

***Manual de Terapia Individual
para el Tratamiento Cognitivo-Conductual
de Depresión***

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.

Sergio Aguilar-Gaxiola, M.D., Ph.D.

John Guzmán, Ph.D.

ISBN: 0-8330-2839-1



For more information about the *Partners in Care* quality-improvement products, or to order PIC materials, call RAND Distribution Services at (310) 451-7002 or toll-free at (877) 584-8642, or visit www.rand.org/organization/health/pic.products.

© Copyright 1995 Ricardo F. Muñoz, Sergio Aguilar-Gaxiola, John Guzmán

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form by any electronic or mechanical means (including photocopying, recording, or information storage and retrieval) without permission in writing from RAND.

Published 2000 by RAND

1700 Main Street, P.O. Box 2138, Santa Monica, CA 90407-2138

1200 South Hayes Street, Arlington, VA 22202-5050

RAND URL: <http://www.rand.org/>

To order RAND documents or to obtain additional information, contact Distribution Services: Telephone: (310) 451-7002; Fax: (310) 451-6915; Internet: order@rand.org

***Manual de Terapia Individual
para el Tratamiento Cognitivo-Conductual
de Depresión***

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.

University of California, San Francisco

Sergio Aguilar-Gaxiola, M.D., Ph.D.

University of California, San Francisco

John Guzmán, Ph.D.

California School of Professional Psychology

Kaiser Medical Center, So. San Francisco

**“Este manual esta dedicado a nuestros pacientes:
pasados, presentes, y futuros.”**

Introducción

La primera versión de este manual fué desarrollada como parte de un estudio clínico en el cual se evaluaron tres formas distintas de terapia (aumentando el nivel de actividades, enseñando a pacientes métodos para llevarse mejor con otras personas, y cambiando su forma de pensar). Los resultados indicaron que el tratamiento era eficaz usando cualquiera de las tres formas de terapia, comparándolas a un grupo control (*JCCP*, 1979; 47:427-439). Este estudio fué dirigido por Peter M. Lewinsohn, Ph.D., quién era el director de las disertaciones de los otros tres miembros del equipo que llevó a cabo el estudio: Ricardo F. Muñoz, Mary Ann Youngren, y Antonette Zeiss. Estos cuatro autores de los manuales originales los combinaron y publicaron en un libro titulado *Control Your Depression* (“Controle su Depresión,” publicado por Prentice Hall in 1978, y actualizado en 1986). El libro fué adaptado por Muñoz en 1983 como el *Curso para la Prevención de la Depresión*. Este manual consiste de 8 sesiones, y fué preparado para un estudio en el que se trataba de evaluar métodos para prevenir la depresión. Los participantes eran pacientes de cuidados primarios en el Hospital General de San Francisco. El curso aparece como Apéndice A en el libro *The Prevention of Depression: Research and Practice* por Muñoz y Yu-Wen Ying (Johns Hopkins University Press, 1993). El Curso para la Prevención de la Depresión fué revisado y adaptado a un formato de 12 sesiones para uso en la Clínica de Depresión del Hospital General de San Francisco, parte del sistema de la Facultad de Medicina de la Universidad de California, San Francisco. Esta clínica bilingüe fue establecida in 1985 por los doctores Ricardo Muñoz, Jeanne Miranda, y Sergio Aguilar-Gaxiola para ofrecer tratamiento a pacientes de bajos ingresos referidos por sus médicos de cuidados primarios porque sufrían de depresión. Ambos manuales (el de 8 sesiones y el de 12) continúan el enfoque en las tres áreas de actividades, contactos con personas, y pensamientos. Estos tres factores influyen en el estado de ánimo, y por lo tanto se pueden usar para tratar la depresión. La mayoría de pacientes deprimidos pueden usar una o más de estas tres áreas para lograr mayor control sobre sus emociones.

Deseamos agradecer las contribuciones de Peter M. Lewinsohn, cuyo trabajo original sobre como tratar la depresión usando métodos conductuales, guió la producción de los tres manuales originales. Deseamos también mencionar el trabajo de Albert Bandura, cuyas contribuciones teóricas, como por ejemplo en su libro *Social Learning Theory* (“La Teoría del Aprendizaje Social,” Prentice Hall, 1977), guiaron el desarrollo de estas intervenciones terapéuticas.

Muchos colegas en la Clínica de Depresión del Hospital General de San Francisco ayudaron a moldear nuestros métodos terapéuticos. Entre ellos se encuentran Jacqueline Persons y Charles Garrigues, quiénes tuvieron mucha influencia durante las primeras etapas del desarrollo de la clínica. También deseamos agradecer a nuestros colegas y estudiantes que ayudaron a revisar este manual: Patricia Areán, Francisca Azocar, Drew Bertagnolli, Ellie Dwyer, Colleen Holt, Manuela Iturrioz, Gayle Iwamasa, Kathleen MacCormick, y Kurt Organista.

REGLAS PARA EL TRATAMIENTO

¡LLEGE A TIEMPO!

¡VENGA CADA SEMANA!

*comprometase a la terapia.

*lamenteos si Ud. no puede venir.

¡HAGA LA TAREA!

*practique lo que aprende.

*estos métodos pueden ayudarle a Ud. controlar su depresión solo si Ud. los practica.

¡DIGAME SI NO ESTA SATISFECHO!

*dirija cualquier pregunta a mi.

*quiero trabajar con usted.

*no continúe enfadado(a) sin decírmelo.

VUELVA

*no deje el tratamiento

*dígame si está enfadado(a) o si está preocupado(a); podemos trabajar en ello.

COMO ENTENDEMOS LA DEPRESION

El tipo de terapia que proporcionamos en éste grupo se le llama:

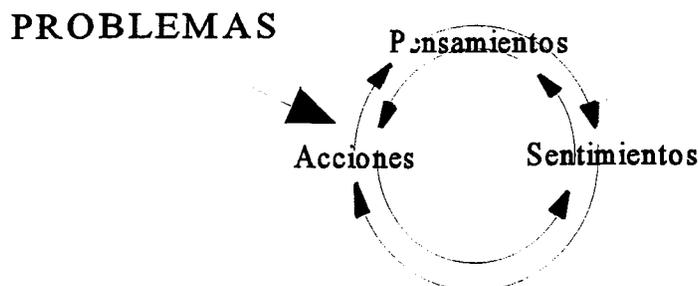
“TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL”

“Cognitiva” se refiere a nuestros pensamientos.

“Conductual” se refiere a nuestras acciones.

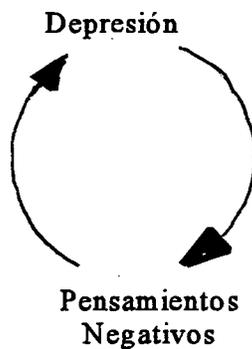
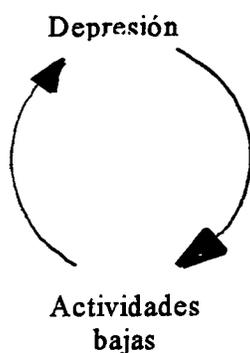
La depresión tiene que ver principalmente con nuestros sentimientos.

IDENTIFICANDO CUALES PENSAMIENTOS Y ACCIONES INFLUYEN NUESTROS SENTIMIENTOS PODEMOS APRENDER A OBTENER UN MAYOR CONTROL SOBRE NUESTROS SENTIMIENTOS



Por ejemplo, la semana que viene te puedes despertar sintiendo muy deprimido y enfermo y puedes decirte una de dos cosas diferentes:

- “Me siento demasiado enfermo para ir a mi terapia.”>no asistir a la terapia
-



“No quiero ir pero probablemente me va a ser sentir mejor que si me quedo en casa.”

Nosotros vamos a estar trabajando en romper los siguientes tres ciclos:

- Nuestro tratamiento para la depresión consiste de 12 sesiones.
- Nosotros nos enfocamos en lo que ocurre en nuestra vida diaria ahora mismo.
- La terapia se enfoca en como controlar la depresión en forma práctica, de tal forma que el control pueda ser utilizado en el presente y en el futuro.

Las doce sesiones se dividen en tres módulos:

- De que forma nuestros contactos con la gente afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones)
- De que forma nuestros pensamientos afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones)
- De que forma nuestras actividades afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones)

Índice de Depresión de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

**LA MANERA EN QUE NUESTROS PENSAMIENTOS
AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO
(SESION 1 de 4)**

REPASO: El propósito del tratamiento.

La forma de pensar sobre la depresión y como la tratamos.

1. El propósito de esta terapia es tratar la depresión a través de la enseñanza de formas diferentes de mejor controlar nuestro estado de ánimo.

• Cuatro metas:

1. Disminuir la intensidad de nuestros sentimientos de depresión.
2. Acortar el tiempo que estamos deprimidos.
3. Aprender formas de prevenir el deprimirse de nuevo.
4. Sentirnos más en control de nuestras vidas.

2. El propósito de la sesión de hoy es:

- Describir la terapia
- 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 los **pensamientos** influyen como nos **sentimos**.

3. REGLAS BÁSICAS

4. Introducción

- Compartir un poco acerca de usted mismo(a) (no acerca de sus problemas--estos los atenderemos despues en el grupo).

Por ejemplo:

- a. en donde nació y creció.
- b. cosas acerca de su familia.
- c. que tipo de trabajo ha hecho.
- d. cuales son sus intereses principales.
- e. cosas acerca de usted que piensa sean importantes.

5. ¿Qué es la depresión?

A. 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.

B. El objetivo de esta reapia es tratar la **depresión clínica**.

6. **Las personas que sufren de depresión clínica generalmente tienen 5 ó más de las siguientes síntomas:**
- sentirse deprimido(a) ó decaído(a) casi a diario;
 - no estar interesado(a) en cosas ó ser incapaz de disfrutar cosas que usted antes disfrutaba;
 - cambio de apetito y/o de peso (comer ya sea más ó menos de lo que usted acostumbra);
 - problemas para dormir (dificultades para quedarse dormido, despertarse frecuentemente, despertarse muy temprano y no poderse dormir de nuevo, dormir mucho);
 - cambios en la rapidez con la que usted se mueve (ya sea estar muy inquieto(a) ó moverse muy lentamente);
 - sentirse cansado(a) todo el tiempo;
 - sentirse devaluado(a) ó culpable;
 - problemas pensando, concentrándose, ó tomando decisiones;
 - pensando mucho acerca de la muerte, deseando estar muerto(a), ó pensando en herirse a usted mismo(a) (suicidarse).
7. Vea la página acerca de "COMO ENTENDEMOS LA DEPRESION" (página 2)
- ¿Con cuáles problemas quiere trabajar?
 - ¿Cuáles son sus metas para esta terapia?
8. ¿Cómo experiencia usted la depresión?
(En esta ocasión usted puede compartir sus problemas).
- ¿Qué tipos de pensamientos le pasan por su mente cuando usted se siente deprimido(a)?
 - ¿Qué es lo que usted hace cuando se siente deprimido(a)?
 - ¿Cómo se lleva con la gente cuando usted está deprimido(a)?
 - ¿Qué cree usted que es la causa de su depresión?
9. **LOS PENSAMIENTOS AFECTAN EL ESTADO DE ANIMO:**
El pensar ciertos tipos de pensamientos hacen más o menos probable que usted se deprima.
- Por "**pensamientos**" nosotros nos referimos a "cosas que nos decimos a nosotros mismos."
- Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre su **cuerpo**.
 - Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre sus **acciones**.
 - Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre su **estado de ánimo**.
10. Una buena forma de pensar acerca de este tipo de terapia de grupo es que usted aprenderá algunos métodos específicos para cambiar sus pensamientos y sus acciones, de tal forma que su estado de ánimo se mejorará.

TAREA

1. El Termómetro del ánimo.
(Vea instrucciones para el uso del Termómetro del ánimo)
2. Lea la próxima sesión.

INSTRUCCIONES PARA USAR EL TERMOMETRO DEL ANIMO DIARIO

Para empezar a ver sus cambios de ánimo usted anotará su estado de ánimo diario usando el TERMOMETRO DE ANIMO DIARIO.

Para que este ejercicio valga, usted debe llenar el TERMOMETRO DE ANIMO DIARIO **todos los días.**

Instrucciones:

Justo antes de acostarse, saque el termometro de animo diario.

Piense sobre el día y decida cual fue su estado de ánimo ese día.

Elije el número que representa como usted se sintió ese día.

“9” significa el mejor estado de ánimo que usted se puede imaginar (Se usará este número solamente en los “días más felices de su vida” entonces no es probable que se ocupará mucho.)

“5” significa un estado de ánimo mediocre (Este es el estado de ánimo normal que tiene la gente la mayoría del tiempo. Es el estado de ánimo que usted normalmente tiene en los días cuando no está deprimido(a)).

“1” significa el peor estado de ánimo que usted se puede imaginar (Se usará este número solamente en los “días más terribles de su vida” entonces no es probable que se usará mucho.)

INSTRUCCIONES PARA LAS SESIONES FUTURAS SOBRE “LOS PENSAMIENTOS”:

Al final del termometro también hay un lugar donde debe anotar el número de pensamientos que tiene cada día. De esta manera usted puede ver como las cosas que tratamos de enseñar cada semana afectan su depresión.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIA:		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
E S T A D O D E A N I M O	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						
	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

NUMERO DE
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

ANOTACIONES:

Indice de Depresion de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

**LA MANERA EN QUE NUESTROS PENSAMIENTOS
AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO
(SESION 2 de 4)**

REPASO: ¿Qué es la depresión?

Tarea: Termómetro del Animo:

- ¿Cómo se sintió llenandolo cada día?
- ¿Tuvó alguna sorpresa?
- ¿Porqué es importante hacer la tarea?

1. Los pensamientos afectan nuestro estado de ánimo:

Diferentes tipos de pensamientos producen un diferente efecto en su estado de ánimo.

- Algunos pensamientos aumentan la probabilidad de que usted se deprima, mientras que otros disminuyen la probabilidad de que usted se deprima.

2. ¿Qué son los pensamientos?:

Pensamientos son ideas que nos decimos a nosotros mismos.

- Nosotros nos hablamos mentalmente todo el tiempo, pero no todo el tiempo nos damos cuenta.
- Es útil pensar acerca de los pensamientos como "objetos" ("ideas") que tienen un efecto real sobre nuestras mentes y cuerpos.

3. ¿Cómo piensan los que estan deprimidos?:

Inflexible:

- Por ejemplo, una persona que está deprimida podría pensar: "Tengo miedo."
- Un pensamiento flexible que nos podría evitar sentirnos deprimidos podría ser, "A veces tengo miedo, pero también a veces soy valiente."

Enjuiciador:

- Una persona que está deprimida podría pensar: "Soy un fracaso"
- El pensador flexible podría decir, "Soy muy miedoso pero eso no quiere decir que soy un cobarde"

4. ¿Cómo piensan los que no estan deprimidos?:

Pueden cambiar su forma de pensar:

- Deprimido: "Yo siempre he sido y seguiré siendo un cobarde."
- Flexible: "Me siento con miedo en algunas situaciones a veces"

Miran lo que hacen, no lo que son:

- El pensador deprimido podría decir, "Nací para sentirme mal."
- El pensador flexible podría decir, "He estado comportandome en formas que ahora me hacen sentir deprimido."

Tienen esperanzas para el cambio:

- El pensador deprimido diría, "Nunca me ha ayudado nada."
- El pensador flexible diría, "Nada de lo que he tratado hasta ahora me ha ayudado, pero esto es nuevo y podría ser el tiempo oportuno para empezar a sentirme mejor."

5. Aprendiendo a identificar diferentes tipos de pensamientos:A. Pensamientos constructivos versus destructivos:

- Pensamientos **constructivos** le ayudan a sentirse mejor y más entero. Por ejemplo, el pensamiento, "Yo puedo aprender a controlar mi vida para hacer lo que yo realmente quiero" es un pensamiento constructivo.
- Pensamientos **destructivos** lo(la) hacen sentir mal. Por ejemplo, usted podría pensar "No sirvo para nada" ó "Todo me salió mal educando a mis hijos" ó "He cometido tantos errores que no puedo salir de mis problemas."

B. Pensamientos necesarios versus innecesarios:

- Pensamientos **necesarios** le recuerdan de las cosas que tiene que hacer, tales como "Debo acordarme de llenar el termómetro del ánimo esta noche antes de acostarme."
- Pensamientos **innecesarios** no cambian nada, pero pueden hacernos sentir mal. Por ejemplo, podríamos pensar "Pronto habrá un terremoto" ó "A lo mejor tengo cancer."

C. Pensamientos positivos versus negativos:

- Pensamientos **positivos** lo(la) hacen sentir mejor, por ejemplo el pensamiento "Las cosas ahora parecen estar mal, pero al menos aquí estoy haciendo algo para cambiarlas" es útil.
- Pensamientos **negativos** lo(la) hacen sentir mal, por ejemplo "No hay remedio para mi depresión."

ERRORES EN EL PENSAMIENTO: Aprendiendo a reconocerlos1. Pensamientos de todo-ó-nada:

Es cuando usted mira las cosas como si fueran completamente buenas ó completamente malas. Por ejemplo, si usted comete algún error haciendo alguna cosa, usted piensa que **todo** su trabajo fué inútil. Por ejemplo, usted podría pensar, "Por qué no hice el termómetro del ánimo bien el día de hoy, nunca podré hacerlo bien."

2. Mirando un ejemplo de algo negativo como si todo fuera a resultar mal:

Usted ve un solo evento negativo como una derrota que nunca fuera a terminar. Por ejemplo, "Como esta persona no me saludó, entonces nunca podré ser su amigo(a)."

3. Filtro mental:

Usted toma un solo evento negativo y se fija exclusivamente en él, de tal forma que todo lo demás lo ve negativo.

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 una area preciosa de árboles con hermosos colores otoñales y todo lo que vió fue el pájaro muerto.

4. Descontando lo positivo:

Usted no toma en cuenta las cosas positivas que suceden, solo vé lo negativo.

Por ejemplo, usted podría creer que no le cae bien a nadie, de tal forma que si alguna persona se porta agradable con usted, usted luego piensa que algo mal debe de haber con esa persona.

5. Haciendo conclusiones erróneas:

Usted hace conclusiones antes de tiempo y le ve el lado negativo a las cosas. Existen dos tipos:

- Leyendo la mente: Cuando usted ve a alguien que esta enojado(a), usted podría pensar que usted no le cae bien ó que esta enojado(a) con usted. Bien podría ser que esta persona tiene dificultades con ella misma.
- Leyendo su fortuna: Usted siente y predice que solo desastres ó tragedias le van a ocurrir en el futuro. Por ejemplo, "Me va a dar cancer."

6. Haciendo las cosas más importantes o menos importantes de lo que realmente son:

Usted hace que sus errores parezcan más grandes de lo que realmente son. Al mismo tiempo, usted también hace que las cosas buenas que le suceden parezcan menos importantes de lo que realmente son.

Por ejemplo, usted podría pensar "Yo cometí un error con mi amiga y ella nunca me lo podrá perdonar. Aunque yo he sido siempre bueno con ella, ella no lo va a tomar en cuenta."

7. Tomando sus sentimientos muy seriamente:

Pensando que sus sentimientos son la realidad.

Por ejemplo, usted piensa "Me siento tan mal, que esto comprueba lo terrible que es vivir en este mundo."

8. Deberes:

Usted trata de motivarse con deberes; es decir con lo que usted cree que la gente debe de hacer ó decir.

Por ejemplo, usted podría pensar "Yo debo ser una mejor persona" ó "Yo debo dejar de comer hasta que pierda peso." Cuando usted se dice estos deberes a usted mismo(a) usted se siente culpable. Cuando usted los dice acerca de otras personas, usted se siente enojado(a) y desilusionado(a) de ellas.

9. Etiquetandose usted mismo(a):

Solo porque usted comete un error, usted empieza a pensar que es un perdedor.

Por ejemplo, usted podría decirse "Porque rompí éste vaso, soy un(a) incompetente."

10. Culpandose a si mismo(a):

Se culpa a usted mismo(a) de cosas negativas que suceden a su alrededor y de las que no tiene ningun control sobre ellas.

Por ejemplo, si algo malo le sucede a alguno de sus familiares o amigos, usted se siente como si fuera su culpa.

11. ¿Cuáles errores hace?

Anote:

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

NOTA: ESTOS ERRORES EN EL PENSAMIENTO FUERON ADAPTADAS DEL LIBRO "FEELING GOOD: THE NEW MOOD THERAPY" ESCRITO POR DAVID BURNS (Publicado por William Morrow and Company, 1980).

TAREA:

1. ¿Cómo me siento cada día? Continúe llenando el termómetro del ánimo.
2. Lleve un registro de sus pensamientos.
 Llene la lista de pensamientos.
 Al final del día, saque la lista y pongale una marca a cada pensamiento que tuvo el día de hoy.
 Sume el número total de pensamientos positivos y el número total de pensamientos negativos.
 Note la conexión que existe entre el número de cada tipo de pensamientos y su estado de ánimo.
3. Lea la próxima sesión.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIA		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
E S T A D O D E A N I M O	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

NUMERO DE
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

ANOTACIONES:

NOMBRE: _____

Ponga una marca (✓) a los pensamientos que tuvo el día de hoy	Dias:						
1. Estoy confundido(a)							
2. No hay amor en el mundo							
3. Estoy echando a perder mi vida							
4. Tengo miedo							
5. Terminaré viviendo solo(a)							
6. La gente ya no considera importante la amistad							
7. No tengo nada de paciencia							
8. Que caso tiene seguir con esto							
9. Soy un(a) estúpido(a)							
10. Cualquiera que piense que soy agradable es porque no me conoce verdaderamente							
11. La vida no tiene sentido							
12. Estoy feo(a)							
13. No puedo expresar mis sentimientos							
14. Nunca encontraré lo que realmente quiero							
15. No soy capaz de querer							
16. No valgo para nada							
17. Mis esperanzas se han derrumbado							
18. Soy un(a) incompetente							
19. No voy a poder resolver mis problemas							
20. Todo lo que hago me sale mal							
21. Nunca podré cambiar							
22. Todo se me desbarata							
23. Ya no me entusiasma nada							
24. Mejor deseo no haber nacido							
25. No voy a poder dormir							
26. Soy menos que otras personas							
27. Todo es mi culpa							
28. ¿Por que me pasan tantas cosas malas a mi?							
29. No puedo pensar nada que pudiera ser divertido							
30. La vida no vale la pena de vivirse							
31. Nunca saldré de esta depresión							
32. No tengo suficiente fuerza de voluntad							
33. Quisiera estar muerto(a)							
34. Me pregunto si ellos estan hablando de mi							
35. Las cosas se van a poner peor y peor							
36. Tengo un mal carácter							
37. La vida es injusta							
38. No me atrevo a imaginarme lo que será de mi vida dentro de 10 años							
39. Algo esta mal en mi							
40. Soy muy egoísta							
41. No soy tan bueno(a) como fulano o zutano							
42. Me siento herido(a) fácilmente							
NUMERO TOTAL DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS:							

Indice de Depresión de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

**LA MANERA EN QUE NUESTROS PENSAMIENTOS
AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO
(SESION 3 DE 4)**

- REPASO:
- El termómetro del ánimo.
 - El propósito del curso.
 - ¿Cuáles son algunos de los pensamientos que usted tuvo la semana pasada?

A. AUMENTANDO PENSAMIENTOS QUE PRODUCEN UN MEJOR ESTADO DE ANIMO.

Formas de aumentar el número de pensamientos saludables:

1. Aumentando en su mente el número de buenos pensamientos.
Haga listas de los pensamientos buenos que usted tiene acerca de usted mismo(a) y de la vida en general.
2. Felicítese mentalmente a usted mismo(a).
La mayoría de las cosas que hacemos no las notan las otras personas. Por lo tanto, es importante para nosotros reconocerlas y darnos crédito por hacerlas.
3. ¡Pare todo lo que esta haciendo!
Podemos tomar un descanso de ponernos nerviosos a nosotros mismos al darnos mentalmente un "tiempesito."
4. ¡Tomese una pausa!
Permita que su mente se relaje. Permitale a su mente tomar un descanso. Pongale atención a la habilidad natural de su cuerpo de sentirse en paz. Sentirse en paz le puede dar energía.
5. Proyección al futuro.
Imagínese a usted mismo(a) en el futuro, en un tiempo en que las cosas serán mejores.
6. Trata el ejercicio siguiente.

Cosas (+) de usted mismo

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cosas (+) de la vida en general

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Lea la lista y ve como se sientes despues de leer las listas

B. DISMINUYENDO LOS PENSAMIENTOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL.**1. Interrumpa su pensamiento.**

- Cuando un pensamiento esta arruinando nuestro estado de ánimo, nosotros podemos identificarlo y tratar de interrumpirlo.
- Primero, identifique el pensamiento. Después, dígame a usted mismo(a): "Este pensamiento esta arruinando mi estado de ánimo; por lo tanto voy a pensar en otro."

2. Tiempo para preocuparse.

- Programe un "tiempo para preocuparse" cada día, de tal forma que usted se pueda concentrar enteramente en pensamientos necesarios y dejar el resto del día libre de preocupaciones.
- El "tiempo para preocuparse" puede ser de 10 a 30 minutos de duración diariamente.

3. Ríase de los problemas exagerandolos.

Si usted tiene un buen sentido de humor, trate de reírse de sus mismas preocupaciones. Si siente que usted no tiene un buen sentido de humor, trate de hacerlo de cualquier forma. (Algunas veces esto le puede quitar lo doloroso a algunas preocupaciones).

4. Considere lo peor que puede pasar.

A menudo, sucede que algunos miedos que tenemos acerca de lo que podría pasar, nos hacen sentir más deprimidos que el miedo mismo que nos causa analizar las cosas que nos atemorizan y enfrentar las peores posibilidades o consecuencias.

- Recuerde que lo peor que puede pasar es solamente una de las muchas posibilidades y solo porque es la peor no significa que es la más probable que ocurra.

5. Sea su propio entrenador

- Piensa como tu quieres que la situación se resuelva.
- Es el resultado realistico?
- Piensa que pasos van a ser necesarios para llegar a tu objetivo.
- Reconoce que haciendo esto estas tratando de controlar tu depresion.

C. HABLANDOLE A SUS PENSAMIENTOS**El método A-B-C-D.**

Cuando se sienta deprimido(a), pregúntese a usted mismo(a) lo que esta pensando. Entonces trate de hablarle al pensamiento que le esta molestando o hiriendo.

A es el evento Activante; es decir lo que sucedió.

B es en inglés el "Belief" (la creencia) o el pensamiento que usted esta teniendo; es decir, lo que se dice a usted mismo(a) acerca de lo que esta pasando.

C es la Consecuencia de su pensamiento; es decir, el sentimiento que usted tiene como resultado de su pensamiento.

D es la forma en que usted Discute o le habla a su pensamiento.

Por ejemplo:

Usted se siente deprimido(a). Cuando piensa acerca de esto, cree que se siente así porque tiene diabetes.

Con este ejemplo, usted puede usar el método A-B-C-D de la siguiente forma:

A: Tengo diabetes (este es un hecho)

B: Algunos de los pensamientos que podría tener acerca de éste hecho son:

"Nadie puede ser feliz si uno(a) tiene diabetes."

"La diabetes va a arruinar mi vida."

"No puedo soportar tener diabetes."

C: La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirse muy deprimido(a) por un tiempo largo.

D: Yo puedo hablarle a estos pensamientos de la siguiente forma:

- "Existen personas que tienen diabetes que son tan felices como otras personas que no tienen diabetes."
- "La diabetes es una carga con la que tengo que batallar, pero no esta arruinando necesariamente cada minuto de mi vida."
- "Tener diabetes es desafortunado. Sin embargo, muchos seres humanos tienen diabetes. Algunos seres humanos pueden tener vidas satisfactorias aún a pesar de tener diabetes. Yo soy un ser humano y tambien puedo tener una vida satisfactoria aún a pesar de tener diabetes. En lugar de gastar energías estando enojado(a) y deprimido(a) por tener diabetes, yo puedo utilizar mis energías tratando de ver cual es la mejor forma de vivir mi vida."

TAREA

1. ¿Cómo me siento cada día? Continúe llenando el termómetro del ánimo.
2. Continúe llenando su lista de pensamientos positivos y negativos cada día.
3. Use el método A-B-C-D para hablarle a sus pensamientos.
4. Lea la siguiente sesión.

FORMA DE TRABAJO PARA EL METODO A-B-C-D

<p>A. Evento ACTIVANTE (¿Que sucedió?)</p>	<p>C. CONSECUENCIA (¿Cómo reaccionó usted?)</p>
<p>B. BELIEF (CREENCIA) DE LO QUE SUCEDIO. (Lo que usted se dijo a usted mismo(a) acerca de lo que sucedió y que influenció su reacción).</p>	<p>D. DISPUTAR LA CREENCIA (Los pensamientos alternativos que podrían ayudarle a reaccionar de una forma más saludable).</p>

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIAS:

E	El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
S								
T	Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
A								
D	Mejor	7	7	7	7	7	7	7
O								
	Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
D								
E	Regular	5						
A								
	Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
N								
I	Peor	3	3	3	3	3	3	3
M								
O	Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
	El Peor	1	1	1	1	1	1	1

NUMERO DE
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

ANOTACIONES:

Índice de Depresión de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

LA MANERA EN QUE SUS PENSAMIENTOS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO (SESION 4 DE 4)

- REPASO:
- El termómetro del ánimo.
 - El propósito de este curso.
 - Tarea: El método ABCD y la lista de pensamientos positivos y negativos.

1. Algunos pensamientos comunes que pueden hacernos sentir deprimidos.

- Todos me **deben** querer."
- "Yo **debo** de ser capaz de hacer las cosas bien siempre y de trabajar duro todo el tiempo para sentirme bien acerca de mi mismo."
- "Algunas personas son malas y **deben** ser castigadas."
- "Me sentiré muy mal si las cosas no suceden en la forma en que **deben** suceder."
- Otras personas y cosas sobre las que yo no tengo control son las que me hacen sentir infeliz."
- "Yo **debo** preocuparme de las cosas malas que pueden suceder."
- "Nunca podré ser feliz si yo no tengo a nadie que me quiera."
- "Yo no puedo cambiar mi forma de ser; así crecí y así seré." ("Genio y figura hasta la sepultura").
- "Yo **debo** de sentirme triste cuando a la gente que estimo le esta yendo mal."
- "Me **debo** sentir muy mal si no hago las cosas correctas."

2. Más práctica con el método A-B-C-D

Cuando se sienta deprimido(a), pregúntese a usted mismo(a) lo que esta pensando. Entonces, trate de hablarle al pensamiento que le esta molestando.

Recuerde:

- A** es el evento Activante (Que sucedió)
- B** es en inglés el "Belief" (la creencia) o el pensamiento que usted esta teniendo; es decir, lo que se dice a usted mismo acerca de lo que esta pasando.
- C** es la Consecuencia de su pensamiento; es decir, el sentimiento que usted tiene como resultado de su pensamiento).
- D** es la forma en que usted Discute o le habla a su pensamiento.

TAREA:

1. Continúe llenando el termómetro del ánimo.
2. Continúe trabajando en sus pensamientos.
3. Continúe practicando el método ABCD.
4. Lee la siguiente sesión.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIAS

		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
E	El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
S								
T	Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
A								
D	Mejor	7	7	7	7	7	7	7
O								
	Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
D								
E	Regular	5	5	5	5	5	5	5
A								
	Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
N								
I	Peor	3	3	3	3	3	3	3
M								
O	Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
	El Peor	1	1	1	1	1	1	1

NUMERO DE
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

ANOTACIONES:

NOMBRE: _____

Ponga una marca (✓) a los pensamientos que tuvo el día de hoy	Dias:						
1. Estoy confundido(a)							
2. No hay amor en el mundo							
3. Estoy echando a perder mi vida							
4. Tengo miedo							
5. Terminaré viviendo solo(a)							
6. La gente ya no considera importante la amistad							
7. No tengo nada de paciencia							
8. Que caso tiene seguir con esto							
9. Soy un(a) estúpido(a)							
10. Cualquiera que piense que soy agradable es porque no me conoce verdaderamente							
11. La vida no tiene sentido							
12. Estoy feo(a)							
13. No puedo expresar mis sentimientos							
14. Nunca encontraré lo que realmente quiero							
15. No soy capaz de querer							
16. No valgo para nada							
17. Mis esperanzas se han derrumbado							
18. Soy un(a) incompetente							
19. No voy a poder resolver mis problemas							
20. Todo lo que hago me sale mal							
21. Nunca podré cambiar							
22. Todo se me desbarata							
23. Ya no me entusiasma nada							
24. Mejor deseo no haber nacido							
25. No voy a poder dormir							
26. Soy menos que otras personas							
27. Todo es mi culpa							
28. ¿Por qué me pasan tantas cosas malas a mi?							
29. No puedo pensar nada que pudiera ser divertido							
30. La vida no vale la pena de vivirse							
31. Nunca saldré de esta depresión							
32. No tengo suficiente fuerza de voluntad							
33. Quisiera estar muerto(a)							
34. Me pregunto si ellos estan hablando de mi							
35. Las cosas se van a poner peor y peor							
36. Tengo un mal carácter							
37. La vida es injusta							
38. No me atrevo a imaginarme lo que será de mi vida dentro de 10 años							
39. Algo esta mal en mi							
40. Soy muy egoísta							
41. No soy tan bueno(a) como fulano o zutano							
42. Me siento herido(a) fácilmente							
NUMERO TOTAL DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS:							

FORMA DE TRABAJO PARA EL METODO A-B-C-D

A. **Evento ACTIVANTE**
(¿Qué sucedió?)

C. **CONSECUENCIA**
(¿Cómo reaccionó usted?)

B. **BELIEF (CREENCIA) DE LO QUE
SUCEDIO.** (Lo que usted se dijo a usted
mismo(a) acerca de lo que sucedió y que
influenció su reacción).

D. **DISCUTIR LA CREENCIA**
(Los pensamientos alternativos que
podrían ayudarle a reaccionar de
una forma más saludable).

Índice de Depresión de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

TRABAJANDO CON LAS ACTIVIDADES DIARIAS (SESION 1 de 4)

REPASO: • El propósito de este módulo.
• Su forma de pensar sobre la depresión y como la tratamos.

- 1 Repasar las síntomas de la depresión clínica: ¿han cambiado desde que usted empezó el tratamiento?
 - sentirse deprimido(a) ó decaído(a) casi a diario;
 - no estar interesado(a) en cosas ó ser incapaz de disfrutar cosas que usted antes disfrutaba;
 - cambio de apetito y/o de peso (comer ya sea más ó menos de lo que usted acostumbra);
 - problemas para dormir (dificultades para quedarse dormido, despertarse frecuentemente, despertarse muy temprano y no poderse dormir de nuevo, dormir mucho);
 - cambios en la rapidez con la que usted se mueve (ya sea estar muy inquieto(a) ó moverse muy lentamente);
 - sentirse cansado(a) todo el tiempo;
 - sentirse devaluado(a) ó culpable;
 - problemas pensando, concentrándose, ó tomando decisiones;
 - pensando mucho acerca de la muerte, deseando estar muerto(a), ó pensando en herirse a usted mismo(a) (suicidarse).

2. Ponga sus cuentas de la “Índice de Depresión de Beck” en la grafica.

3. LAS ACTIVIDADES QUE HACEMOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO:

**ENTRE MENOS ACTIVIDADES AGRADABLES HACELA GENTE, MAS DEPRIMIDOS
SE SIENTEN**

Las preguntas claves son

- Deja usted de hacer cosas porque se siente deprimido(a)?
ó
- ¿Usted se deprimé porque deja de hacer cosas?

La respuesta más probable es que son las **DOS** cosas:

- **Entre menos cosas hace, más deprimido(a) se siente.**
- **Entre mas deprimido(a) se siente, menos cosas hace.**

10. A esto se le llama un "CIRCULO VICIOSO."
- A. PARA ROMPER EL CIRCULO VICIOSO, USTED PUEDE AUMENTAR AQUELLAS ACTIVIDADES QUE LO HAGAN SENTIRSE MEJOR.
- B. A estas actividades se les puede llamar "agradables", "placenteras", "reforzantes", "inspiradoras", etc. Nosotros les llamaremos "agradables."
11. Las actividades agradables NO TIENEN QUE SER ACTIVIDADES ESPECIALES (aunque pueden serlo). Por actividades agradables nosotros nos referimos principalmente a actividades ordinarias.
12. Algunas veces es difícil pensar en cosas que nosotros consideramos agradables, especialmente cuando hace mucho tiempo que no los hemos hecho.
- Cuando estamos deprimidos, es más difícil recordar cosas agradables.
 - Para ayudar a cada miembro del grupo con su lista personal de actividades que los hacen sentir bien, nosotros usamos la "LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES."

EJERCICIO: Identifica tres actividades que usted considera agradables.

AL HACER ESTO, USTED APRENDERÁ ALGO ACERCA DE COMO SUS ACTIVIDADES DIARIAS INFLUYEN SU ESTADO DE ANIMO.

13. Algunos obstáculos para trabajar con actividades agradables son:
- A. SUS PENSAMIENTOS:
- ¿Qué es lo que se dice a usted mismo(a) mientras piensa acerca de como las actividades agradables influyen su estado de ánimo?
 - ¿Existen cosas que se dice a usted mismo(a) que disminuyen la posibilidad de que usted pueda trabajar en sus actividades?
- B. GENTE:
- ¿Existe la posibilidad de que otra gente le dificulte el trabajar en actividades agradables?

TAREA

1. Llene el Termómetro del Animo.
2. Anote cuantas actividades de la Lista de Actividades Diarias hace usted cada día. Póngale un 4 al lado de la actividad que usted hace cada día. No incluya las actividades que no se aplican. Es probable que este ejercicio es nuevo para usted. Mucha gente lo encuentra muy interesante y muy útil. No tiene que hacer nada más que usted hace generalmente. Nosotros queremos saber cuantas actividades usted hace cada día durante esta semana. Anote al final de la lista, el número de actividades que usted ha hecho cada día.
3. Lea la próxima sesión.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIAS _____

E	El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
S								
T	Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
A								
D	Mejor	7	7	7	7	7	7	7
O								
	Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
D								
E	Regular	5						
A								
	Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
N								
I	Peor	3	3	3	3	3	3	3
M								
O	Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
	El Peor	1	1	1	1	1	1	1

NUMERO DE PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

NUMERO DE ACTIVIDADES AGRADABLES: _____

ANOTACIONES:

Índice de Depresión de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

TRABAJANDO CON LAS ACTIVIDADES DIARIOS

(SESION 2 de 4)

- REPASO:
- El propósito de este módulo.
 - Las acciones influyen nuestro estado de ánimo.
 - Los pensamientos afectan su estado de ánimo.
 - Otras personas afecta su estado de ánimo.
 - Tarea: ¿Cómo se sintió llenando un registro de sus actividades?
¿Cuántas actividades hizo cada día?

1. Mas información acerca de las **actividades agradables**:

A. Como es que las actividades agradables le pueden ayudar a controlar su estado de ánimo:

- No es suficiente con decirse a usted mismo(a): ¡Sientete bien!
- A menudo es más fácil cambiar las cosas que uno(a) hace.
- Si usted cambia las cosas que hace entonces usted también cambiara la forma en que se siente.

B. ¿Que son las **actividades agradables**?

- **Actividades agradables** son aquellas cosas que usted puede hacer que lo(a) hacen sentirse contento y que a menudo, lo(a) hacen también sentirse relajado(a).
- Las actividades agradables no tienen que ser actividades especiales, aunque estas pueden ser especiales.
- A menudo, las actividades agradables son actividades ordinarias que nos hacen disfrutar. Ejemplos de estas pueden ser el observar una puesta de sol, leer un libro, hablar con un amigo(a), ir a un parque, oler una flor.
- Las **actividades agradables** pueden ser diferentes para diferentes personas.
 - Por ejemplo, algunas personas encuentran que el leer un libro a solas es una actividad muy agradable. Otras personas pueden encontrar divertido el estar en un centro comercial ruidoso con mucha gente.

2. Para sentirnos saludables emocionalmente es importante tener un número adecuado de actividades agradables.

- Nuestro estado de ánimo esta en lo óptimo cuando nuestras actividades estan bien balanceadas entre las cosas que "tenemos que hacer" y las cosas que "queremos hacer."
- Como frecuentamente tenemos más control sobre las cosas que **queremos hacer**, es importante tener estas actividades en mente y hacerlas.

3. Haciendo actividades agradables sin gastar mucho dinero:

EJERCICIO: Hacer una lista de actividades agradables que uno(a) puede hacer en su ciudad.

4. Las actividades agradables no ocurran por si solos:

- Es importante planear y programar actividades agradables.
- Plan y programa: Una forma de obtener control sobre su vida.

5. ¿Cómo puede usar sus pensamientos para ayudar planear y disfrutar ciertas actividades?
6. ¿Cuáles son los obstáculos que le impiden hacer actividades agradables?
7. **Haga un contrato.**
 - Es importante recompensarse cuando completa sus metas de día.
 - Puede recompensarse por hacer alguna actividad que considera agradable.
 - Intente hacer algo en la Lista de Actividades Agradables.

Lo que esperamos que usted aprenda de éste experimento:

- a. Que usted **no necesite** esperar hasta que tenga la energía de hacer algo para hacerlo.
- b. Que usted pueda **decidir de** hacer algo y hacerlo de verdad.
- c. Que usted pueda **disfrutar** hasta las actividades que antes creía que no gozaría.
- d. **Que usted pueda influir en su estado de ánimo con sus actividades.**

Entre más practique esto, más obtendrá control sobre su estado de ánimo.

TAREA

1. Termómetro de Animo Diario
2. Mantener el registro de las actividades en su lista.
3. Hacerse un contrato.
4. Prediciendo el agrado.
5. Lea la próxima sesión.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIA

E	El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
S								
T	Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
A								
D	Mejor	7	7	7	7	7	7	7
O								
	Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
D								
E	Regular	5						
A								
	Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
N								
I	Peor	3	3	3	3	3	3	3
M								
O	Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
	El Peor	1	1	1	1	1	1	1

NUMERO DE
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

NUMERO DE
ACTIVIDADES
AGRADABLES: _____

ANOTACIONES:

CONTRATO PERSONAL

Yo, _____ hago éste siguiente contrato conmigo mismo(a):

Objetivo: Durante esta semana, haré la siguiente actividad agradable: (de la Lista de Actividades Agradables)

Recompensa:

1. Si cumpla 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 dí mi recompensa: _____

Instrucciones para predecir cuanto disfrutará sus actividades

1. Anote en la primera columna la actividad que planea hacer.
2. Anote en la segunda columna cuanto espera disfrutar esta actividad. Use un porcentaje. Por ejemplo un 0% significa que no disfrutará esta actividad; un 50% significa que usted disfrutará esta actividad más ó menos; un 100% significa que usted disfrutará mucho esta actividad.
3. Haga la actividad. Esta es la parte más importante.
4. Después de hacer la actividad, piensa en cuanto usted realmente disfrutó la actividad. Use un porcentaje para anotarlo.
5. Repita este procedimiento con otras actividades para ver si haya una consistencia.

¿CUANTO CREE QUE DISFRUTARA DE SUS ACTIVIDADES AGRADABLES?

<p>ACTIVIDADES (Escoja de 3 a 6 actividades)</p>	<p>PREDICCIÓN: ¿CUANTO DISFRUTARA? %(de 0 a 100)</p>	<p>RESULTADO: ¿CUANTO DISFRUTO? % (de 0 a 100)</p>	<p>COMENTARIOS</p>

Índice de Depresión de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

TRABAJANDO CON LAS ACTIVIDADES DIARIAS (SESION 3 de 4)

CREANDO SU PROPIO PLAN PARA SUPERAR LA DEPRESION:

1. Para superar la depresión:
 - Pongase metas razonables
 - Fíjese en las cosas positivas que usted hace
 - Recompense a usted mismo(a) en su mente y en la "vida real."
2. Cuando estamos deprimidos se nos olviden nuestras metas frecuentemente.
 - Pongase metas claras y concretas
(de tal forma de que usted se de cuenta cuando las haya realizado)

METAS NO CLARAS

- Estar menos deprimido(a)
- Ser una buena madre
esposa
amiga
- Ser un(a) buen(a)
músico
cocinero
persona feliz

METAS CLARAS

- Aumentar sus actividades agradables para estar menos deprimido(a)
- Pasarse una hora a la semana haciendo cosas agradables con su hijo(a)
esposo(a)
amigo(a)
- Pasar x horas por semana:
tocando un instrumento
cocinando
haciendo algo concreto que usted considera importante.

3. Poniendose metas realistas:
 - A menudo, es difícil determinar por adelantado lo que es realista y no es.
 - Lo que no es realista hoy puede ser realista en el futuro. Sin embargo, si usted encuentra que usted no puede realizar la mayoría de sus metas ahora, entonces probablemente sus metas no son realistas por ahora.
 - Sin embargo, si usted encuentra que no logra la mayoría de sus metas ahora, entonces probablemente sus metas no son realistas en este momento.
4. Haga un plan para realizar sus metas.
 - Divida sus metas grandes en partes pequeñas.
 - Asegurese de que cada parte se puede llevar a cabo sin demasiado esfuerzo.
 - Si su meta es aprender a ser un buen jugador de boliche, usted podría empezar por averiguar en donde se encuentra el boliche más proximo y a que horas puede jugar.
 - Tal vez sea necesario aprender a disfrutar actividades viejas en formas nuevas.
 - Tal vez sea necesario aprender a disfrutar nuevas actividades para reemplazar las jiejias.
 - Usted puede aprender a desarrollar habilidades nuevas.

5. ¿Cuáles son sus metas?
 - Cuáles son los obstáculos que le impiden realizarlas?

6. Manejo del tiempo:
 - Haga una lista de las metas que a usted le gustaria lograr esta semana.
 - Asignele una prioridad a cada meta:
 - a. Metas del tipo "A" tienen una prioridad mayor.
 - b. Metas del tipo "B" son las que le siguen en prioridad.
 - c. Metas del tipo "C" tienen la prioridad más baja.
 - Planee una meta del tipo "A" para la semana.
 - a. ¿Hay espacio para otras metas?
 - b. Si no hay más espacio, entonces haga solamente las metas del tipo "A".
 - Hagase tiempo para tener actividades agradables durante la semana.
 - a. ¿Hay un balance entre las cosas que tiene que hacer y las cosas que quiere hacer?
 - Practique lo que le resulte mejor para usted.
 - a. Acuérdesse que mientras más alternativas tiene, más opciones tiene.

7. Planear para el futuro.
 - Hoy día solamente vamos a considerar las metas individuales. Es decir, las metas en que solamente usted está involucrado(a).
 - Ejercicio:
 - a. Llene la forma "METAS INDIVIDUALES."
(Observe las metas que usted ya ha logrado).

8. Hay tres tipos de metas:
 - METAS A CORTO PLAZO: Cosas que a usted le gustaria hacer pronto (digamos, dentro de los próximos 6 meses).
 - METAS A LARGO PLAZO: Cosas que a usted le gustaria hacer en alguna ocasión en el futuro.
 - METAS DE LA VIDA: Filosofía de la vida: ¿Que es lo que a usted le importa más en la vida?

TAREA:

1. El Termómetro de Animo Diario
2. La Lista de Actividades
3. Su plan para la semana.
4. Termine su lista de metas personales
5. Lea la próxima sesión

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIA

E	El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
S								
T	Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
A								
D	Mejor	7	7	7	7	7	7	7
O								
	Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
D								
E	Regular	5	5	5	5	5	5	5
A								
N	Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
I								
M	Peor	3	3	3	3	3	3	3
O								
	Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
	El Peor	1	1	1	1	1	1	1

NUMERO DE PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

NUMERO DE ACTIVIDADES AGRADABLES: _____

ANOTACIONES:

LISTA DE METAS INDIVIDUALES

METAS A CORTO PLAZO (cosas que le gustaria hacer dentro de los próximos 6 meses)

METAS A LARGO PLAZO (cosas que le gustaria hacer en alguna ocasión en su vida)

METAS DE LA VIDA (¿Que es lo que a usted le importa más en la vida?)

Índice de Depresión de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

TRABAJANDO CON LAS ACTIVIDADES DIARIAS
(SESION 4 de 4)

- REPASO:
- El propósito del tratamiento: Obtener un mayor control sobre su depresión.
 - Teoría: Usted puede aprender a influir su estado de ánimo.
 - Práctica: Cambie lo que esta bajo su control
 1. Sus pensamientos
 2. Sus acciones
 - Tarea:
 1. El termómetro del ánimo.
 2. Su lista de actividades agradables.
 3. Su programa diario.
Sus metas.

LA DEPRESION Y EL MANEJO SALUDABLE DE LA REALIDAD

1. Todos nosotros vivimos en dos mundos:
 - A. EL MUNDO OBJETIVO (o el "mundo de afuera")
 - Esto es todo lo que experimentamos - ver, tocar, escuchar, oler, saborear.
 - B. EL MUNDO SUBJETIVO (o el "mundo de adentro")
 - Esto es nuestra percepción de lo que experimentamos
2. Estos dos mundos son nuestra REALIDAD.
 - La clave para sentirse emocionalmente saludable es:
APRENDER COMO MANEJAR ESTAS DOS PARTES DE NUESTRA REALIDAD.
3. Nadie controla completamente estos dos mundos.
 - Sin embargo, nosotros podemos aprender a obtener un mayor control sobre ellos.
CUANDO ESTAMOS DEPRIMIDOS SENTIMOS QUE NO TENEMOS NINGUN CONTROL.
4. FORMAS DE SENTIR MAS EN CONTROL:
 - A. **ALTERNATIVAS**
 - Cambiar el mundo objetivo con:
 - a. más actividades positivas
 - b. más contactos sociales
 - c. comunicación asertiva
 - Cambiar el mundo subjetivo con:
 - a. más pensamientos útiles y saludables
 - b. menos pensamientos insaludables y destructivos

B. PIENSE QUE LA VIDA ESTA HECHA DE PEQUENOS TROZOS DE TIEMPO

"El TIEMPO es la moneda de su vida.
Es la única moneda que usted tiene,
y solamente usted puede determinar como gastarla.
Tenga cuidado de no dejar que otras personas la gasten por usted."

Carl Sandburg

- Tenga cuidado también de decirse a usted mismo(a):
"Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que _____."
Por ejemplo, si usted dice
"Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que esta depresión se termine", usted podría no hacer el tipo de cosas que le podrían ayudar a librarse de la depresión más pronto.
- Por el otro lado, es probable que se termine su depresión más pronto si usted empieza a llenar su "Mundo de Afuera" y "Mundo de Adentro" con más cosas saludables, agradables y significantes para usted.

EJERCICIO:

- a. ¿Qué siente usted que le impide disfrutar su vida?
 - b. ¿Cómo ha tratado usted de confrontar esto? ¿Le ha ayudado?
 - c. ¿Si le ha ayudado, por qué piensa que sí? ¿Si no le ha ayudado, por qué piensa que no?
 - d. ¿Cuáles son algunas opciones ó alternativas que usted podría tomar?
5. Las actividades agradables hacen que los trozos de su tiempo se vuelvan más satisfechos.
- Mientras la manera que pasa su tiempo se hace más satisfecha, también su vida se volverá más satisfactoria.
 - Integre sus actividades agradables dentro de su plan de la vida.
 - Si las actividades agradables le ayudan a sobrepasar su depresión, ellas también le ayudarán a volverse más saludable emocionalmente.
 - Entre mejor se sienta, más podrá ayudarse a usted mismo(a) y a los demás.

TAREA

1. El Termómetro del ánimo.
2. Llene la LISTA DE ACTIVIDADES.
3. Lea la próxima sección.

UNA MANERA DE PENSAR SOBRE LA REALIDAD

Muchos de nuestros pacientes creen que la razón por la cual están deprimidos(as) es porque tienen problemas “reales,” y que cualquier persona que tenga tales problemas estaría deprimida. Si usted cree esto, es probable que también cree que tiene que estar deprimido hasta que el problema está 100% resuelto.

ESTA CREENCIA ES UNA TRAMPA MENTAL!!

Muchas veces lo “real” incluye las cosas que podemos controlar además de las cosas que no podemos controlar. En este sentido, nosotros podemos cambiar algunas partes de “la realidad” si elegimos la manera en que pensamos y actuamos.

LA REALIDAD TOTAL CONSISTE POR LO MENOS EN LAS SIGUIENTES PARTES:

- LA REALIDAD FISICA (OBJETIVO, MEDIBLE)
Lo que vemos, escuchamos, y podemos medir
- LA MANERA QUE OTRAS PERSONAS PIENSAN Y ACTUAN
- LA MANERA QUE UNO PIENSA
- LO QUE UNO HACE

DISCUSION: Las distintas combinaciones de las reacciones producidas por algún evento pueden crear muchas tipas de “realidades”.

REALIDAD FISICA

Una pierna quebrada

LA MANERA QUE OTRAS PERSONAS
PIENSA Y ACTUAN:

1. Le apoyan
2. Le hacen burla
3. Se enojan de ti

LA MANERA QUE UNO PIENSA

1. Esta situación es inconveniente
2. Estoy maldecida!
3. Ahora tengo la oportunidad de relajarme

LO QUE UNO HACE

1. Disfruta el ritmo más lento
2. Estar desanimado(a)
3. Enojarse con los demás
4. Apreciar la ayuda que le dan

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIA _____

E	El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
S								
T	Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
A								
D	Mejor	7	7	7	7	7	7	7
O								
	Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
D								
E	Regular	5	5	5	5	5	5	5
A								
N	Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
I								
M	Peor	3	3	3	3	3	3	3
O								
	Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
	El Peor	1	1	1	1	1	1	1

NUMERO DE
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

NUMERO DE
ACTIVIDADES
AGRADABLES: _____

ANOTACIONES:

Índice de Depresión de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

LA MANERA EN QUE LOS CONTACTOS CON LA GENTE AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

(SESION 1 DE 4)

1. El propósito de esta terapia de grupo es tratar la depresión a través de la enseñanza de formas diferentes de controlar mejor nuestro estado de ánimo. Existen cuatro metas:
 - Disminuir nuestros sentimientos de depresión;
 - Acortar el tiempo que estamos deprimidos;
 - Aprender formas de prevenir el deprimirse de nuevo;
 - Sentirnos más en control de nuestras vidas.

2. El propósito de la sesión de hoy es:
 - Describir la forma en que se llevaran a cabo las sesiones de tratamiento;
 - 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 los **contactos con la gente** influyen como nos **sentimos**.

3. Presentar la forma en que las sesiones se llevaran a cabo: Sugerencias y reglas para el grupo.

4. Presentaciones.

Se espera que usted comparta un poco acerca de usted mismo (no acerca de sus problemas--estos los atenderemos despues en el grupo) con el resto del grupo. Por ejemplo:

 - en donde nació y creció
 - cosas acerca de su familia
 - que tipo de trabajo ha hecho
 - cuales son sus intereses principales
 - cosas acerca de usted que piensa sean importantes.

5. ¿Qué es la depresión?
 - A. 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.

 - B. Este tratamiento de grupo intenta tratar la depresión clínica.

6. Las personas que sufren de depresión clínica generalmente tienen 5 ó más de las siguientes síntomas:
- sentirse deprimido(a) ó decaído(a) casi a diario;
 - no estar interesado(a) en cosas ó ser incapaz de disfrutar cosas que usted antes disfrutaba;
 - cambio de apetito y/o de peso (comer ya sea más ó menos de lo que usted acostumbra);
 - problemas para dormir (dificultades para quedarse dormido, despertarse frecuentemente, despertarse muy temprano y no poderse dormir de nuevo, dormir mucho);
 - cambios en la rapidez con la que usted se mueve (ya sea estar muy inquieto(a) ó moverse muy lentamente);
 - sentirse cansado(a) todo el tiempo;
 - sentirse sin valor ó culpable;
 - problemas pensando, concentrándose, ó tomando decisiones;
 - pensando mucho acerca de la muerte, deseando estar muerto(a), ó pensando en herirse a usted mismo(a) (suicidarse).
7. **¿PARA USTED QUE SIGNIFICA LA DEPRESION?**
(En esta ocasión usted puede compartir sus problemas).
- ¿Qué tipos de pensamientos le pasan por su mente cuando usted se siente deprimido(a) ó triste?
 - ¿Qué es lo que usted hace cuando se siente deprimido(a)?
 - ¿Cómo se lleva con la gente cuando usted está deprimido(a)?
8. Una forma útil de pensar acerca de la depresión.
Fijese en la hoja llamada **COMO ENTENDEMOS LA DEPRESION.**
9. Este mes vamos a trabajar en como los **contactos con otras personas** afectan su **estado de ánimo**. La depresión fuerte esta relacionada con los siguientes factores:
- Menos contactos con otras personas.
 - Sentirse incómodo(a), tímido(a) o enojado(a) hacia otras personas.
 - Ser menos asertivo(a), es decir, no expresar lo que a uno le agrada o desagrada.
 - Ser mas sensible al sentirse ignorado(a), criticado(a) ó rechazado(a).
10. **¿Es la depresión la que causa que las personas sean menos sociables?, ó bien, ¿El ser menos sociable causa que las personas se depriman?**
- La respuesta es que lo más probable es que la depresión y la falta de contacto con otras personas se influyen mutuamente.
 - Por ejemplo, la gente que emigra deja lejos a muchos seres queridos. Esto causa que las personas se sientan tristes. Si al sentirse triste, uno no hace el esfuerzo de conocer a gente nueva, la tristeza puede convertirse en una depresión larga e intensa. Al sentirse deprimido(a), uno(a) tendra menos ganas de convivir con otras personas, lo que causara el estar más deprimido(a) hasta que uno(a) pase la mayor parte del tiempo solo y triste.
11. **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 amigos crean una especie de red social protectora ó "**red de apoyo social.**"
 - En general, entre más fuerte sea el apoyo social que recibimos, más capaces seremos para enfrentar situaciones difíciles. El sistema ó "red de apoyo social" se refiere a la gente que esta cercana a nosotros y con la cual usted comparte información importante ó momentos importantes de su vida. Esta gente pueden ser familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y conocidos.

12. Dos principios importantes para tenerlos en mente para el futuro.

- Si su red de apoyo social es demasiado pequeña, agrándela. Su red es demasiado pequeña si usted no tiene alguien de confianza con quien platicar y decirle sus cosas, si no tiene alguien a quien acudir si necesitara ayuda, o si no tiene conocidos ó amigos con quien hacer cosas juntos.
- Si su red es adecuada y de un buen tamaño, apréciela y trate de mantenerla sana y fuerte. Mejor dicho, no deje que disgustos o desacuerdos causen divisiones con los que forman parte de su red. Pero, ¿Como puede lograr esto? Las cuatro clases de éste mes, se enfocaran en como agrandar y mantener su red de apoyo social.

13. CONOCIENDO A OTRAS PERSONAS

¿Como hacer amistades? La forma más fácil de conocer a otros es hacer algo que a usted le gusta hacer, pero en compañía de otras personas.

- Cuando usted esta haciendo algo que le gusta, es más probable que este de buen humor y asi sera más fácil ser mas amistoso con otros.
- Aunque usted no encuentre a nadie en particular a quien le gustaría conocer mejor, usted estará haciendo una actividad placentera y no la sentirá como pérdida de tiempo.
- Como el enfoque principal estará en la actividad que usted estará haciendo y no en conocer a otras personas, es más probable que usted sienta menos presión que la que sentiría si el único propósito fuera conocer a otras personas.
- Si se encuentra con personas que le gustaría conocer mejor, sería probable que estas fueran personas que tienen cosas en común con usted.

Ejercicio: "SITIOS Y ACTIVIDADES EN DONDE UNO PUEDE CONOCER A OTRAS PERSONAS."

14. MANTENIENDO SANA SU RED DE APOYO SOCIAL

- El contacto con otros(as) es muy importante: Ya sea por teléfono ó en persona. Sugerir una actividad para compartir con otras personas.
- Pensamientos que pueden bloquear esto:
 - "Me van a rechazar."
 - "Me aceptaran solo porque son amables."
 - "No querrán salir conmigo despues de conocerme."

15. MANTENIENDO BUENAS RELACIONES: Sea **asertivo**.

- ¿Cuáles son las diferencias entre ser **pasivo**, **asertivo** y **agresivo**?
- Ser **asertivo** significa ser capaz de decir las cosas positivas y negativas sin sentirse mal.
- Uno no tiene que decir siempre lo que piensa, pero es importante sentir que uno tiene esa alternativa.

TAREA

1. El termómetro del ánimo.
2. Programa de Actividad Semanal: Anote los contactos que tuvo con otros(as). Anote un "+" si el contacto fué positivo, y un "-" si el contacto fué negativo.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIA		_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
E	El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
S								
T	Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
A								
D	Mejor	7	7	7	7	7	7	7
O								
	Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
D								
E	Regular	5	5	5	5	5	5	5
A								
	Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
N								
I	Peor	3	3	3	3	3	3	3
M								
O	Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
	El Peor	1	1	1	1	1	1	1

NUMERO DE
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

NUMERO DE
ACTIVIDADES
AGRADABLES:

NUMERO DE
CONTACTOS
CON GENTE:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

ANOTACIONES:

PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDADES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Mañana 8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
Tarde 12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-							

Índice de Depresión de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

**LA MANERA EN QUE LOS CONTACTOS CON LA GENTE
AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO
(SESION 2 DE 4)**

- REPASO:
- El propósito de la terapia.
 - Las ideas principales: Los pensamientos, acciones y sentimientos se influyen unos a otros.
 - Al aprender como tener más contactos con la gente, usted aprenderá a controlar más sus sentimientos.

1. PARA TRATAR DE APRENDER COMO SENTIRSE MEJOR, EXISTEN TRES AREAS EN LAS QUE ES BUENO ENFOCARSE:

- a. **Estar solo(a)**
- b. **Estar con otros(as)**
- c. **Sentirse bien con lo que usted hace en la vida.**

2. Para cada una de estas áreas, es importante ponerle atención a:

- a. Sus **pensamientos**
- b. Sus **expectativas**
- c. Su **comportamiento**
- d. Sus **sentimientos**

3. ESTANDO CON OTROS

A. Sus pensamientos

1. Pensamientos que le ayudan a sentirse cómodos con otras personas

En ocasiones, al cambiar su perspectiva usted puede cambiar la forma en que se siente y se comporta. Por ejemplo, en lugar de pensar "¿Cómo puedo sentirme cómodo en esta situación?" trate de pensar "¿Cómo puedo ayudarle a otros a sentirse cómodos?"

2. Pensamientos que le impiden hacer amigos

Ejemplos:

"¿Podrá ser él (ó ella) un(a) buen amigo(a) mio(a)?"

vs. "¿Podría yo (ó quiero) ser un buen amigo(a) para el ó ella?"

B. Sus expectativas

1. ¿Qué es lo que uno puede esperar de otras personas?
2. ¿Qué es lo que otros(as) pueden esperar de uno(a)?
 - Si usted pone muy altas sus expectativas, usted se desilusionará y, quizás, se frustrará.
 - Si usted pone muy bajas sus expectativas, entonces usted no se estará dando ni le estará dando a otros una buena oportunidad.

C. Sus acciones

¿Cuál es la impresión que usted le causa a otras personas?

- Su cara:
 - ¿Se sonríe de vez en cuando?
 - ¿Hace contacto con los ojos?

- Su cuerpo:
 - ¿Parece que esta decaído(a)?
 - ¿Parece estar cansado o rendido(a)?
- Su arreglo personal:
 - ¿Es apropiado para la ocasión y el lugar en donde se encuentra?
- Su habla:
 - ¿Es muy lenta o tan suave que es difícil escucharlo(a)?
- Su conversación:
 - ¿Muestra usted interés en lo que dicen las otras personas? O
 - ¿Usted las ignora o critica?
- Su actitud:
 - ¿Se queja ó se lamenta demasiado?

D. Sus **sentimientos**

- Reconozca como se siente.
- Diga lo que usted siente adecuadamente.
- La diferencia entre ser pasivo, asertivo ó agresivo:
 - Asertividad es ser capaz de compartir sentimientos positivos y negativos y sentirse cómodo haciendolo.
 - Cambiando su punto de vista, puede ayudarle a ser más asertivo en lugar de ser pasivo. Por ejemplo, si usted frecuentemente piensa "No quiero imponerme o tomar ventaja de otros(as)", trate de pensar "No quiero que otras personas me impongan sus ideas o tomen ventaja sobre mi."

4. APRENDIENDO COMO SER MAS ASERTIVO

A. Prácticando en su mente

- Imagínesse la situación como si fuera una fotografía
- Imagínesse empezando la acción (como si fuera una película)
- Imagínesse diciendo algo en forma asertiva
- Imagínesse la respuesta que recibe.

B. Aprenda a imitar el estilo de otras personas que a usted le gusta.

C. Busque sugerencias de amigos que le den alternativas de como manejar situaciones difíciles.

D. Cuando se sienta listo(a) para ser asertivo (a), entonces trate de serlo en la vida real. Observe lo que sucede.

Mantengase practicando hasta que usted se sienta cómodo(a).

E. RECUERDE:

Trate de hacer comentarios positivos y negativos (ser asertivo) y vea lo que sucede.

5. PRACTIQUE

Use el grupo para practicar diciendo cosas que necesita decirle a otras personas, pero que le cuesta mucho trabajo.

TAREA

1. El termómetro del ánimo.
2. Programa de Actividades Semanales
Anote los contactos que tiene con otras personas
Anote un "+" si el contacto fué positivo.
Anote un "-" si el contacto fué negativo.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIA: _____

E S T A D O D E A N I M O	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						
	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

NUMERO DE PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

NUMERO DE ACTIVIDADES AGRADABLES:

NUMERO DE CONTACTOS CON GENTE:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

ANOTACIONES:

MANUAL DE TRATAMIENTO DE DEPRESION

PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDADES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Mañana 8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
Tarde 12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-							

Índice de Depresión de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

LA MANERA EN QUE EL CONTACTO CON LA GENTE AFECTA NUESTRO ESTADO DE ANIMO

(SESION 3 DE 4)

- REPASO:
- El propósito de la terapia.
 - La forma en que usted piensa acerca de las cosas afecta su estado de ánimo.
 - Su estado de ánimo afecta lo que usted piensa y lo que usted hace.
 - Usted puede cambiar sus pensamientos y acciones para ayudarse a usted mismo(a) a superar sus sentimientos de depresión.
1. Cuando usted considere sus contactos con la gente también considere:
 - A. Sus pensamientos acerca de otras personas
 - B. Lo que usted hace con otras personas
 - C. Como se siente al estar con otras personas

 2. Sus pensamientos de otras personas: Encuentra usted que...
 - A. ¿No puede confiar en otras personas?
 - B. ¿No se siente con ánimo de tolerar a otras personas?
 - C. ¿Se siente atemorizado(a) de las otras personas?
 - D. ¿Las otras personas esperan mucho de usted?

 3. Su comportamiento al estar con otras personas:
 - A. Considere lo que piensan otras personas de su apariencia.
 - B. ¿Cómo podría ayudar a que otras personas se sientan cómodos con usted?
 - C. ¿Se comporta usted asertivamente? Recuerde, **asertividad** significa ser capaz de compartir sentimientos positivos y/o negativos con otras personas y sentirse cómodo(a) al hacerlo.

 4. Sus sentimientos sobre otras personas:
 - A. Antes de estar con otras personas
 - Para cambiar sus sentimientos sobre otras personas, decida por anticipación que tipo de pensamientos le gustaría tener cuando esté con ellos(as).
 - Igualmente, si usted quiere cambiar su comportamiento, decida por anticipación como le gustaría comportarse con ellos(as).
 - B. Después de estar con otras personas
 - Aprenda de sus experiencias: Después de estar con otras personas, piense acerca de los sentimientos que tuvo mientras estuvo con ellos(as).
 - ¿Con qué sentimientos se quedó después de haber dejado a las otras personas?
 - ¿Podría usted definir que fue lo que lo(a) hizo sentir bien o mal?

 5. Use el grupo para practicar
 - A. Practique
 - Pensando diferente acerca de otras personas, y
 - Comportandose diferente con otras personas.
 - B. Por ejemplo, haga preguntas que usted tendría miedo de hacerle a otras personas a los miembros del grupo, tales como:
 - ¿Qué es lo que piensan acerca de usted?
 - ¿Piensan ellos(as) como usted acerca de algo en particular?

TAREA

1. El termómetro del ánimo.
2. Programa de Actividad Semanal
Anote contactos con gente.
Anote un "+" si el contacto fué positivo.
Anote un "-" si el contacto fué negativo.
3. Practique el pensar y comportarse de una manera diferente con alguien fuera del grupo.
Anote los problemas sobre los que quisiera un consejo del grupo.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIA: _____

E	El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
S								
T	Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
A								
D	Mejor	7	7	7	7	7	7	7
O								
	Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
D								
E	Regular	5	5	5	5	5	5	5
A								
	Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
N								
I	Peor	3	3	3	3	3	3	3
M								
O	Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
	El Peor	1	1	1	1	1	1	1

NUMERO DE
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

NUMERO DE
ACTIVIDADES
AGRADABLES:

NUMERO DE
CONTACTOS
CON GENTE:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

ANOTACIONES:

PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDADES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Mañana 8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
Tarde 12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-							

Indice de Depresion de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).

COMO EL CONTACTO CON LA GENTE AFECTA NUESTRO ESTADO DE ANIMO (SESION 4 DE 4)

- REPASO:
- El propósito de la terapia
 - Hasta ahora, hemos aprendido a pensar, sentir y comportarnos de una cierta manera.
 - En algunos momentos de nuestra vida, pueden suceder cosas que nos abrumen.
 - A veces la depresión comienza durante tales momentos.
 - Si las formas que estamos usando para lidiar con los problemas no son suficientes, entonces será útil aprender nuevas maneras de pensar y de comportarse, de tal forma que sea mucho menos probable para nosotros permanecer deprimidos.
1. Las personas son importantes para su estado de ánimo porque: Ellas(os) le pueden...
 - proporcionar experiencias satisfactorias y recompensantes.
 - apoyar sus valores en la vida.
 - proporcionar compañía y un sentido de estabilidad.
 - dar información acerca de usted que sea importante para usted mismo(a).
 2. No es útil pensar que algo anda mal con usted mismo(a) o con otros cuando las relaciones no funcionan bien. Es útil considerar las siguientes preguntas:
 - ¿Usted desea las mismas cosas en su relación que la otra persona?
 - ¿Son sus intereses similares?
 - ¿Son capaces de decirse el uno al otro lo que piensan y sienten libremente?
 3. Las relaciones con otras personas valen la pena cultivarse.
 - Sin embargo, las relaciones nunca se acabaran de cultivar.
 - Nada que está vivo se queda estático: Siempre cambia.
 - Por el otro lado, no vale la pena sufrir el dolor de comenzar una relación en cual la única forma en que la relación va a funcionar es si una o las dos personas involucradas hacen grandes cambios.
 - Ya vez que una relación se establece, entonces tiene sentido el tratar de cultivarla y mantenerla lo mejor posible.
 4. Las relaciones le pueden ayudar a mejorar su vida.
 - Su ambiente social le puede ayudar a ser lo que considera ser una "buena persona."
 - La gente le puede ayudar a sentirse como una persona buena, valiosa y de buena estima.
 - Escoja tales situaciones que sabe que otras personas le ayudarán (y no le perjudicarán).
 5. Practicando **asertividad**:
 - ¿Hay algunas cosas que le gustaría preguntarles o decirles a otros miembros del grupo?
 - ¿Hay algunas cosas que le gustaría que le dijeran los miembros del grupo?
 - ¿Hay algunas cosas que quisiera la opinión honesta del grupo y que sería difícil preguntarlas en otra parte?

6. Una manera de asegurar que usted entiende es:

- Repetir lo que alguien dijo para asegur que usted lo entendio bien.
 - La forma más fácil es repetir lo que otros(as) dijeron con nuestras propias palabras.
 - Usted puede preguntarles directamente si eso es lo que ellos(as) querían decir.
 - Muchas veces la gente discute cosas sobre lo que otros dijeron sin saber si eso era lo que las otras personas realmente querían decir.

TAREA

1. El termómetro del ánimo.
2. Anote como sus contactos con la gente afectan su estado de ánimo esta semana. Tenga a mano algunos ejemplos de contactos agradables y desagradables que tuvo con algunas personas para discutir la proxima semana.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA # _____

NOMBRE _____

DIA: _____

E S T A D O D E A N I M O	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						
	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

NUMERO DE
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

NUMERO DE
ACTIVIDADES
AGRADABLES:

NUMERO DE
CONTACTOS
CON GENTE:

POSITIVOS _____

NEGATIVOS _____

ANOTACIONES:

MANUAL DE TRATAMIENTO DE DEPRESION

68

PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDADES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Mañana 8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
Tarde 12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-							

Indice de Depresion de Beck

© 1978 por Aaron T. Beck. Individuos que cualifiquen, ponerse en contacto para obtener este instrumento ha La Corporación Sicologica (The Psychological Corporation), Centro de Servicios, P.O. Box 839954, San Antonio, Texas 78283-3954, 800 228-0752 (telefono), 512 270-0327 (fax).