Semanal de Actividades** para anotar el tipo de contacto que tuviste con las personas a tu alrededor a lo largo del día. Escribe un "+" si fue positivo, y un "-"si fue negativo.

Termómetro del Ánimo

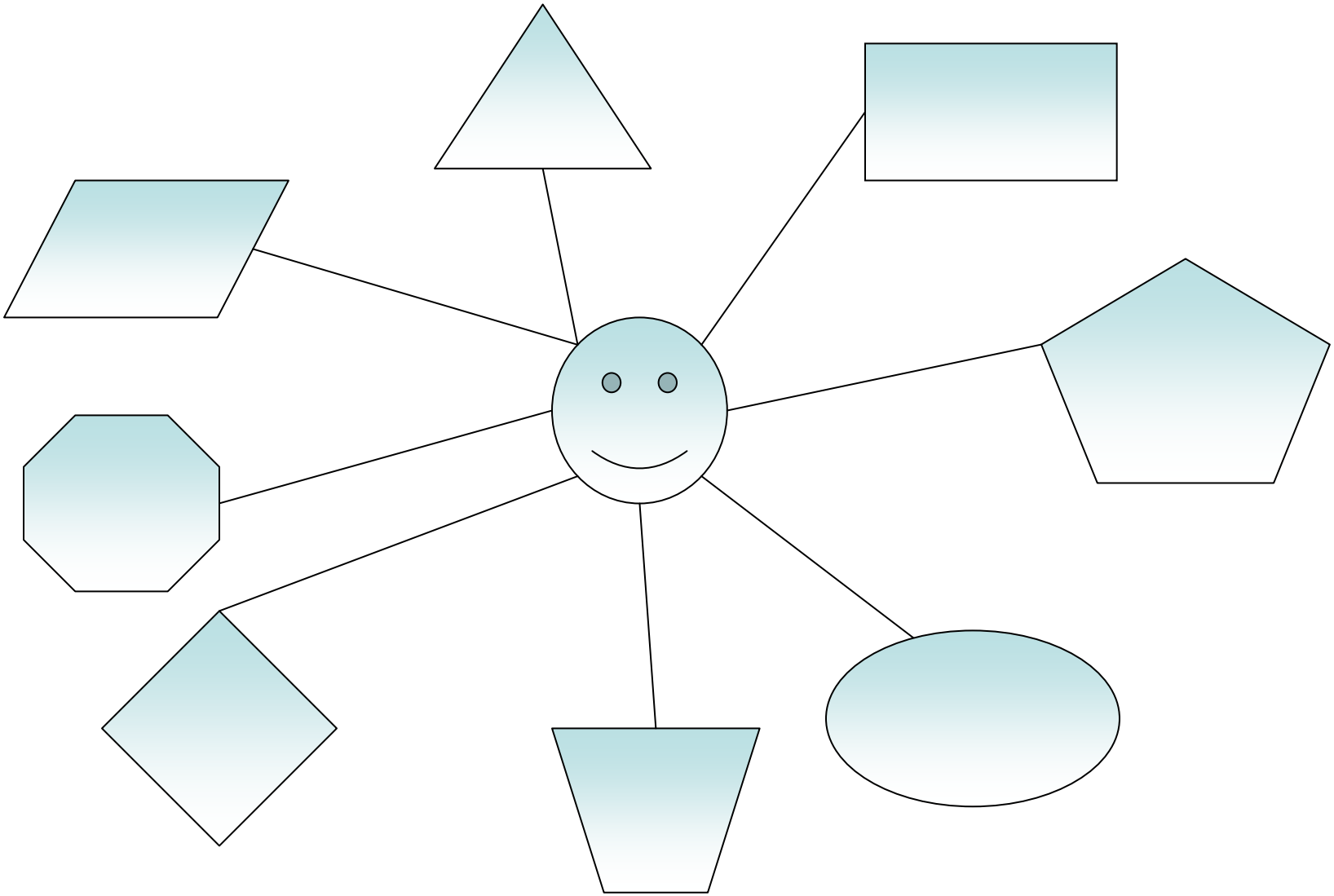


Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

Programa Semanal de Actividades

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00 - 10:00							
10:00-11:00							
11:00 …							

MI RED DE APOYO



CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 10)

1. **AL TRATAR DE APRENDER CÓMO SENTIRTE MEJOR, EXISTEN TRES ÁREAS EN LAS QUE ES BUENO QUE TE ENFOQUES:** ***tus pensamientos, sentimientos y acciones.***



En esta sesión vamos a explorar cómo tus pensamientos, comportamientos y sentimientos influyen en tus relaciones con otras personas y cómo las relaciones con otras personas afectan estas tres áreas. Antes de hablar de cómo estas tres áreas se afectan por las relaciones con los demás, es importante identificar cómo se manifiestan cuando estás solo/a.

2. **ESTANDO SOLO/A**

Cuando estás solo/a ¿cómo son tus...



a. Tus pensamientos?
b. Tus conductas o acciones?
c. Tus sentimientos?

3. **ESTANDO CON OTRAS PERSONAS**



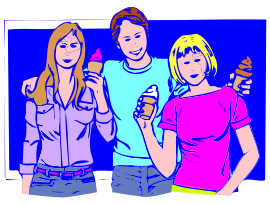
a. Tus pensamientos

- ¿Qué pensamientos tienes cuando estás con otras personas?



  - Pensamientos que te impiden hacer amistades. Ejemplos: "¿Le caeré bien?" "Me cae mal." "¿Y si me rechaza?" "No sé que le voy a decir."

  - Pensamientos que te ayudan a que te sientas más cómodo/a con otras personas. Una forma de sentirte mejor es cambiar el foco de atención de ti mismo/a a la otra persona y pensar en cómo ésta se siente. Piensa en cómo te sientes cuando estás conociendo a otra persona por primera vez. Probablemente la otra persona se siente así también. Algunos ejemplos, *"Nunca he hablado con él/ella, así que no sé cómo es." "No pierdo nada con intentarlo."* "Puede que le agrade que le hable."



♦ Tus expectativas

- ¿Qué es lo que uno puede esperar de otras personas?
- ¿Qué es lo que otras personas pueden esperar de ti?

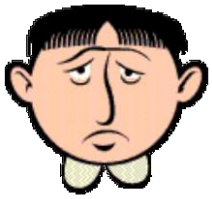


  - **Si tus expectativas son muy altas, te desilusionarás y, quizás, te frustrarás.**
  - **Si tus expectativas son bajas, no pides ni esperas nada de una relación y pierdes la oportunidad de desarrollar buenas relaciones. Además, si esperas poco de las personas no les estás dando la oportunidad de demostrarte lo que pueden dar**.

b. Tus acciones

- ¿Cómo haces acercamientos a otras personas?
- ¿Cuál es la impresión que le causas a otras personas?

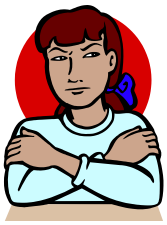




- ***Tu cara:*** ¿Te sonríes de vez en cuando? ¿Haces contacto visual?
- ***Tu cuerpo:*** ¿Parece que estás decaído/a? ¿Pareces estar cansado/a o rendido/a?



- ***Tu apariencia:*** ¿Es apropiada para la ocasión y el lugar en dónde te encuentras?
- ***Tu habla:*** ¿Es muy lenta o tan suave que es difícil escucharte? ¿Hablas con coraje o con irritación? ¿Alzas la voz?



- ***Tu conversación:*** ¿Muestras interés en lo que dicen otras personas o las ignoras o criticas?
- ***Tu actitud:*** ¿Te quejas demasiado? ¿Estás de mal humor? ¿Ofendes a las otras personas con tu actitud?

c. Tus sentimientos

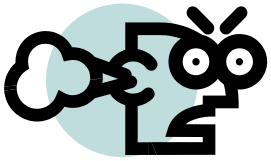
- ¿Cómo tus sentimientos afectan tus relaciones con los demás?
  Diferentes emociones pueden influir en la forma en que te relacionas con los demás. Hay ocasiones en que experimentamos emociones negativas (por ejemplo, coraje o tristeza) que no tienen que ver nada con la persona con quien nos estamos relacionando. Sin embargo, dejamos que esas emociones afecten la relación. Por eso es importante poder identificar y manejar nuestras emociones.

- ¿Qué sentimientos tienes cuando estás con otras personas?
  Identificar nuestros sentimientos cuando estamos con otras personas nos puede ayudar a evaluar cómo está la relación.

♦ Para esto es importante:

✘ Reconocer cómo te sientes y por qué te sientes así.

✘ Comunicar de forma adecuada (Asertiva) lo que sientes.



✘ La diferencia entre ser pasivo/a, asertivo/a o agresivo/a:

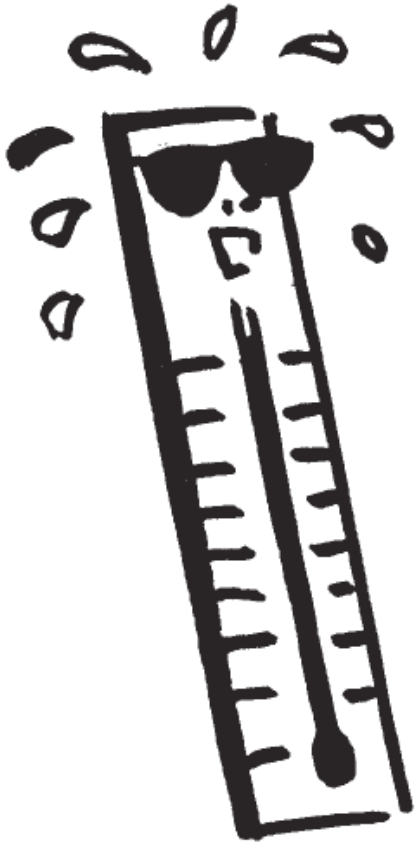
<u>Asertividad</u> es ser capaz de compartir sentimientos y pensamientos de forma clara y tranquila (aunque pienses que no le van a agradar a la otra persona) y sentirte cómodo/a haciéndolo.

Cambiar tu punto de vista puede ayudarte a ser más asertivo/a en lugar de ser pasivo/a. Por ejemplo: si frecuentemente piensas, "no quiero hacer sentir mal a nadie", trata de pensar, "decir lo que pienso va a ayudar a que nos comuniquemos mejor y a resolver lo que está pasando. Al hablarlo podemos encontrar soluciones. Por lo menos dejo saber mi opinión."

PROYECTO PERSONAL

1. El **Termómetro del Ánimo**

Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 11)

1. Cuando tengas dificultad con alguna persona y te encuentres con ésta, identifica y examina lo siguiente:



a. ¿Qué piensas?
b. ¿Cómo actúas?
c. ¿Cómo te sientes?





2. Destrezas de comunicación:

a. Escucha activa



- Cuando estés hablando con alguien, escucha lo que te está diciendo en lugar de estar pensando lo que le vas a contestar. Si estás pensando en lo que vas a contestar, quizás te pierdas parte de lo que la persona te está diciendo. Muchas veces la gente discute sobre lo que otras personas dijeron sin saber si eso era lo que realmente querían expresar.

Para mejorar tus destrezas de escucha activa y comunicación:

- Repite lo que la otra persona dijo con tus propias palabras para asegurarte que entendiste bien. Por ejemplo, "Entendí que dijiste ___."

- Pregunta directamente qué fue lo que quiso decir. Por ejemplo, "¿Qué quisiste decir con ____?"

- Cuando nos molestamos con alguien, en vez de atacarlo/a, es más efectivo decir cómo piensas y/o te sientes en relación a lo que ésta hace. En lugar de decir - "Tú (eres/siempre/nunca)…" es mejor decir - "Yo me siento…/Yo pienso…".

- Cuando atacamos a las demás personas, por lo general éstas se van a defender y no van a escuchar lo que realmente queremos decirles.

Pasos para comunicarte de manera asertiva:



Paso 1: Decir el dato o el suceso de lo que te molesta.
Paso 2: Decir cómo te sientes.
Paso 3: Decir lo que piensas.

Ejemplo:
"Cuando tú _____ me siento _____ porque me hace pensar _____."
(me gritas) (nerviosa) (que no me quieres ver)

- Busca el momento adecuado para hablar. No son adecuados los momentos en los que la otra persona está realizando una actividad, no hay suficiente tiempo para discutir el asunto o se está en medio de una discusión.

- Evalúa tu lenguaje no-verbal (gestos, muecas, postura, mirada, etc.). El lenguaje no-verbal es el 80% de tu comunicación.

- Evalúa tu tono de voz.

- Sigue el ejemplo de personas asertivas que conoces y pídeles sugerencias (ej., familiares, amistades, maestras).



3. Tú puedes decidir cambiar:

   a. ***Antes*** de estar con otras personas

      - <u>Pensando diferente:</u> Para cambiar tus sentimientos sobre otras personas, decide por adelantado, qué tipo de pensamientos te gustaría tener cuando estás con ellas.

      - <u>Comportándote diferente:</u> Si quieres cambiar tu comportamiento cuando estás con otras personas, decide por anticipado cómo te gustaría comportarte con ellas.

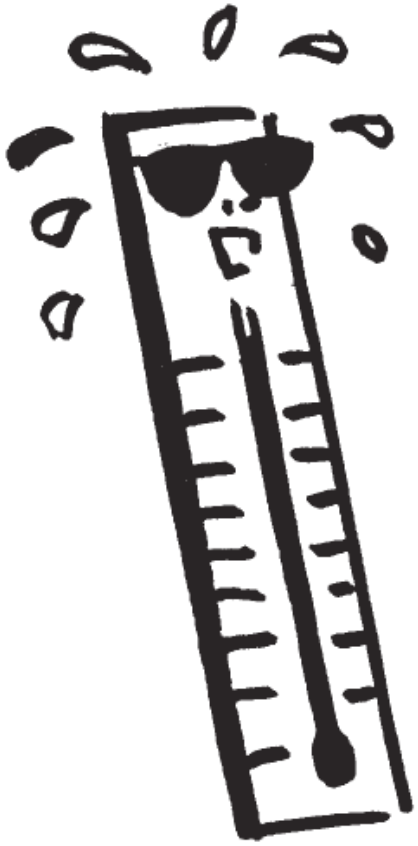
   b. *Después* de estar con otras personas:

      - Aprende de tus experiencias: Piensa acerca de los sentimientos que experimentaste mientras estuviste con ellas. ¿Con qué sentimientos te quedaste después de estar con ellas? ¿Podrías definir qué fue lo que te hizo sentir bien o mal?

PROYECTO PERSONAL

1. El **Termómetro del Ánimo.**
2. **Practicar la asertividad durante la semana. Escoge una situación sencilla en la que puedas realizar una práctica.**

Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 12)

Hasta ahora, has aprendido a pensar, comportarte y sentirte de una forma más saludable. En algunos momentos de la vida, pueden suceder cosas que nos sobrecargan. A veces la depresión empieza durante esos momentos. Si usas las estrategias que has aprendido aquí, va a ser menos probable que te vuelvas a deprimir o que permanezcas deprimido/a por mucho tiempo.

1. El contacto con otras personas es importante para tu estado de ánimo porque ellas pueden:



   a. *compartir experiencias agradables contigo*
   b. *apoyarte en alcanzar tus metas*
   c. *darte compañía y un sentido de seguridad*
   d. *dar información sobre de ti, tus cualidades positivas y las áreas en que puedes mejorar*

2. Es saludable cultivar las relaciones con otras personas.



Sin embargo, las relaciones nunca se acabarán de cultivar. Nada de lo que es vivo se queda estático, siempre cambia.

Cuando las relaciones no funcionan bien, no necesariamente quiere decir que algo anda mal contigo o con las otras personas. Es útil considerar las siguientes preguntas:



- *¿Ambos desean lo mismo de la relación?*
- *¿Son sus intereses similares?*
- *¿Son capaces de decirse lo que piensan y sienten libremente?*
- *¿Tienes que hacer grandes cambios o puedes ser tú mismo/a en la relación?*
- *¿Esta relación te hace bien? ¿Le hace bien a la otra persona?*
- *¿Esta relación es abusiva o maltratante?*

Recuerda, siempre tienes la opción de terminar una relación que no te hace bien.

3. Las relaciones te pueden ayudar a mejorar tu vida.



Tu ambiente social te puede ayudar a ser lo que otros consideran una "buena persona". Tu eres valioso/a, tienes buenas cualidades y fortalezas. La gente te puede ayudar a sentirte como una persona buena, valiosa y de buena estima. Escoge ambientes en los que puedas conocer gente que te ayudarán y que no te perjudicarán. Tu también puedes ser positivo/a para otras personas.



Recuerda que puedes leer y consultar este manual siempre que lo necesites.