

# Guía para el Cliente

## “Actividades y su estado de ánimo”



agosto 2006

---

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

Incluye ilustraciones de:  
Erich Ippen

# **Terapia cognitivo-conductual en grupo para la depresión**

\*

## **Actividades y su estado de ánimo**

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

**Pensamientos y su estado de ánimo**  
**Las interacciones con las personas y su estado de ánimo**

---

Revisión agosto 2006 basado en manuales originales de:

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

Ilustraciones de Erich Ippen

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

Ilustraciones de Erich Ippen

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

\* Por favor cite al autor de esta manera



# ÍNDICE DE MATERIAS

<b>SESIÓN 1: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO</b> .....	1
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	1
ESQUEMA.....	1
¿CÓMO SE HA SENTIDO? .....	2
REPASO: .....	2
PRÁCTICA.....	2
EL ÚLTIMO MÓDULO.....	3
TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE SUS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....	5
¿CÓMO SE INTERPONE LA DEPRESIÓN EN SUS ACTIVIDADES?.....	5
¿QUÉ ACTIVIDADES DISFRUTABA?.....	6
PARTICIPAR AL GRUPO DE LA TCC ES UNA ACTIVIDAD SALUDABLE.....	7
MENSAJES CLAVES.....	8
PRÁCTICA.....	8
SUS OPINIONES.....	10
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	10
<b>SESIÓN 2: DESEMPEÑAR UNA NUEVA ACTIVIDAD</b> .....	12
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	12
ESQUEMA.....	12
REPASO.....	13
PRÁCTICA.....	13
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	14
TEMA NUEVO: PARTICIPANDO EN ACTIVIDADES NUEVAS.....	15
LA CONEXIÓN ENTRE ACTIVIDADES Y EL ESTADO DE ÁNIMO: UNA ACTIVIDAD EN ENCADENAMIENTO.....	15
SOBREPASANDO LA DEPRESIÓN: PARTICIPANDO EN ACTIVIDADES AÚN CUANDO NO TENGA GANAS.....	18
ECONTRAR IDEAS SOBRE ACTIVIDADES QUE PUEDE HACER.....	20
MÁS IDEAS DE ACTIVIDADES SALUDABLES.....	24
MENSAJE CLAVES.....	25
PRÁCTICA.....	25

SUS OPINIONES.....	27
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	27
<b>SESION 3: VENCER OBSTÁCULOS PARA HACER ACTIVIDADES SALUDABLES</b>	<b>29</b>
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	29
ESQUEMA.....	29
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	30
REPASO.....	31
PRÁCTICA.....	31
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	31
TEMA NUEVO: VENCER OBSTÁCULOS.....	32
RESOLVIENDO PROBLEMAS.....	32
MANTENGA UN BUEN PASO.....	33
BALANCEANDO SUS ACTIVIDADES.....	34
ADIVINAR EL PLACER.....	37
MENSAJES CLAVES.....	38
PRÁCTICA.....	38
SUS OPINIONES.....	41
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	41
<b>SESIÓN 4: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA FORMAR SU</b>	
<b>FUTURO.....</b>	<b>43</b>
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	43
ESQUEMA.....	43
REPASO.....	44
PRÁCTICA.....	44
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	45
TEMA NUEVO: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES QUE FORMAN SU FUTURO.....	46
LA IMPORTANCIA DE FIJAR METAS.....	46
¿CUÁLES SON SUS SUEÑOS PARA EL FUTURO?.....	49
METAS A LARGO Y CORTO PLAZO.....	53
PASOS PARA ALCANZAR MI META A CORTO PLAZO.....	54
¡CELEBRE!.....	55
MENSAJES CLAVES.....	56
PRÁCTICA.....	56

SUS OPINIONES.....	58
REPASO SOBRE EL MÓDULO: “LAS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....	58
UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO.....	61



# SESIÓN 1: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO

## EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Obtener un resumen sobre la terapia cognitivo-conductual y la depresión.
- Entender la conexión entre las actividades y su estado de ánimo
- Entender las razones por las cuáles ya no participa en actividades que antes disfrutaba.
- Identificar las actividades que disfrutaba.
- Escoger una actividad que aún puede hacer.

## ESQUEMA

- I. ¿Cómo se ha sentido?
- II. Repaso
- III. Tema nuevo: La conexión entre actividades y su estado de ánimo
  - A. ¿Cómo se interpone la depresión en sus actividades?
  - B. ¿Qué actividades disfrutaba?
  - C. Participar al grupo de la TCC es una actividad saludable
- XI. Mensajes claves
- XII. Práctica
- XIII. Sus opiniones
- XIV. Un adelanto sobre la próxima sesión



## ¿CÓMO SE HA SENTIDO?

El cuestionario que usted llenó al principio de la sesión se llama “Cuestionario sobre la salud del paciente” (en inglés se llama PHQ-9). Usted llenará el cuestionario antes de las sesiones 1 y 3 de cada módulo de la TCC. Este cuestionario le permite a usted y a su proveedor vigilar su estado de ánimo hoy y les permite estar al tanto de su estado de ánimo durante todo el tiempo que usted esté asistiendo la sesión.



## REPASO

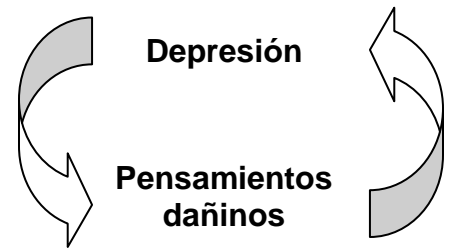
### Práctica

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

- 1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”**
- 2. Repase en su guía** las ideas de como tener pensamientos más útiles. Pruebe las diferentes ideas y piense en cuál le funciona mejor.

## El último módulo

**Los mensajes claves del último módulo sobre los pensamientos fueron:**



### **Sesión 1: Sus pensamientos y su estado de ánimo están conectados**

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

### **Sesión 2: Como identificar pensamientos saludables y dañinos**

- Un pensamiento dañino puede enlazar a otro pensamiento dañino, y esto puede bajar su estado de ánimo.
- Un pensamiento útil puede enlazar a otro pensamiento útil, y esto puede mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede aprender a notar sus pensamientos dañinos siendo consciente de las formas comunes de pensar.
- Puede empezar a poner en duda sus pensamientos dañinos.
- Puede intentar que sus pensamientos sean de una manera que le ayuda tener un estado de ánimo saludable.

### ***Sesión 3: Respondiéndole a sus pensamientos dañinos***

- Usted puede aprender maneras de contestarle a sus pensamientos para poder mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede examinar sus pensamientos para aprender más sobre ellos y decidir si son dañinos o saludables.
- Usted puede aprender a reemplazar un pensamiento dañino con un pensamiento saludable.

### ***Sesión 4: Como tener más pensamientos saludables para mejorar su estado de ánimo***

- Usted puede usar estrategias para tener más pensamientos saludables
- Tener pensamientos saludables pueden mejorar su estado de ánimo y ayudarle a vivir la vida que usted desee.

# TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE SUS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO

---

Lo que usted hace afecta la manera en la que se siente. Cuando usted es activo y hace cosas que son saludables para usted, es más probable que su estado de ánimo mejore.

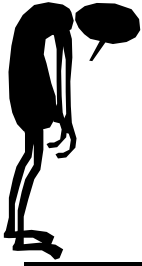
Participar en actividades:

- puede ayudarle a sentirse más positivo.
- crea pensamientos placenteros – memorias – que permanecen en su mente hasta después de haber terminado la actividad.
- le da un descanso de sus preocupaciones.
- puede ayudarle estar físicamente más saludable.

## ¿Cómo se interpone la depresión en sus actividades?

Los pensamientos en la lista de abajo pueden interponerse en sus actividades. Marque los que se le hace conocido. **Estos pensamientos están relacionados con la depresión. ¡Usted puede sentirse mejor, y la TCC le puede ayudar!**

- No tengo ganas de hacer nada.
- Nada me parece muy agradable.
- Todo lo que quiero hacer es dormir.
- No tengo energía para bañarme o vestirme.
- No merezco divertirme.



¿De que otra manera se interpone la depresión con sus actividades?



**¿Qué actividades disfrutaba?**

**¿Qué actividades disfrutaba antes de que usted se deprimiera?**

**Anote una actividad que disfrutaba.**



## Asistir de la TCC es una actividad saludable

¿Se le hizo difícil asistir a éste sesión de la TCC? ¡Es normal!  
Cuando está deprimido/a es difícil participar en actividades. También es normal que se sienta nervioso/a de compartir sus sentimientos con su proveedor.

Dése una palmadita en la espalda. Al asistir a la TCC usted está participando en una actividad saludable que le ayudará a sentirse mejor.

Trate de recordar como se sentía antes de asistir a la sesión de hoy y califique su estado de ánimo. Después, califique su estado de ánimo en éste momento. ¿Puede ver que el esfuerzo en desempeñar una actividad le puede ayudar a sentirse mejor?

### Califique su estado de ánimo antes y después de la TCC

Antes de que asistiera a la TCC hoy, mi estado de ánimo era (circule un número)	
El mejor estado de ánimo	9
	8
	7
	6
Estado de ánimo regular	5
	4
	3
	2
Estado de ánimo pésimo	1

Ahora mi estado de ánimo es (circule un número)	
El mejor estado de ánimo	9
	8
	7
	6
Estado de ánimo regular	5
	4
	3
	2
Estado de ánimo pésimo	1



## MENSAJES CLAVES

- Lo que usted hace puede afectar como se siente.
- Es común que personas que sufren de la depresión pierdan el interés en actividades.
- Desempeñar actividades saludables puede ayudarle a sentirse mejor. Y cuando se siente mejor, usted tendrá mas ganas de participar en actividades saludables.



## PRÁCTICA

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

Las prácticas de cada sesión consistirán de un proyecto o más que usted hará. Las prácticas de esta sesión son los siguientes:

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

**2. Desempeñe una actividad que disfrutaba.**

¿Qué actividad va a hacer?

---

---



## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

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





## SUS OPINIONES

---

El proveedor le preguntará por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le hará las siguientes preguntas.

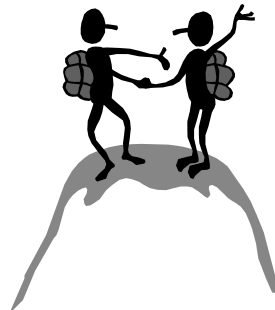
- ¿Qué se le hizo útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿De lo que aprendió hoy que se le hizo más útil para el mejoramiento de su estado de ánimo?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



## UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

---

En la próxima sesión, hablaremos sobre como pensar en nuevas actividades que usted pueda disfrutar.





# SESIÓN 2: DESEMPEÑAR UNA NUEVA ACTIVIDAD

## EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Encontrar la manera de participar en actividades aún cuando no tenga ganas de hacerlo.
- Encontrar ideas para actividades que posiblemente le gustaría desempeñar.
- Comprometerse a participar una nueva actividad.

## ESQUEMA

- I. Repaso
- II. Tema nuevo: Desempeñar nuevas actividades
  - A. La conexión entre las actividades y el estado de ánimo:  
Una actividad de encadenamiento
  - B. Sobrepasar la depresión: Participando en actividades aún sin tener ganas
  - C. Encontrar ideas sobre actividades que puede hacer
  - D. Pensar de las actividades que puede hacer
  - E. Más ideas de actividades saludables
- III. Mensajes Claves
- IV. Práctica
- V. Sus opiniones
- VI. Un Adelanto Sobre La Próxima Sesión



## **REPASO**

---

### **Práctica**

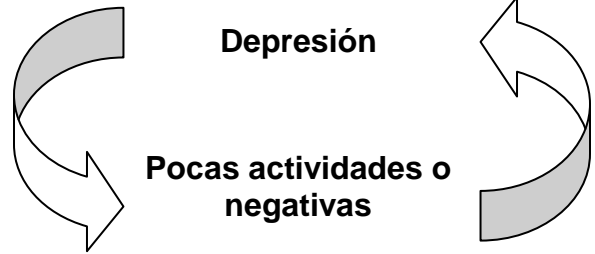
En la Sesión 1, hablamos sobre algunas prácticas. ¿Cómo le fue su práctica?

- 1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”***
- 2. Desempeñe en una actividad que disfrutaba.***

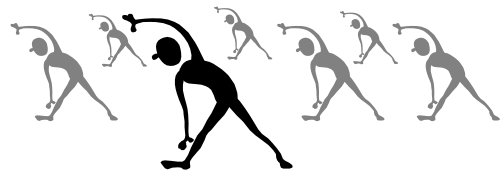
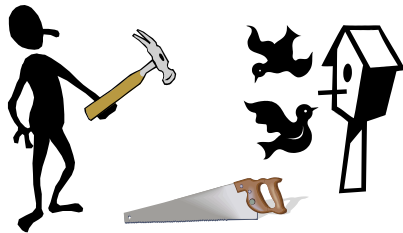
## La última sesión

### Los mensajes claves de la última sesión:

- Lo que usted hace puede afectar como se siente
- Es común que personas que sufren de la depresión, pierdan el interés en ciertas actividades.
- Participar en actividades saludables puede ayudarle sentir mejor. Y cuando se siente mejor, usted tendrá ganas de desempeñar o participar en actividades saludables.



Hoy hablaremos más sobre la conexión entre las actividades y el estado de ánimo. Usted encontrará algunas ideas sobre nuevas actividades que usted posiblemente disfrute.



# TEMA NUEVO: PARTICIPANDO EN ACTIVIDADES NUEVAS

---

## La conexión entre actividades y el estado de ánimo: Una actividad de encadenamiento



### Instrucciones

1. En la tabla que se encuentra en la siguiente página **escriba una frase sobre un hecho o evento verdadero** en la línea #5.
2. Piense en cosas que podría bajarle su estado de ánimo. ¿Qué actividad podría bajar su estado de ánimo un poco? No tome un paso muy grande. Escoja una actividad en lugar de un pensamiento y asegúrese que sea realista. **Escriba esa actividad en la línea #4.**
3. **Piense en una cadena continua de actividades** que le haga sentir mal, hasta que su estado de ánimo llegue al punto más bajo. Escriba esa cadena de actividades en las líneas #3, #2, #1.
4. Termine el resto de la actividad de encadenamiento desde abajo hacia arriba. ¿Qué actividad mejoraría su estado de ánimo un poco? **Escriba esa actividad en la línea #6.**
5. Complete las líneas #7 y #8.
6. ¿Qué actividad le haría sentir muy feliz? **Escriba esa actividad en el la línea #9.**

## Ejemplo

El mejor estado de ánimo	9.	Formar parte de una liga de boliche.
↑ Estado de ánimo regular	8.	Ir al boliche con un/a amigo/a nuevo/a.
	7.	Hacer un/a amigo/a nuevo/a.
	6.	Formar parte de un grupo de apoyo para divorciados.
Estado de ánimo regular	5.	<b>Me divorcié.</b>
↓	4.	No frecuento amistades que también conocían mi esposo/a.
	3.	No contesto el teléfono.
	2.	No me visto bien durante el fin de semana.
Estado de ánimo pésimo	1.	Me quedo en cama todo el día.

## Su Actividad de Encadenamiento



El mejor estado de ánimo	9.	
↑	8.	
	7.	
	6.	
Estado de ánimo regular	5.	Un hecho en su vida. _____
↓	4.	
	3.	
	2.	
Estado de ánimo pésimo	1.	

La actividad de encadenamiento muestra que:

- Cuando usted participa en una actividad, frecuentemente empieza una cadena – una actividad le lleva a otra actividad, otros pensamientos, otros sentimientos, y a interacciones con otras personas. En general, actividades más útiles le dirigen a pensamientos y sentimientos más útiles. Es importante tener en mente que usted tiene cierta opción en los pensamientos y actividades en las que se involucra.
- Las actividades están conectadas al estado de ánimo. Cuando se siente decaído, puede ser difícil encontrar la energía para desempeñar o participar en actividades saludables. Pero cuando usted participa en actividades, hay posibilidades de que:
  - se sienta más contento/a y saludable
  - tenga pensamientos positivos sobre usted mismo/a y su vida
  - tenga relaciones saludables con otras personas.



## Sobrepasando la depresión: Participando en actividades aún cuando no tenga ganas



**La depresión presenta un problema tramposo.**

Cuando usted está deprimido/a, frecuentemente no tiene ganas de desempeñar o participar en actividades...

pero

... el desempeñar o participar en actividades le puede ayudar sentir menos deprimido/a.

¿Cómo puede resolver este problema? ¿Qué tipo de pensamientos le pueden ayudar a desempeñar una actividad, aún cuando no tenga ganas de hacerlo? Intente terminar estas frases para que le ayuden a superar este problema.

1. Sí, no tengo ganas de participar en una actividad, pero

---

2. Si no participo en una actividad, me sentiré

---

3. Si participo en alguna actividad, podría sentirme

---

## ¿Cómo puede aumentar la probabilidad de que de usted participe en una actividad saludable?

### Actúe “como si.”

Aunque se sienta desanimado, vea como se siente si fingiera que se siente bien. Sonría, aunque no tenga ganas de sonreír. Estudios han comprobado que el sonreír puede ayuda a las personas sentirse mejor.

Sería lo mismo con las actividades. Intente participar en una actividad, aunque no tenga ganas. Se podrá sorprender de como mejora su estado de ánimo.

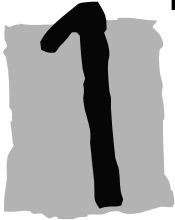


Haga un cambio tomando pasos pequeños.

Una vez que haya empezado una actividad, es más fácil que la siga haciendo. ¿Qué paso pequeño podría tomar en este momento? Si usted está parado/a en su sala, usted podría sentarse o ponerse sus zapatos para caminar. **Haga un cambio** – póngase sus zapatos para caminar. ¿Qué paso podría tomar después? ¿Abrir la puerta? ¿Tomar un paso o caminar hasta donde termine la cuadra? ¡Vea lo que sucede después!



## Encontrar ideas sobre actividades que puede hacer



**Hágase preguntas a si mismo/a que le pongan a pensar.** Por ejemplo:

- ¿Antes de que se deprimiera, tenía planes para hacer algo que nunca había hecho antes?
- ¿Qué cosa ha pensado en hacer, pero siempre lo ha dejado a un lado?
- ¿Cuáles eran sus sueños cuando usted era niño/a? ¿Qué quería ser cuando fuera grande? ¿Le dan esos sueños ideas de cosas nuevas que pudiera intentar?
- ¿Qué cosas disfruta su familia, amistades, o compañeros de trabajo?
- ¿Cuándo usted lee el periódico o sale a caminar, usted ve a la gente participar en actividades saludables que usted podría hacer?



**Piense en actividades que usted puede hacer:**

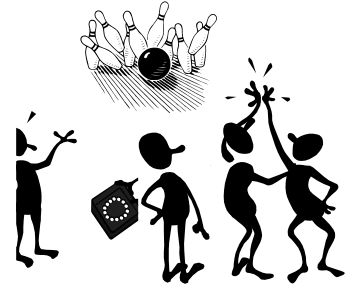
- **Solo/a**
- **Con otras personas**
- **Gratis**
- **Rápido y fácil**

**Es bueno tener actividades que pueda hacer solo/a.**

- Usted puede controlar cuando las hace y no depende de nadie.
- Es importante tener tiempo solo/a para pensar y disfrutar sus propios pensamientos.

**También es buena idea tener actividades que pueda hacer con otras personas.**

- Contactos placenteros con otras personas frecuentemente nos hace sentir mejor.
- Otras personas pueden aumentar su motivación para participar en una actividad.
- Hacer cosas divertidas ayuda a las personas a que se disfruten más con uno al otro, y puede crear y mejorar relaciones.



**Actividades que son baratas o gratis son importantes.**

- Usted puede participar en muchas más de estas.
- Usted no se sentirá estresado porque está gastando dinero.
- Usted puede hacerlas a cualquier hora, tenga o no tenga dinero de sobra.



**Actividades que no tomen mucho tiempo son importantes.**

- Usted puede participar en muchas más de estas.
- Son útiles cuando está ocupado/a y no tiene mucho tiempo para hacerlas.
- Actividades breves le dan vistazo de la belleza del mundo.

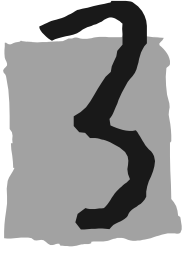
## Actividades saludables: ¿Qué puede hacer usted?

<b>Solo/a</b>	
<b>Con otras personas</b>	
<b>Gratis o de bajo costo</b>	
<b>Breve y sencillo</b>	

“Me comprometo a hacer una o más de estas actividades antes de la próxima sesión de la TCC.”

---

*Su Firma*



**Será útil si piensa sobre actividades saludables en cuatro categorías generales.**

**Actividades del cuidado propio** son cosas que usted hace para cuidarse a si mismo/a y al negocio de su vida. Por ejemplo:

- Bañarse
- Dormir a tiempo
- Pagar su cuenta de luz

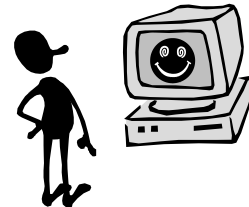


**Actividades divertidas** son cosas sencillas y saludables que le dan placer. Por ejemplo:

- Ir al cine con un amigo/a
- Salir a caminar
- Escuchar música
- Observar un pajarito en un árbol

**Actividades de aprendizaje** le dan un sentido de realización o de haber aprendido algo bien. Por ejemplo:

- Aprendiendo a usar una computadora
- Empezando un programa de ejercicios
- Leyendo un libro o periódico
- Practicar las técnicas de la TCC



**Actividades significativas** corresponden a sus valores. Actividades significativas aumenta la imagen saludable de si mismo/a y traen un propósito a su vida. Por ejemplo:

- ser un buen padre o amigo/a
- trabajar
- dejar que alguien más haga fila primero
- participar en actividades religiosas, sociales, políticas, o comunitarias

# Más ideas de actividades saludables

Más ideas de actividades saludables que usted puede hacer.



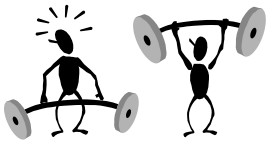
1. Póngase ropa que le guste
  2. Escuche la radio
  3. Observe a las personas
  4. Observe las nubes
  5. Coma una buena comida
  6. Ayude a un vecino a podar el césped
  7. Cuide de las plantas de su casa
  8. Muestre interés en lo que otros dicen
  9. Observe las cosas buenas que ocurren
  10. Felicite o déle un elogio a alguien
  11. Hable sobre los deportes o noticias del día
  12. Observe paisajes bellos
  13. Salga a caminar
  14. Haga una nueva amistad
  15. Vaya al cine o al teatro
  16. Vaya al museo
  17. Juegue barajas o ajedrez
  18. Observe el atardecer
  19. Practique artes y oficios
  20. Aprenda algo nuevo
  21. Coleccione cosas
  22. Hágase parte de un club
  23. Lea algo que lo/a inspire
  24. Sea voluntario de un refugio de animales
  25. Vaya a una venta de garaje
  26. Ayude a alguien
  27. Ordene su cuarto o case de nuevo
  28. Hable por teléfono
  29. Sea voluntario
  30. Acepte un elogio de alguien
  31. Lea libros, revistas, o poesía
  32. Sueñe despierto
  33. Lávese los dientes
  34. Cocine una buena comida
  35. Haga crucigramas
  36. Tome un baño o una ducha de larga duración
  37. Platique sobre los viejos tiempos
  38. Escriba historias o poesías
  39. Pase tiempo con sus amistades
  40. Cante
  41. Vaya a la iglesia
  42. Lea el periódico
  43. Vaya a una junta o conferencia
  44. Haga ejercicio
  45. Resuelva un problema personal
  46. Escuche música
  47. Haga trabajos al aire libre
  48. Hágase un corte de cabello o un peinado
  49. Póngase a rezar
  50. Siéntese en el sol
  51. Tenga paz y el silencio
  52. Vaya a un parque, feria, o al zoológico
  53. Escriba cartas
  54. Escuche a los pájaros cantar
  55. Vaya a la biblioteca
  56. Mantenga su casa limpia
  57. Siembre semillas de flores
  58. Pasa un poco de tiempo de juego con la familia/niños
  59. Coma un pedazo de fruta fresca
  60. Lave su ropa
  61. Déle brillo a sus zapatos
  62. Recicle
  63. Toque la guitarra
  64. Tome un curso
  65. Mejore sus habilidades de matemáticas y de lectura
  66. Hágale el cambio de aceite a su coche
  67. Aprenda yoga o Tai Chi
- ¿Qué otras actividades podrías disfrutar?**
68. \_\_\_\_\_
69. \_\_\_\_\_
70. \_\_\_\_\_
71. \_\_\_\_\_



## MENSAJES CLAVES

---

- A causa de su depresión, sentirá que es más difícil empezar a participar en actividades saludables.
- Recuerde que actividades son cosas que puede hacer solo/a, con otras personas, o gratis. Pueden ser cortas y sencillas.
- Las actividades se pueden ser divididas en cuatro categorías: del cuidado propio, divertidas, de aprendizaje, y significativas.



## PRÁCTICA

---

1. **Vigile su estado de ánimo usando el Termómetro del estado de ánimo.** Preste atención al espacio debajo de la tabla donde usted puede llevar la cuenta de las actividades saludables que hace cada día.
2. **Desempeñe por lo menos una actividad nueva.** Pueden ser una actividad que usted:
  - haga solo/a
  - haga con otras personas
  - que sean gratis o de bajo costo
  - que sean rápidas y sencillas

Pueden ser de cualquiera de las cuatro categorías:

- de cuidado a si mismo/a
- de diversión
- de aprendizaje
- actividades significativas

**Sugerencia:** Usted no tiene que tener ganas de hacer algo para empezar a hacer algo. Participe en una actividad de cualquier manera.



## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

<b>Día de la semana</b>							
<b>El mejor estado de ánimo</b>	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
<b>Estado de ánimo regular</b>	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
<b>Estado de ánimo pésimo</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>¿Cuántas actividades saludables hizo cada día?</b>							



## SUS OPINIONES

---

El Proveedor le preguntará por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le hará las siguientes preguntas.

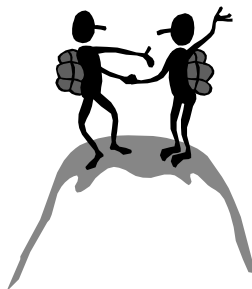
- ¿Qué se le hizo difícil de la sesión de hoy?
- ¿Qué aprendió que se le hizo más útil para el mejoramiento de su estado de ánimo?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



## UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

---

Sesión 3, en el módulo “Actividades y Su Estado de Ánimo,” se titula “Vencer obstáculos para hacer actividades saludables.”





# SESIÓN 3: VENCER OBSTÁCULOS PARA HACER ACTIVIDADES SALUDABLES

## EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Identifique los obstáculos que puedan ocurrir al participar en las actividades saludables.
- Aprender como vencer los obstáculos.
- Aprender como crear un balance en su vida a través de varias actividades.

## ESQUEMA

- I. ¿Cómo se ha sentido?
- II. Repaso
- III. Tema nuevo: Vencer los obstáculos
  - A. Resolviendo Problemas
  - B. Manteniendo un Buen Paso
  - C. Manteniendo un balance entre sus actividades
  - D. Prediciendo el Placer
- IV. Mensajes claves
- V. Práctica
- VI. Sus opiniones
- VII. Un adelanto a la próxima sesión

## **¿CÓMO SE HA SENTIDO?**

El cuestionario que usted llenó en la sesión 1 y hoy otra vez, se llama “El cuestionario sobre la salud del paciente” o PHQ-9. Este cuestionario le permite a usted y a su proveedor revisar su estado de ánimo de hoy y les permite estar al día de su estado de ánimo durante todo el tiempo que usted asista a la sesión.

# REPASO

## La última sesión

Los mensajes claves de la última sesión:

- A causa de su depresión, sentirá que es más difícil empezar a participar en actividades saludables.
- Recuerde que actividades son cosas que puede hacer solo/a, con otras personas, o gratis. Pueden ser cortas y sencillas.
- Las actividades se pueden ser divididas en cuatro categorías: cuidado de si mismo/a, de diversión, de aprendizaje, y actividades significativas



## TEMA NUEVO: VENCER OBSTÁCULOS

### Resolviendo Problemas

Sea un detective. Trate de usar este método de resolver problemas para comprender que es lo que le dificulta en hacer las actividades, y luego para vencer los obstáculos.



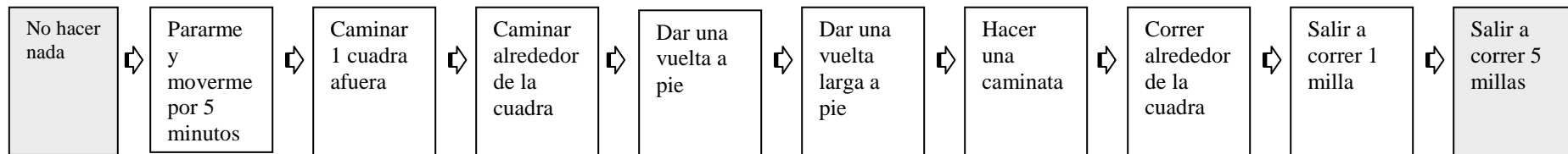
Paso 1: Identifique el problema	Paso 2: ¿Cómo puede vencer el obstáculo?
En voz alta o en silencio, pregúntese que se interpone en su camino. <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo hubiera hecho pero...</li><li>• No lo puedo hacer por que...</li></ul>	<b>Piense sobre todas las soluciones posibles</b> al problema que nombró. No piense si estas soluciones son buenas o malas, posibles o no.
1. Hubiera participado en una actividad después del trabajo, pero trabajé tarde y no tuve tiempo.	1. Haga una actividad que no requiere mucho tiempo. Usted puede: <ul style="list-style-type: none"><li>• Llamar a un amigo/a para planear una</li></ul>

	<p>actividad para otro día.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner agua a su planta.</li> <li>• Leer una historia en el periódico.</li> <li>• Comer una manzana.</li> <li>• Tomar un baño antes de irse a dormir.</li> </ul>
2.	2.
3.	3.
4.	4.
<b>Paso 3:</b> Escoja la solución que es la mejor para usted, aún si no es perfecta. O combine dos o tres de sus ideas.	
<b>Paso 4:</b> Ponga a prueba su solución y vea si funciona.	
<b>Paso 5:</b> Si la solución no funciona, escoja una solución diferente y póngala a prueba.	

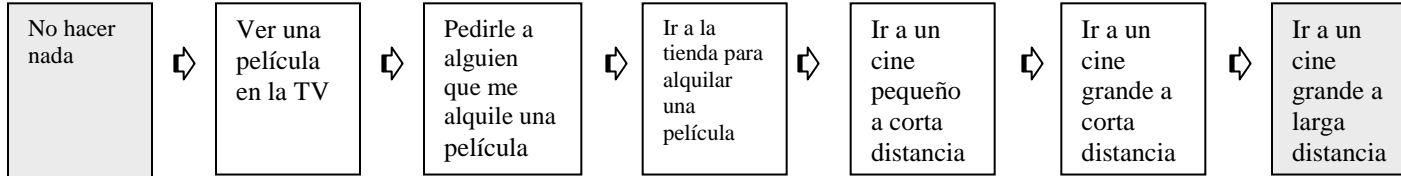
## Mantenga un buen paso

Cuando comience a hacer más actividades, puede empezar con algo pequeño, a su paso—no necesita correr un maratón la primera vez que se pare afuera. Es más importante hacer **algo** que hacerlo **todo**. ¿Cuál paso es bien para usted?

**1. Dado mi nivel de energía, salud, y tiempo, si yo quiero hacer ejercicio ¿qué podría hacer? (Circule uno o escriba uno propio.)**



**2. Si quiero ver una película, ¿qué podría hacer? (Circule uno)**



¿Qué tipo de película podría ver, dado mi nivel de energía, salud, tiempo, estado de ánimo, y preferencias personales?

(Circule uno) Comedia romántica    comedia    acción    aventura    drama    de terror    documental

**3. ¿Qué es otra cosa que me gustaría hacer?** \_\_\_\_\_

**4. ¿Cómo me puedo asegurar de hacer las actividades a un paso adecuado a mí persona?**

\_\_\_\_\_

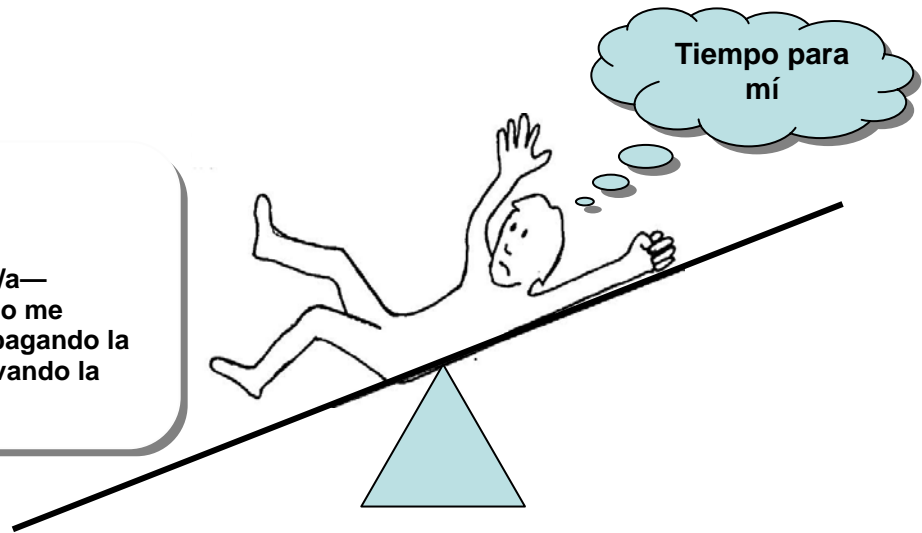




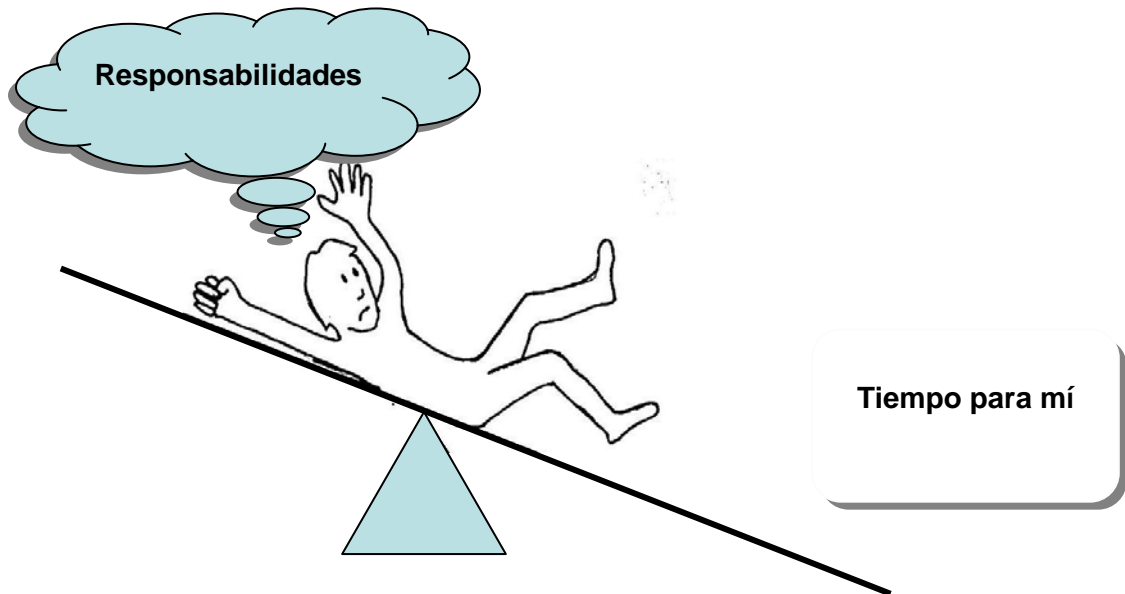
## Balaceando sus actividades

### Obligaciones:

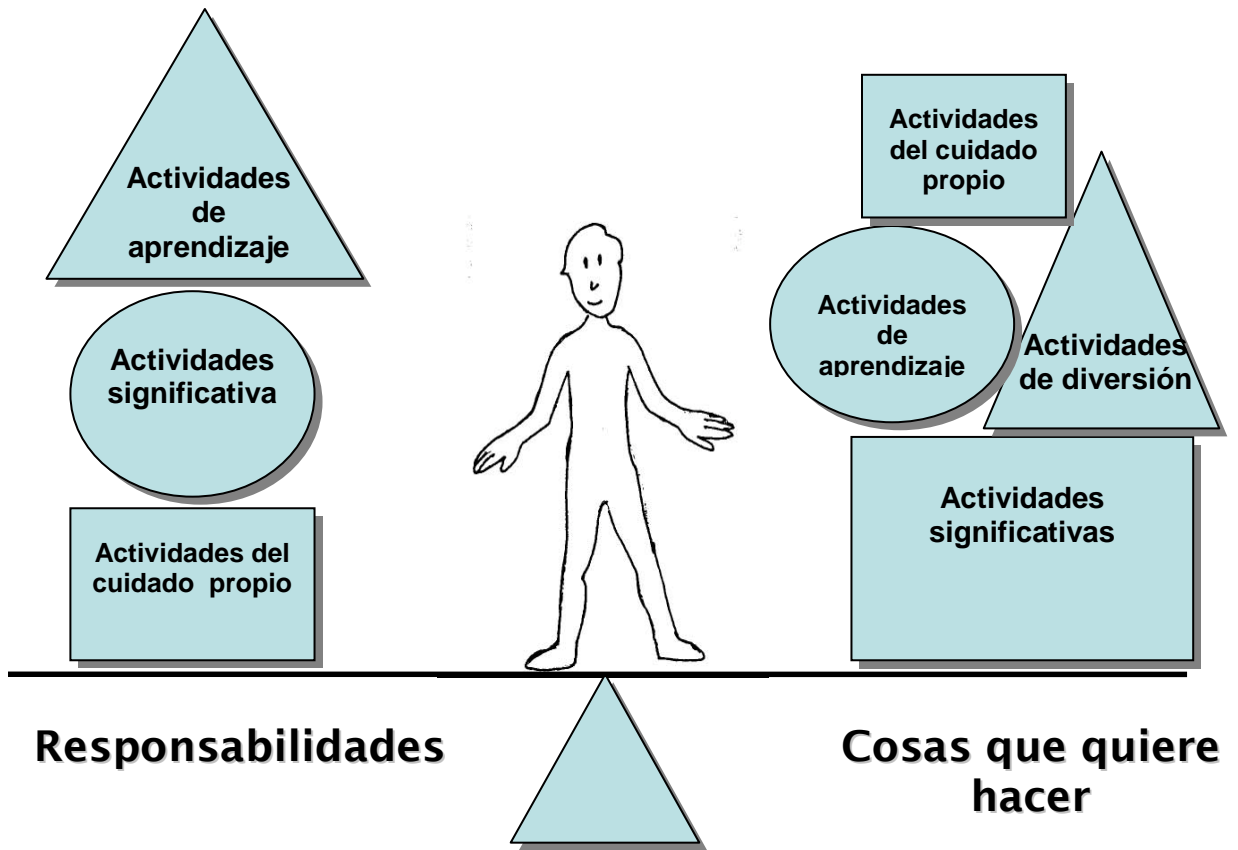
- de familia
- del trabajo
- a mi mismo/a—  
manteniendo me  
saludable, pagando la  
facturas, lavando la  
ropa



Cómo pasa su tiempo es importante a cómo se siente. Si usted pasa la mayor parte de su tiempo haciendo sólo una clase de actividad, es probable de que se sienta desanimado más que si tuviera un balance en el tipo de actividades que hace.



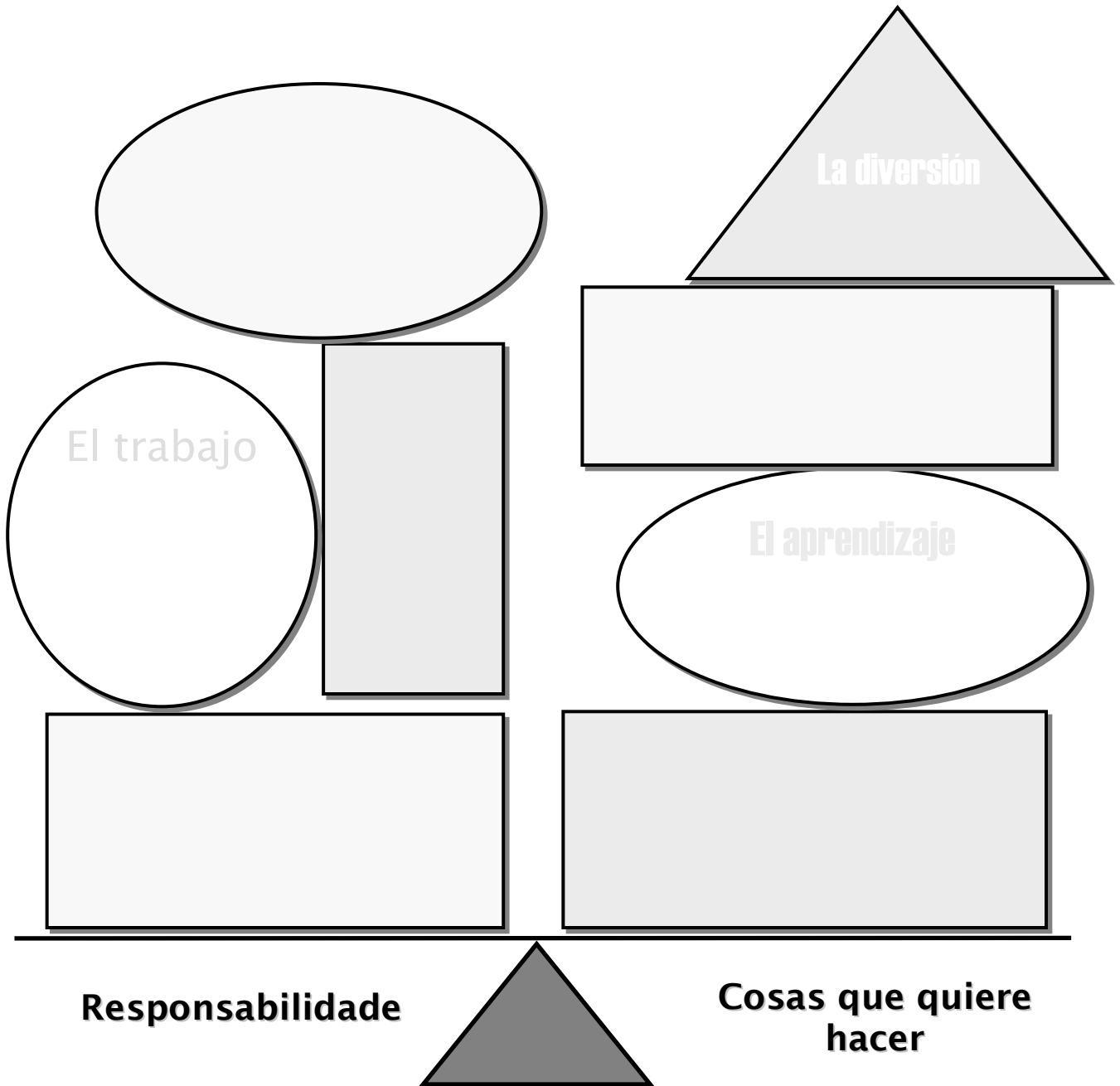
La mayoría de la gente se siente mucho mejor cuando balancea su tiempo entre todo tipo de actividades. Cuidan de si mismo, a sus familias, trabajan, se divierten, aprenden, y hacen cosas que son significativos para ellos.



**Lista de lo que hay que hacer**

Haga una lista de alguna de las actividades que va hacer. Escriba su lista en las formas de abajo. Asegúrese de que su lista contiene una variedad de actividades para que su vida esté balanceada.

¿Esta un lado de la escala más pesado que el otro? ¿Tiene balance en su vida?



## Adivinar el placer



Un problema común para las personas que están deprimidas es de que, aún antes de hacer una actividad, piensan de que no la irán a disfrutar. Ellos evitan participar en las actividades y piensan “¿Para qué? ¿Para qué sirve?”

Usted puede hacer tres cosas para aumentar la probabilidad de que va a **DESEMPEÑAR** las actividades y de que las va a **disfrutar**.

- **Primero**, escoja una actividad que le parece **divertida**. Escríbala en el primer cuadro en la tabla de debajo de esta página.
- **Segundo**, haga la actividad bajo las **condiciones que la hará más divertida para usted**. Por ejemplo, si usted ha escogido una película para ver, escoja si la quiere ver solo/a o con alguien.
- **Tercero**, haga un poco de “adivinar el placer.” Antes de hacer la actividad, **adivine cuanto cree que la va a disfrutar**. Aunque no piensa que la va a disfrutar, hágala de todos modos. Después de que haya hecho la actividad, **piense que tanto realmente la disfrutó**. La mayoría de las personas encuentran que disfrutaron de la actividad más de lo que esperaban—y luego se sienten motivados/as para hacer otra actividad.

Tabla de adivinar el placer (ejemplo)

Clasificación		
* para nada	** un poco	*** moderadamente
		**** mucho
		***** muchísimo
<b>La actividad</b>	<b>Antes de hacer la actividad: ¿Cuánto piensa que disfrutará esta actividad?</b>	<b>Después de hacer la actividad: ¿Cuanto realmente disfrutó de la actividad?</b>
Ir al museo	**	***



## MENSAJES CLAVES

---

- Usted puede usar el método de resolver problemas para encontrar soluciones a las cosas que se interponen con sus actividades.
- Una vez que empiece hacer más actividades, es importante seguir pensando en los obstáculos, y de no crearse nuevos obstáculos.
  - Siga a su propio paso
  - Balancee sus actividades
  - Use el prediciendo el placer para recordarle lo agradable que pueden ser las actividades



## PRÁCTICA

---

### **1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”**

Continúe manteniendo la cuenta de cuantas actividades saludables hace por día.

### **2. Escoga por lo menos una actividad de cada una de las cuatro categorías— de cuidado a si mismo/a, diversión, aprendizaje, y significativas-y hágalas.**

**3.** Antes y después de hacer una actividad nueva, **complete la “Tabla de prediciendo el placer”** (está en su guía después del “Termómetro del estado de ánimo”).

**4.** Si se le dificulta hacer las actividades, **trate de usar las estrategias que aprendió sobre** vencer los obstáculos— el método de resolver problemas, seguir su propio paso, balancear actividades, y adivinar el placer.

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

<b>Día de la semana</b>							
<b>Estado de ánimo bueno</b>	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
<b>Estado de ánimo regular</b>	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
<b>Estado de ánimo pésimo</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>¿Cuántas actividades saludables hizo cada día?</b>							



## Tabla de adivinar el placer

**Instrucciones:** Averigüe que tan bueno/a es para adivinar la diversión. En la columna de la izquierda escriba algunas actividades nuevas que podría hacer. Use el sistema de clasificación de las estrellas para predecir cuanto disfrutará las actividades. Haga dos o más de las actividades, y luego clasifique cuanto disfrutó de la actividad en realidad.

¿Ve algún parecido en los hechos? ¿Qué ha aprendido? Observe en los ejemplos de que a veces la persona disfruta una actividad más de lo que él o ella esperaba.

\*para nada    \*\*un poco    \*\*\* moderadamente    \*\*\*\*mucho    \*\*\*\*\* muchísimo

La actividad	Antes de hacer la actividad: ¿Cuánto piensa que disfrutará esta actividad?	Después de hacer la actividad: ¿Cuanto realmente disfrutó de la actividad?
Ir al museo	**	***
Hablar con un amigo	***	*****



## SUS OPINIONES

---

El Proveedor le preguntará por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le hará las siguientes preguntas.

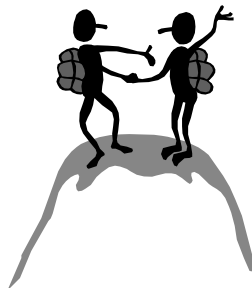
- ¿Qué fue útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿De lo que aprendió hoy que se le hizo más útil para el mejoramiento de su estado de ánimo?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



## UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

---

En la próxima sesión del módulo de “Actividades,” hablaremos sobre como las actividades le pueden ayudar a cumplir algunas metas.







# SESION 4: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES SALUDABLES PARA FORMAR SU FUTURO

## EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Hablar sobre fijar metas al alcance.
- Fijar una meta a largo plazo.
- Definir algunos pasos a corto plazo que le ayudarán a alcanzar su meta a largo plazo.

## ESQUEMA

- I. Repaso
- II. Tema nuevo: Desempeñar actividades que forman su futuro
  - A. La importancia de fijar metas
  - B. ¿Cuáles son sus sueños para el futuro?
  - C. Metas a largo y corto plazo
  - D. Pasos para alcanzar mi meta a corto plazo
  - E. A celebrar
- III.. Mensajes claves
- IV. Práctica
- V. Sus opiniones
- VI. Repaso del módulo: Las actividades
- VII. Un adelanto al próximo módulo



# REPASO

---

## Práctica

- Repase su “Termómetro del estado de ánimo.” ¿Cuántas actividades pudo hacer?
- ¿Qué aprendió usando la “**Tabla de adivinar el placer**”?
- ¿Qué hizo la semana pasada cuando, al hacer su actividad, se encontró con un obstáculo?

## La última sesión

### ***Los mensajes claves de la última sesión:***

- Usted puede usar el método de resolver problemas para encontrar soluciones a las cosas que se interponen en sus actividades.
- Una vez que empiece hacer más actividades, es importante seguir pensando en los obstáculos, y de no crearse nuevos obstáculos.
  - Siga a su propio paso
  - Balancee sus actividades
  - Use el prediciendo el placer para recordarle lo agradable que puede ser las actividades

# TEMA NUEVO: DESEMPEÑAR ACTIVIDADES QUE FORMAN SU FUTURO

---

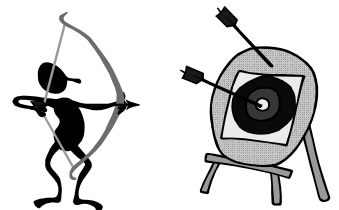
## La importancia de fijar metas

La depresión puede quitarle su motivación. Las personas deprimidas frecuentemente dicen que no sienten tener un propósito en la vida. Esto hace difícil encontrar la energía para hacer las cosas, cosas tan sencillas como levantarse de la cama. La depresión frecuentemente trae con ella el pensamiento: “¿Para qué? ¿Para qué sirve?”

Al empezar a dejar la depresión a un lado, puede sentirse un poco inseguro de qué dirección debe tomar. Escoger una meta o metas que puede proveerle un **sentido de la orientación**.

Tener una meta le ayuda a:

- organizar su energía.
- enfocarse.
- entender lo qué es más importante en su vida.



***Las metas pueden darle sentido a la vida de uno.***

Si usted ya tiene un grupo de metas en mente, escoja las que quiere enfocarse primero. Si no tiene un grupo de metas en este momento, mire hacia sus valores personales.

**Los valores son** principios generales o guías personales.

Pregúntese a si mismo, “¿Qué es lo que yo valoro?”

Por ejemplo, usted puede decidir que vivirá su vida enfocándose en:



- la familia
- ayudando a los demás
- ser bueno con su medio ambiente
- tener éxito en lo más que pueda en su empleo
- la educación
- practicar su fe
- expresarse de manera artística
- salud física
- estar al aire libre
- alcanzar ciertos objetivos financieros



Estos valores le dan formas significativas a sus **metas**.

**Las metas** son objetivos específicos.

Los valores le dan sentido a las metas.

## Valores y Metas

Valores	Metas a largo plazo	Metas a corto plazo
Familia	Crear relaciones intimas con familia cercana y lejana.	Tener cenas familiares cinco veces a la semana. Asistir a todos los juegos de fútbol de lo niños. Organizar fiestas de cumpleaños para mamá, hermana, y suegro.
Ayudar a otras personas	Hacer la diferencia en la vida de otros. Enseñar a los niños ser bueno.	Ser voluntario/a en un refugio para desamparados. Llevar a los niños a visitar a un vecino de la tercera edad.
Respete el medio ambiente	Producir sólo 2 libras de basura a la semana. Buscar un empleo relacionado con el medio ambiente.	Reciclar. Tomar un curso para aprender a fertilizar. Formar parte del Sierra Club y ser voluntario/a.
Tener éxito lo más que pueda en su empleo	Ser promovido en menos de dos años.	Llegar a tiempo todos los días. Obtener educación y entrenamiento. Hablar con el jefe frecuentemente. Hacer trabajos extras.

***Cuidado: Algunas metas son destructivas. Por ejemplo:***

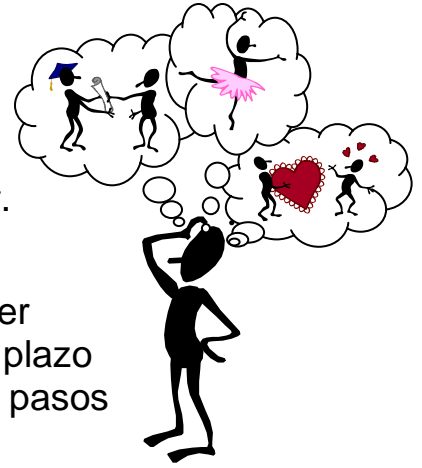
- El perfeccionismo (porque nadie es perfecto)
- Considerarse un “un fracasado” si “no es el mejor”
- Fijando metas para otros y haciendo que su felicidad dependa en que ellos alcancen esas metas.

En la sección siguiente, estará trabajando en fijar metas que sean útiles. Recuerde que puede cambiar sus metas después. No se abrume pensando que tiene que escoger la “mejor” meta posible, o que sus metas tienen que ser ambiciosas y especial. Está tratando de vivir sin la depresión. Piense que esto es una manera más de practicar como fijar metas. Las metas le pueden motivar a que de los primeros pasos.

## ¿Cuáles son sus sueños para el futuro?

Trabajando hacia sus metas le ayudará a sentirse mejor.

Las actividades de cuidado de si mismo/a, diversión, aprendizaje, y actividades significativas que escoge hacer ahora le puede ayudar a que alcance sus metas a largo plazo (empezando hoy a un año o más adelante). Siga estos pasos para cumplir sus sueños y mejorar su estado de ánimo.



**1. Primero, fije una meta a largo plazo.** Es importante que la meta sea importante para usted, para que valga la pena el trabajo.

Es útil que fije una meta para **hacer** algo en vez de **no hacer nada**. Por ejemplo, es más fácil “comer más verduras” que “no comer comida chatarra.”



**2. Asegúrese de que su meta sea realista.** Quizás le gustaría viajar a Júpiter, pero es un poco improbable. Escoja algo que es posible y que sea adecuado para usted.

- Utilice el dinero que tiene
- Fije una fecha para cumplir una meta.





**3. Sea específico.** Escoja sus metas y clávelas al piso, dando una declaración de cuándo, qué, cuánto, a dónde, y cómo.

¿Cuál es más específico?

*Voy a empezar a hacer más ejercicio, ○*

*Haré ejercicio tres veces a la semana empezando el lunes en el YMCA.*

*Quiero hacer más actividades, ○*

*Haré por lo menos una actividad al día, aunque sea una actividad pequeña que tome menos de cinco minutos.*



**Paso 4. Asegúrese de que su meta sea algo que usted puede manejar.**

Usted no puede hacer que otras personas hagan lo que usted quiere que hagan ni controlar sus acciones, no importa cuanto se los pida, les ruegue, les suplique, o les grite.

Hay muchas cosas en la vida que no puede controlar. Usted no puede controlar lo que otras personas hagan o como se sienten.

Asegúrese de que su meta esté bajo **su** control.

Asegúrese de que no este fijando metas para otras personas; por ejemplo, “El próximo año mi hijo obtendrá todas A’s y B’s en su reporte escolar.”

Si **usted** hace lo que tenía la intención de hacer, ya alcanzó su meta, aunque actúen o no actúen las personas como usted quiera.



**Paso 5. *Divida su meta en pasos.*** Metas a largo plazo frecuentemente son grandes y complicadas. Puede ser abrumado tratar de alcanzarlas.

Dividiendo las metas en pasos hace su trabajo más fácil y menos estresante.

Los pasos son como metas pequeñas. Necesitan ser específicos y estar bajo su control.

Es más fácil ver el progreso que usted está haciendo hacia su meta cuando usted toma pasos pequeños.

Pida ayuda cuando no puede alcanzar sus metas usted solo/a.



**Paso 6. *Fije una meta a corto plazo.***

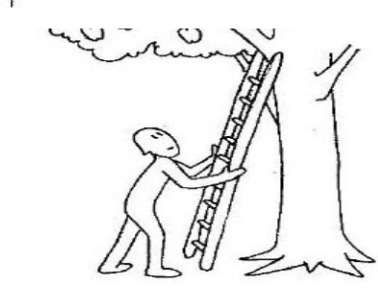
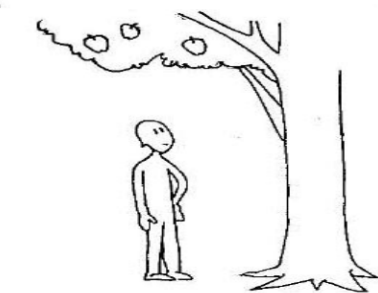
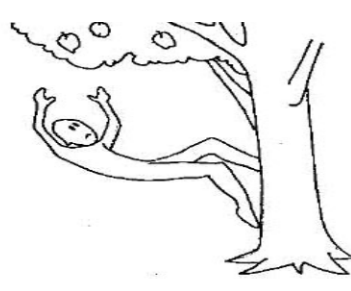
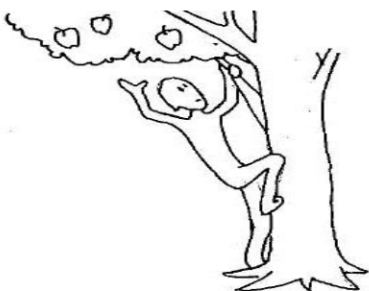
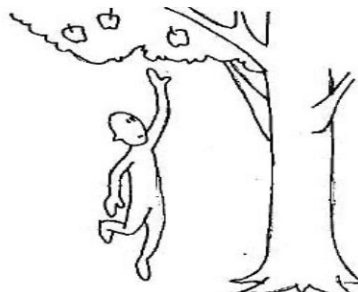
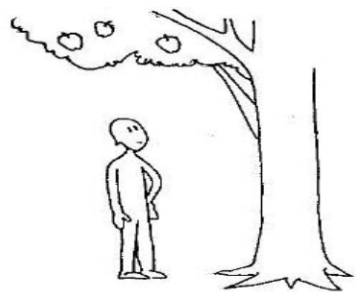
Piense en una meta que puede cumplir en seis meses—una que se acerque a su meta de largo plazo.



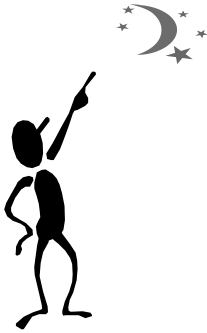
**Paso 7. *Cuando alcance su meta o complete un paso hacia su meta, celebre.***

¿Por qué es importante celebrar cuando progresa hacia sus metas?

**No puede llegar a la copa del árbol brincando, pero es fácil si usa una escalera y sube paso a paso.**



## Metas a largo y corto plazo



***Mi meta a largo plazo*** (en algún momento el próximo año o más adelante)

---

---

---

***Mi meta a corto plazo*** (en los próximos seis meses)

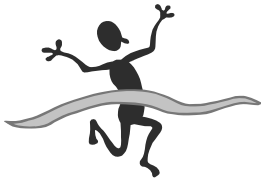
Para alcanzar mi meta a largo plazo, necesito fijar una meta a corto plazo que me ayudará a llegar a la meta de largo plazo. Mi meta a corto plazo es:

---

---

---

## Pasos para alcanzar mi meta a corto plazo



Piense en éstas preguntas relacionadas a lo que usted necesita hacer para lograr su meta a corto plazo.

Yo voy a empezar (cuándo):

---

Yo voy a hacer (qué):

---

Yo voy a hacer este tanto (que tanto o que poco):

---

Yo lo haré en este lugar (dónde):

---

Yo lo haré de esta manera (su método, o los pasos que vas a tomar):

---

**¡Celebre!**

***Yo celebraré el alcance de mi meta a corto plazo haciendo:***



---



---

***Yo celebraré el alcance de mi meta a largo plazo haciendo:***



---

---

---





## MENSAJES CLAVES

---

- Para sentirse bien, es útil tener razones diarias para disfrutar de la vida (actividades) y estar a la espera de algo en el futuro (meta a corto plazo y a largo plazo).
- Puede alcanzar su meta a largo plazo haciendo las metas a corto plazo.
- Puede formar su futuro fijando metas y desempeñando actividades.



## PRÁCTICA

---

- 1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”** Mantenga la cuenta de las actividades que hace por día.
- 2. Tome uno de los pasos** que escribió para llegar a su meta a corto plazo.
- 3. Haga otra actividad nueva.**

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

**Día de la Semana**

**Mejor estado de ánimo**

\_\_\_\_\_

9      9      9      9      9      9      9

8      8      8      8      8      8      8

7      7      7      7      7      7      7

6      6      6      6      6      6      6

**Estado de ánimo regular**

5      5      5      5      5      5      5

4      4      4      4      4      4      4

3      3      3      3      3      3      3

2      2      2      2      2      2      2

**Estado de ánimo pésimo**

1      1      1      1      1      1      1

**¿Cuantas actividades hizo cada día?**





## SUS OPINIONES

---

El proveedor le va a preguntar por sus comentarios sobre cómo le fue en la sesión cuatro y el módulo de actividades. Podrá hacer las siguientes preguntas.

- ¿Qué le fue útil de la sesión de hoy y del módulo de actividades?
- ¿Qué le fue menos útil?
- ¿Qué era difícil?

## REPASO DE MÓDULO: “LAS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO”

---

A lo largo de las cuatro sesiones, nos hemos enfocado en las actividades, y usted ha estado aprendiendo sobre como la manera en que actúa afecta como se siente. Ha aprendido a hacer cambios en la manera que actúa para afectar la manera en que se siente.

- ¿Cómo ha hecho cambios en lo que hace desde el comienzo del módulo de Las Actividades?
- ¿Qué mensaje o ideas se va a llevar?

**Los mensajes claves de “Las actividades y su estado de ánimo” son:**

**Sesión 1: Desempeñar actividades saludables para mejorar su estado de ánimo**

- Lo que usted hace puede afectar como se siente.
- Es común que personas que sufren de la depresión pierdan el interés en actividades.
- Desempeñar actividades saludables puede ayudarle a sentirse mejor. Y cuando se siente mejor, usted tendrá más ganas de participar en actividades saludables.

**Sesión 2: Haciendo una nueva actividad**

- A causa de su depresión, sentirá que es más difícil empezar a participar en actividades saludables.
- Recuerde que actividades son cosas que puede hacer solo/a, con otras personas, o gratis. Pueden ser cortas y sencillas.
- Las actividades pueden ser divididas en cuatro categorías: del cuidado propio, divertidas, de aprendizaje, y significativas.

### ***Sesión 3: Vencer obstáculos para hacer actividades saludables***

- Usted puede usar el método de resolver problemas para encontrar soluciones a las cosas que se interponen en sus actividades.
- Una vez que empiece hacer más actividades, es importante seguir pensando en los obstáculos, y de no crearse nuevos obstáculos.
  - Siga a su propio paso
  - Balancee sus actividades
  - Use el predecir el placer para recordarle lo agradable que puede ser las actividades

### ***Sesión 4: Desempeñar actividades saludables para dar forma a su futuro***

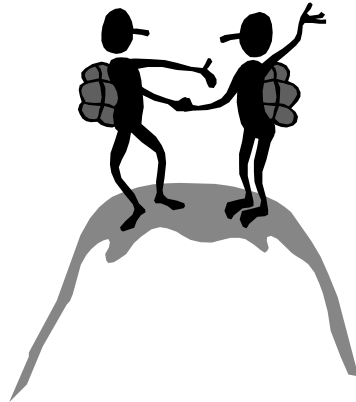
- Para sentirse bien, es útil tener razones diarias para disfrutar de la vida (actividades) y estar a la espera de algo en el futuro (meta a corto plazo y a largo plazo).
- Puede alcanzar su meta a largo plazo haciendo las metas a corto plazo.
- Puede formar su futuro fijando metas y desempeñando actividades.



## UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO

---

El próximo módulo se llama “Los contactos con las personas y su estado de ánimo.” Aprenderá como la depresión puede causar problemas en sus relaciones y que tan es importante tener contactos positivos con personas saludables que le apoye.



# Guía para el Cliente

## “Las interacciones con las personas y su estado de ánimo”



junio 2008

---

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

Incluye ilustraciones de:  
Erich Ippen

# **Terapia cognitivo-conductual en grupo para la depresión**

\*

## **“Las interacciones con las personas y su estado de ánimo”**

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

**Pensamientos y su estado de ánimo**  
**Actividades y su estado de ánimo**

---

Revisión junio 2008 basado en manuales originales de:

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.; Chandra Ghosh Ippen, Ph.D.; Stephen Rao, Ph.D.;

Huynh-Nhu Le, Ph.D.; y Eleanor Valdes Dwyer, L.C.S.W.

Ilustraciones de Erich Ippen

Clínica de tratamiento cognitivo-conductual para la depresión, División de Medicina Psicosocial

Hospital General de San Francisco, Universidad de California, San Francisco

Ilustraciones de Erich Ippen

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

\* Por favor cite al autor de esta manera



# ÍNDICE DE MATERIAS

<b>SESIÓN 1: HAY UNA CONEXIÓN ENTRE SUS INTERACCIONES CON OTRAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....</b>	<b>1</b>
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	1
ESQUEMA.....	2
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	3
REPASO: .....	3
PRÁCTICA.....	3
EL ÚLTIMO MÓDULO.....	4
TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE LA DEPRESIÓN Y LAS INTERACCIONES SALUDABLES CON OTRAS PERSONAS.....	6
LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES SALUDABLES.....	6
LA CONEXIÓN ENTRE LAS INTERACCIONES CON LAS PERSONAS Y EL ESTADO DE ÁNIMO: UNA ACTIVIDAD DE ENCADENAMIENTO.....	7
SU RED DE APOYO SOCIAL.....	10
CONOCIENDO A NUEVAS PERSONAS.....	13
MENSAJES CLAVES.....	14
PRÁCTICA.....	15
SUS OPINIONES.....	18
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	18
<b>SESIÓN 2: QUE SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA RELACIONES BUENAS.....</b>	<b>20</b>
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	20
ESQUEMA.....	21
REPASO.....	22
PRÁCTICA.....	22
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	23
TEMA NUEVO: ¿QUE SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA BUENAS RELACIONES? .....	24
LAS ÁREAS PROBLEMÁTICAS EN LAS RELACIONES.....	24
EL PESAR Y LA PÉRDIDA.....	25
CAMBIOS EN LOS PAPELES QUE DESEMPEÑA.....	28
DESACUERDOS CON LOS PAPELES.....	32
MENSAJE CLAVES.....	36
PRÁCTICA.....	37



SUS OPINIONES.....	40
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	40
<b>SESIÓN 3: LA BUENA COMUNICACIÓN ES LA CLAVE PARA MEJORAR SUS RELACIONES.....</b>	<b>42</b>
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	42
ESQUEMA.....	43
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	44
REPASO.....	44
PRÁCTICA.....	44
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	45
TEMA NUEVO: TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN PARA CONSTRUIR MEJORES RELACIONES Y MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO.....	46
ESCUCHAR BIEN.....	46
¿CUÁL ES SU ESTILO DE COMUNICACIÓN?.....	48
TRES ESTILOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN.....	48
HACIENDO PETICIONES FIRMEMENTE.....	51
EXPRESANDO SUS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS FIRMEMENTE..	54
MENSAJES CLAVES.....	56
PRÁCTICA.....	56
SUS OPINIONES.....	60
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	60
<b>SESIÓN 4: USANDO SUS TÉCNICAS NUEVAS PARA MEJORAR SUS RELACIONES Y ESTADO DE ÁNIMO.....</b>	<b>62</b>
EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	62
ESQUEMA.....	63
REPASO.....	64
PRÁCTICA.....	64
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	65
TEMA NUEVO: VENCER LOS OBSTÁCULOS PARA PODER USAR LAS NUEVAS TÉCNICAS.....	66
TEMOR.....	67
SINTIENDO QUE NO TIENE EL DERECHO DE SER FIRME.....	69
HÁBITOS VIEJOS EN FORMA DE REGLAS DE LAS RELACIONES.....	71
MENSAJES CLAVES.....	76
PRÁCTICA.....	76
SUS OPINIONES.....	79

REPASO SOBRE EL MÓDULO: “EL CONTACTO CON LAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ÁNIMO” .....	79
<b>RECURSOS PARA LOS MIEMBROS DE GRUPO</b> .....	83
ORGANIZACIONES QUE PROVEEN AYUDA PARA LA DEPRESIÓN.....	83
LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN.....	83



# **SESIÓN 1: HAY UNA CONEXIÓN ENTRE SUS INTERACCIONES CON OTRAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ÁNIMO**

## **EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY**

- Aprender sobre la terapia cognitivo-conductual y la depresión.
- Aprender que existe una conexión entre las interacciones con otras personas y el estado de ánimo.
- Identificar aquellas personas que le dan apoyo en su vida.
- Aprender a conocer a personas nuevas y hacer su red de apoyo más grande y fuerte.
- Hablar sobre como manejar su estado de ánimo, a través de sus decisiones sobre las personas con las que pasa el tiempo.

## ESQUEMA

- I. ¿Cómo se ha estado sintiendo?
- II. Repaso
- III. Tema nuevo: La conexión entre la depresión y las interacciones saludables con otras personas
  - A. La importancia de las relaciones saludables
  - B. La conexión entre las interacciones con otras personas y el estado de ánimo: una actividad de encadenamiento
  - C. Su red de apoyo social
  - D. Conociendo a personas nuevas
- IV. Mensajes claves
- V. Práctica
- VI. Sus opiniones
- VII. Un adelanto a la próxima sesión

## ¿CÓMO SE HA SENTIDO?

El cuestionario que usted llenó al principio de la sesión se llama “Cuestionario sobre la salud del paciente” (en inglés se llama PHQ-9). Usted llenará el cuestionario antes de las sesiones 1 y 3 de cada módulo de la TCC. Este cuestionario le permite a usted y a su proveedor vigilar su estado de ánimo hoy y les permite estar al tanto de su estado de ánimo durante todo el tiempo que usted esté asistiendo la sesión.



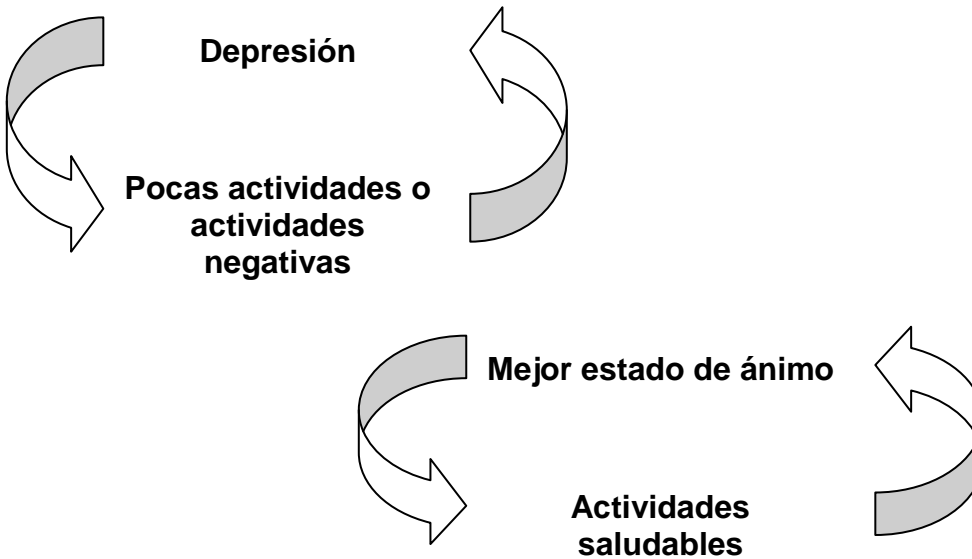
### REPASO

#### Práctica

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

- 1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”**
- 2. Tome uno de los pasos que anotó para alcanzar su meta de corto plazo.**
- 3. Haga otra nueva actividad.**

## El último módulo



**Los mensajes claves** de la última sesión:

### ***Sesión 1: Desempeñar actividades saludables para mejorar su estado de ánimo***

- Lo que usted hace puede afectar como se siente.
- Es común que personas que sufren de la depresión pierdan el interés en actividades.
- Desempeñe actividades saludables puede ayudarle a sentir mejor. Y cuando se siente mejor, usted tendrá más ganas de participar en actividades saludables.

## ***Sesión 2: Haciendo una nueva actividad***

- A causa de su depresión, sentirá que es más difícil empezar a participar en actividades saludables.
- Recuerde que actividades son cosas que puede hacer solo/a, con otras personas, o gratis. Pueden ser cortas y sencillas.
- Las actividades se pueden ser divididas en cuatro categorías: del cuidado propio, divertidas, de aprendizaje, y significativas.

## ***Sesión 3: Vencer obstáculos para hacer actividades saludables***

- Usted puede usar el método de resolver problemas para encontrar soluciones a las cosas que se interponen con sus actividades.
- Una vez que empiece hacer más actividades, es importante seguir pensando en los obstáculos, y de no crearse nuevos obstáculos.
  - Siga a su paso.
  - Balancee sus actividades
  - Use el predecir el placer para recordarle lo agradable que pueden ser las actividades

## ***Sesión 4: Desempeñar actividades saludables para dar forma a su futuro***

- Para sentirse bien, es útil tener razones diarias para disfrutar de la vida (actividades) y estar a la espera de algo en el futuro (meta a corto plazo y a largo plazo).
- Puede alcanzar su meta a largo plazo haciendo las metas a corto plazo.
- Puede formar su futuro fijando metas y desempeñando actividades.



# TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE LA DEPRESIÓN Y LAS INTERACCIONES SALUDABLES CON OTRAS PERSONAS

---

## La importancia de las relaciones saludables

Los contactos que tiene con otras personas pueden tener un efecto positivo en su estado de ánimo, pensamientos, y comportamiento. Otras personas pueden ayudarle a manejar sus problemas, y pueden compartir con usted los momentos placenteros de la vida.

### ***¿Cómo afecta la depresión la manera que usted se relaciona con otras personas?***

Cuando se siente deprimido, podría:

- Tener menos contacto con otros y evitar a otros
- Estar más irritable
- Tener más conflicto o tensiones con otros
- Sentirse más incómodo alrededor de las personas
- Actuar más silencioso y hablar menos
- Tener más sensibilidad al ser ignorado, criticado o rechazado
- Tenerle menos confianza a otros



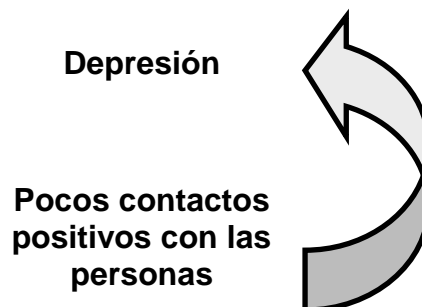
**Depresión**

**Pocos contactos positivos con las personas**

### ***¿Cómo afectan sus interacciones con otros a su estado de ánimo?***

Cuando tiene menos contactos con otras personas podría sentirse:

- Solo
- Triste
- Enojado
- Que a nadie le importa
- Más deprimido



**Depresión**

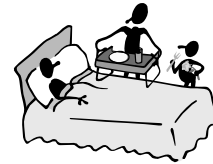
**Pocos contactos positivos con las personas**

# La conexión entre las interacciones con las personas y el estado de ánimo: una actividad de encadenamiento



El remolino de la depresión puede empezar con un simple hecho o acontecimiento.

- Pierde su trabajo.
- Pierde un amigo a causa de una mudanza.
- No tiene contacto con su familia.
- Fue diagnosticado con la diabetes.
- No tiene nada de energía.



En la actividad siguiente, le mostraremos como una “cadena” de interacciones —negativos o positivos— con las personas puede dañar o ayudar su estado de ánimo.

## Instrucciones

1. En la tabla que se encuentra en la siguiente pagina **escriba una frase sobre un hecho o evento verdadero** en la línea #5.
2. Piense en un contacto con alguna persona que bajaría su estado de ánimo. También puede pensar en como al *evitar* el contacto con personas podría bajar su estado de ánimo. ¿Qué contacto (o falta de contacto) con las personas podría causar que su estado de ánimo baje un poco? **Escriba ese contacto en la línea #4.**
3. **Piense en una cadena continua de contactos con personas** que le hacen sentir peor, hasta que su estado de ánimo llegue al punto más bajo. Escriba esa cadena de contactos con personas en las líneas #3, #2, y #1.

4. Termine el resto de la actividad de encadenamiento desde abajo hacia arriba. ¿Qué contacto con personas mejoraría su estado de ánimo un poco? **Escriba ese contacto en la línea #6.**

5. **Complete las líneas #7 y #8.**

6. ¿Qué contacto con las personas le haría sentir muy feliz? **Escriba ese contacto en la línea #9.**

**Ejemplo**



El mejor estado de ánimo	9.	Invitar un amigo/a a cenar.
↑	8.	Llamar a mi amigo/a para tratar de solucionar el problema.
	7.	Escribirle una carta a mi amigo/a para expresarle mis sentimientos sobre nuestra pelea.
	6.	Hablar con otro/a amigo/a para haber que me aconseja.
Estado de ánimo regular	5.	<b>Mi amigo/a y yo nos peleamos.</b>
↓	4.	Decirle a mi pareja que mi amigo/a es malo/a.
	3.	No llamarle a mi amigo/a cuando normalmente hablamos.
	2.	Ignorar a mi amigo/a cuando lo/a veo.
Estado de ánimo pésimo	1.	Cancelar el viaje que tenemos planeado.

## Su actividad de encadenamiento



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

La actividad de encadenamiento muestra que:

- Sus contactos con personas- o falta de contactos- afecta como se siente.
- Usted tiene opciones en como se relaciona con otras personas, con quien se relaciona, y como pasan el tiempo juntos.
- Interacciones positivas con las personas pueden llevarle a tener más interacciones positivas, mejorando su estado de ánimo.

## Su red de apoyo social

Su red de apoyo social está compuesta de las personas que están cerca de usted como su familia, amistades, vecinos, compañeros de trabajo, y proveedores de salud.

1. Cada cuadro en la siguiente página está marcado con un tipo de apoyo que alguna persona le puede dar:
  - Apoyo práctico
  - Consejo o información
  - Camaradería
  - Apoyo emocional
2. Piense sobre personas que le dan cada tipo de apoyo. Escriba el nombre de esa persona en cada cuadro. Por ejemplo, ¿quién le ayuda con cosas prácticas, cosas del diario? ¿Quién le llevaría al doctor u hospital? ¿Quién le prestaría algo o le ayudaría a mudarse?
3. Puede escribir el mismo nombre en varios cuadros.

**Por ejemplo**, si su doctor le aconseja, escribiría usted el nombre de su doctor (o solamente “doctor”) en el cuadro “Consejo o información”. Si su hermano le da apoyo práctico, emocional, y consejos, escriba su nombre en los tres cuadros.
4. Si tiene cuadros sin nombres, ponga un signo de interrogación en ese cuadro.
5. El apoyo social va en dos formas. ¿Quién se respalda en usted para apoyo práctico, consejos, camaradería, o apoyo emocional? Escriba los nombres de las personas a quien usted apoya en los cuadros.



# Configurando su red de apoyo social

**Apoyo practico**  
 ¿Quien le llevaría al doctor o hospital?  
 ¿Quien le prestaría algo?

**¿Quien le da apoyo?**

**¿A quien apoya usted?**

**Consejo o información**  
 ¿A quien le pediría consejos si estuviera enfermo/a o si no entiende como hacer algo?

**¿Quien le da apoyo?**

**¿A quien apoya usted?**

**Camaradería**  
 ¿Quien es buena compañía? ¿Quien iría a caminar al parque con usted o a quien le contaría sus alegrías?

**¿Quién le da apoyo?**

**¿A quien apoya usted?**

**Apoyo emocional**  
 ¿Con quien comparte sus sentimientos?  
 ¿Quien le apoya o ayuda a sentirse menos deprimido/a?

**¿Quién le da apoyo?**

**¿A quien apoya usted?**

## **1. Equilibre su red de apoyo social**

Después de haber completado los cuadros, ¿qué nota?

- ¿En cuantas personas pensó?
- ¿Dónde tiene mucho apoyo?
- ¿Dónde están los huecos en el apoyo?
- ¿Nombres de quienes fueron mencionados mucho?
- ¿Depende demasiado en una persona?

## **2. Mejoraría su estado de ánimo al apoyar a otras personas.**

No importa que tan difícil sean nuestras vidas, la mayoría de nosotros encontramos que nos sentimos bien ayudando a otras personas.

- ¿A quien apoya usted?
- ¿Quién contaría con usted como parte de su red de apoyo social?



## Conociendo a nuevas personas

**La manera más fácil de conocer a personas** es haciendo algo que le gusta hacer, y haciéndolo en la compañía de otras personas. Aun si no hace nuevas amistades, hará algo placentero, no sentirá que perdió el tiempo, y no sentirá ninguna presión de tener que conocer a personas.

**Nuevas amistades se desarrollan lentamente.** Puede poner a prueba a un nuevo conocido con respecto a la confianza que le tiene, y mantenerse físicamente y emocionalmente seguro/a tomando pasos pequeños.

- Puede hacer planes con nuevos conocidos para tomar café. Reúnanse en un lugar público, no se comprometa a pasar un largo rato juntos, y hágase cargo de su propia transportación. Haga arreglos similares para las próximas veces que se reúnan.
- El próximo paso que podría tomar sería de reunirse para una cena o para ir al cine.
- Después, podría ponerse de acuerdo para compartir la misma transportación, o para pasar más tiempo junto.

### **¿Qué actividades podría hacer alrededor de otras personas?**

- Asistir a misa/una iglesia
- Ir a bailar
- Jugar béisbol
- Asistir a eventos deportivos
- Escuchar un concierto gratis en el parque
- Trabajar de voluntario/a (por ejemplo, al refugio de animales)
- Ayudar a un vecino/a cortar el sácate
- Participar en un club
- Ir al museo, cine, o a jugar

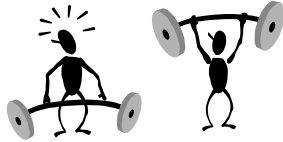






## **MENSAJES CLAVES**

- Las interacciones saludables con las personas pueden mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede elegir pasar su tiempo con personas que tienen un efecto positivo en su estado de ánimo.
- Usted puede construir una red de apoyo social balanceada que incluye:
  - Personas que le dan apoyo práctico, consejos, apoyo emocional, y camaradería.
  - Personas a quien usted apoya.



## PRÁCTICA

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

La práctica de cada sesión consistirá en por lo menos un proyecto que usted hará. La práctica de esta sesión es:

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

**2. Decida como quiere aumentar sus interacciones saludables con las personas.**

- **Escriba** sus ideas de actividades saludables que puede hacer con otras personas en la tabla.
- Desempeñe una de estas actividades antes de la siguiente sesión.

**3. Piense en maneras de hacer más fuerte su red de apoyo social.** ¿Cómo puede conocer a personas que le ofrecen algo que usted no tiene en suficiencia en este momento?

- ¿Apoyo práctico?
- ¿Consejos?
- ¿Apoyo emocional?
- ¿Compañía?

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

<b>Día de la Semana</b>							
<b>El mejor estado de ánimo</b>							
	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Estado de ánimo regular</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Estado de ánimo pésimo</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>





## SUS OPINIONES

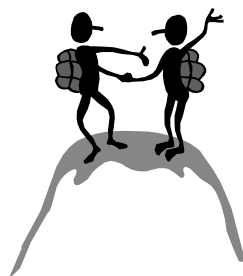
El proveedor pedirá sus comentarios sobre como le fue en la sesión. Posiblemente le hará las siguientes preguntas.

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



## UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

En la próxima sesión, hablaremos sobre las áreas problemáticas dentro de las relaciones que podrían estar empeorando su depresión.





## **SESIÓN 2: ¿QUÉ SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA RELACIONES BUENAS?**

### **EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY**

- Repasar la relación entre su estado de ánimo y sus contactos con las personas.
- Explorar las áreas problemáticas en las relaciones que pueden causar la depresión.
- Aprender estrategias para manejar las áreas problemáticas en las relaciones.
- Hablar sobre como manejar su estado de ánimo, a través de sus decisiones sobre las personas con las que pasa el tiempo.

## ESQUEMA

- I. Repaso
- II. Tema nuevo: ¿Qué se interpone en el camino hacia relaciones buenas?
  - A. Áreas problemáticas en las relaciones
  - B. La pérdida y el dolor
  - C. Los cambios de papel
  - D. Los desacuerdos en el papel
- III. Mensajes Claves
- IV. Práctica
- V. Sus Opiniones
- VI. Un adelanto a la próxima sesión

### REPASO

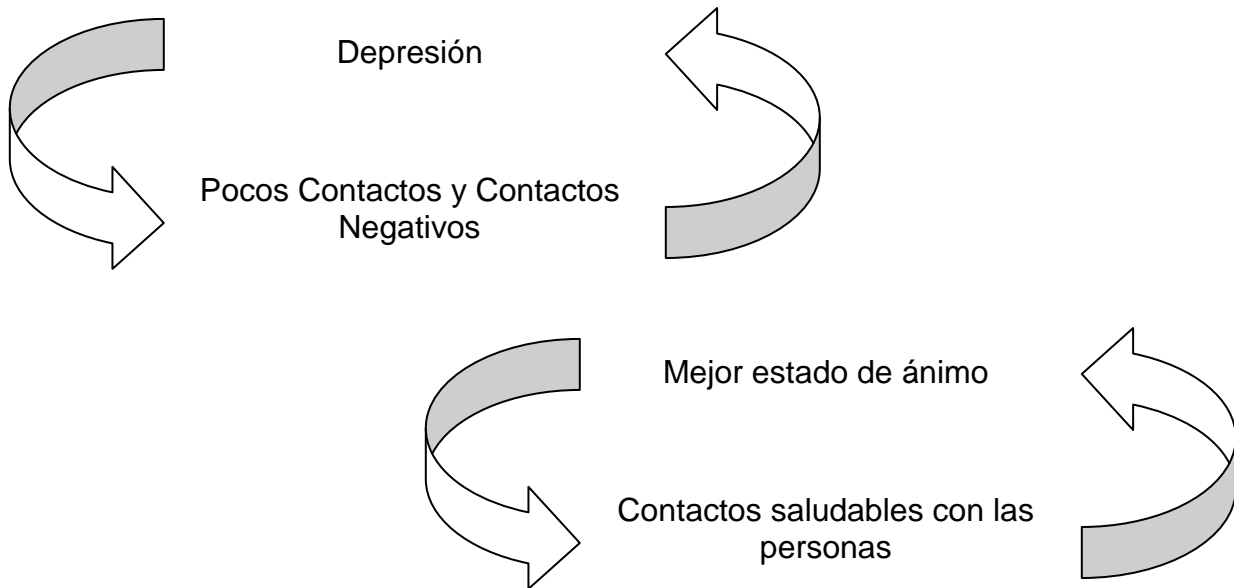
### Práctica

En la última sesión le pedimos que completara estas actividades.  
¿Cómo le fue su práctica?



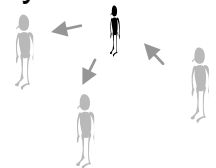
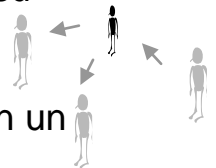
1. ***Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo”.***
  
2. ***Decida como quiere aumentar sus relaciones saludables con otras personas.***
  - **Escriba sus ideas** de actividades saludables que puede hacer con otros en la tabla.
  - **Haga una** de estas actividades antes de la siguiente sesión. Haga otra nueva actividad.
  
3. ***Piense en maneras de hacer más fuerte su red de apoyo social.*** ¿Cómo puede conocer a personas que le ofrecen lo cuál no tiene en suficiencia en este momento?
  - ¿Apoyo práctico?
  - ¿Consejos?
  - ¿Apoyo emocional?
  - ¿Compañía?

## La última sesión



### ***Los mensajes claves de la última sesión:***

- Interacciones saludables con las personas pueden mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede elegir pasar su tiempo con personas que tienen un efecto positivo en su estado de ánimo.
- Usted puede balancear su red de apoyo social que incluye:
  - Personas que le dan apoyo práctico, consejos, apoyo emocional, y compañía.
  - Personas que usted apoya.



# NUEVO TEMA: ¿QUÉ SE INTERPONE EN EL CAMINO HACIA RELACIONES BUENAS?

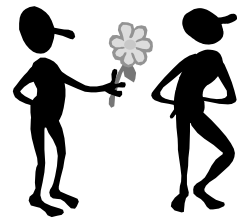
---

## Las áreas problemáticas en las relaciones

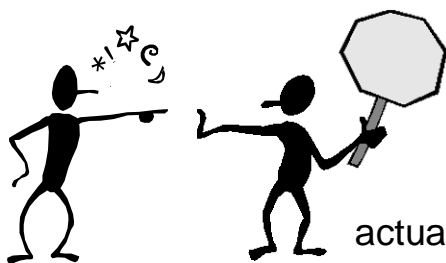
Hasta las mejores relaciones con otras personas no son libres de los desacuerdos. Pero tres áreas problemáticas que podrían empeorar a su depresión:

**Reflexione sobre estas preguntas:**

**1. El pesar y la pérdida.** ¿Ha perdido a alguien importante a causa de la muerte, una enfermedad, el divorcio, un rompimiento, una mudanza, o algún otro tipo de separación?



**2. Cambios en los papeles que desempeña.** ¿Ha cambiado su posición en la vida recientemente? Por ejemplo, ¿ha perdido su trabajo o se ha mudado? ¿Se ha hecho responsable por alguien enfermo o se ha enfermado usted?



**3. Desacuerdos con los papeles.** ¿Ha tenido desacuerdos con alguien sobre lo que esperan el uno del otro o sobre como actuar o sentirse dentro de la relación?

## El pesar y la pérdida

Es natural sentirse muy triste sobre cambios en su red de apoyo social. Pudo haber perdido a un esposo o a una esposa a través de la muerte o el divorcio. Mudarse a un nuevo país o estado puede significar la pérdida de un idioma, cultura, o estado de vida. Los sentimientos en estas situaciones no serán exactamente los mismos, pero todos pueden contribuir a la depresión.

Si esta pasando por un pesar, escriba lo que está causando ese pesar.

---

---

### ***Reflexione sobre estas preguntas:***

¿Cómo le ha afectado el pesar a sus:

**1. Contactos con las personas?** ¿Cómo han cambiado sus relaciones con otras personas desde que le sucedió su pérdida?

**2. Pensamientos?** ¿Tiene pensamientos y sentimientos sobre esta pérdida que causan que se sienta deprimido? Por ejemplo, si perdió a alguien en su vida por causa de la muerte o alguna otra razón, piensa usted “Yo debí haber hecho más por él o ella.” ¿Siente arrepentimiento o culpa?

**3. Comportamientos?** ¿Ha cambiado como actúa desde que perdió a esa persona? ¿De que manera? ¿Ha dejado de hacer las actividades que disfrutaba?



## ***Lidiando con el pesar y la pérdida***

Lidiar con su dolor no significa que debería olvidarse de su pérdida. Significa que usted puede sentir la pérdida profundamente pero continuar viviendo su vida sin la depresión.

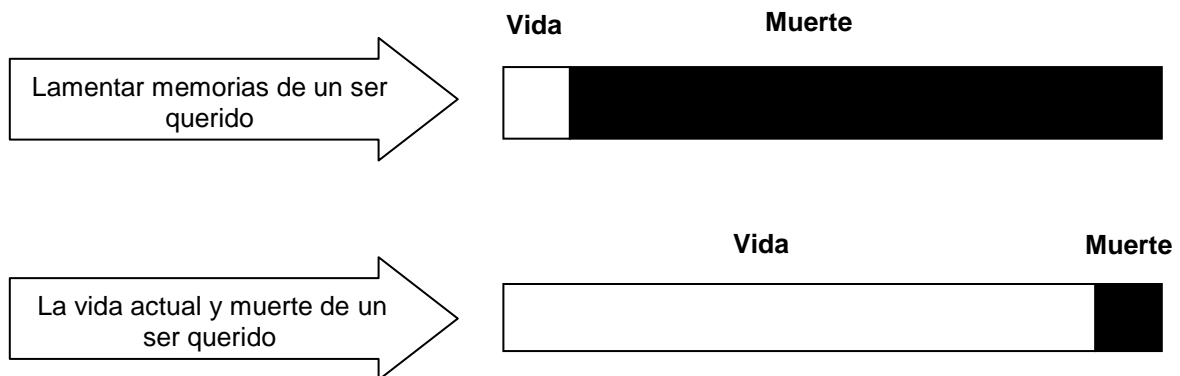
¿Cómo puede vivir una vida saludable y satisfecha? Busque soluciones de la misma manera en que la TCC ve a la depresión- a través de sus relaciones con las personas, pensamientos, y actividades.

**Contactos con las personas.** Pregúnteles a otras personas, incluyendo a miembros del grupo, como ellos han lidiado con el pesar y la tristeza, y como cuidan de su salud emocional y física mientras tienen un pesar.

Use el apoyo de familia y amistades. ¿A quien podría acudir para el apoyo? Escriba sus nombres en la línea.

---

**Los Pensamientos.** Las memorias son pensamientos y usted puede manejar sus pensamientos para sentirse mejor.



Es común que alguien que ha perdido un ser querido se enfoque en la muerte. Trate de pensar en la vida de esa persona y enfóquese en las memorias placenteras. En la línea de abajo escriba un pensamiento placentero sobre la vida de esa persona.

---

**Comportamiento.** Usted puede hacer actividades que tome en cuenta su pérdida, honre a la persona que se fue, y siga adelante. Por ejemplo, si la persona ha muerto puede participar en los rituales o costumbres culturales así como tener un servicio conmemorativo o servicio especial en la iglesia.

Si perdió a alguien importante por alguna otra razón, ya no podrá hacer actividades con esa persona. En vez, tendrá que crear en su vida otras actividades placenteras o significantes. Piense en una actividad que pueda hacer en la próxima semana que le ayudará a sentirse mejor. Escríbala en la línea de abajo.

---

**Actividad que puedo hacer**

## Cambios en los papeles que desempeña

Todos desempeñamos varios papeles en nuestras vidas. Los papeles incluyen:

Esposa	Mesero/a
Esposo	Chofer de camión
Padre o Madre	
Hijo/Hija	
Jefe	

Nuestros papeles cambian durante nuestras vidas. Cuando vayan creciendo sus hijos, su papel de madre o padre cambiará. Si pierde su trabajo, puede que ya no se considera un “trabajador.”

Puede haber una conexión entre su sentimiento de la depresión y su cambio reciente en el papel que desempeña.

***¿Qué cambios en el papel que desempeña está experimentando?*** Descríbalos en la línea de abajo.

---

---

***¿Cuáles son sus sentimientos sobre el cambio en los papeles que desempeña?*** Puede que tenga muchos sentimientos a la misma vez. Escriba algunos de sus sentimientos abajo. (Vea ejemplos de los sentimientos en la pagina 44.)

---

---

## Manejando los Cambios de Papel

***¿Cómo podría construir una nueva vida saludable***, aunque su papel haya cambiado?

¿Cuál sería el mejor resultado para usted, o lo mejor que le podría pasar, dado que su papel ha cambiado?

---

---

¿Cómo podría aumentar sus posibilidades de que esto ocurra?

---

---



**Los contactos con las personas.** ¿Quién puede ayudarle a adaptarse a estos cambios de vida? Platique con otros, incluyendo con los otros miembros del grupo, sobre como ellos han lidiado con los cambios grandes en sus vidas. ¿Cómo obtuvieron ellos la ayuda de otras personas?



Escriba una idea sobre como los contactos con las personas puede ayudarle a adaptarse a estos cambios de la vida.

---

**Los pensamientos.** ¿Cuáles son sus pensamientos sobre estos cambios (dañinos y útiles)? ¿Qué se le hace triste o espantoso de estos cambios que le causan sentirse deprimido/a?



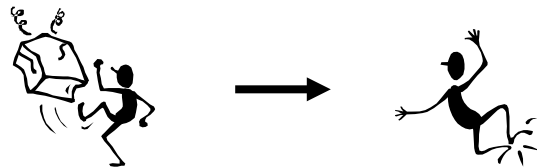
¿Qué tipos de pensamientos podrían ayudarle a sentir mejor sobre estos cambios?

Escriba una idea en la línea de abajo.

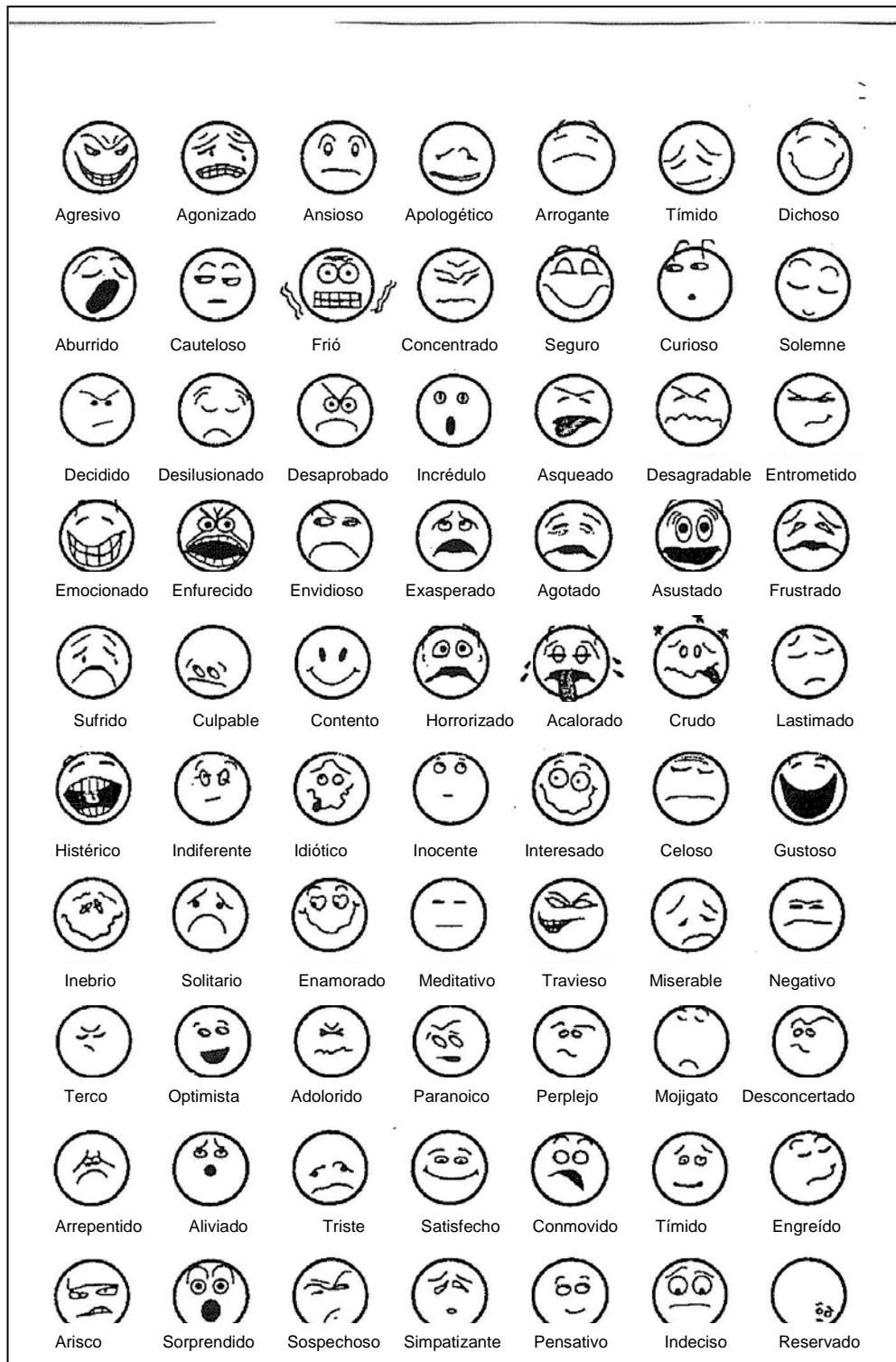
---

**El comportamiento.** ¿Qué podría hacer para ayudarse a adaptar a estos cambios de la vida?

Escriba una idea en la línea de abajo sobre lo que puede hacer en la próxima semana.



## Ejemplos de Sensaciones



## Desacuerdos con los papeles

Describa un problema o conflicto que tuvo con otra persona que contribuye a su depresión.

---

---

**El contacto con las personas.** Piense en la persona con quien está teniendo problemas.

- ¿Cuáles son sus puntos buenos?
- ¿Cuáles son sus puntos malos?
- ¿Cómo piensa usted que él o ella ve el problema? Trate de entender ese punto de vista, aunque usted no esté de acuerdo con ello.
- ¿Hay una solución donde ambos reciben algo que quieren?

**Los pensamientos.** Piense en el conflicto que tuvo con esta persona.

- ¿Cómo afecta este conflicto a los pensamientos que usted tiene sobre si mismo?
- ¿Cómo afecta este conflicto a los pensamientos que usted tiene sobre la otra persona?
- ¿Hay maneras alternativas de pensar que proveen un mejor punto de vista sobre usted y la otra persona para terminar el problema entre ambos?

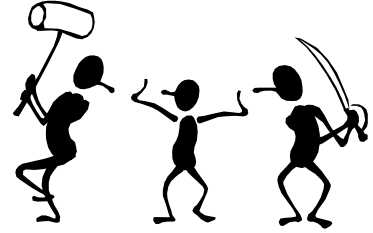


**El comportamiento.** Piense en su comportamiento.

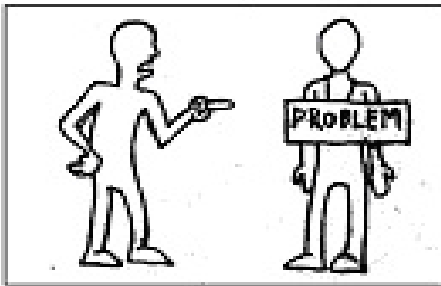
- Cuando tiene un problema con esta persona, ¿cómo actúa usted? ¿Cómo actúa la otra persona?
- ¿Actúa usted de la misma manera cuando tiene problemas con otras personas?

## Lidiando con los desacuerdos en los papeles

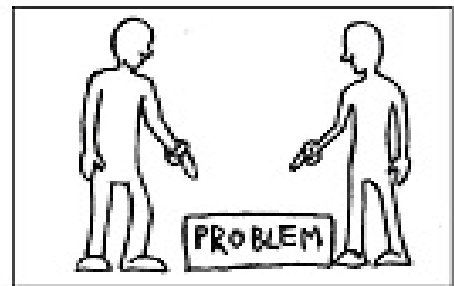
En este caso, aplicaremos el método de la TCC para solucionar problemas en vez de atacar el problema desde la perspectiva de las personas/ los pensamientos/ el comportamiento. Sin embargo, podrá ver que las ideas de la TCC sobre los contactos saludables con las personas, los pensamientos, y las actividades son parte de la solución para lidiar con los desacuerdos sobre los papeles que uno desempeña.



**Paso 1. Identifique el problema.** Trate de pensar en el problema como algo que está fuera de los dos en vez de algo que está dentro de cualquiera de los dos.



Contra



<b><i>Al ver el problema como algo que está dentro de usted o la otra persona</i></b>		<b><i>Al ver el problema como algo que está fuera de usted o la otra persona</i></b>
Su problema es ...		El problema es ...
Eres flojo/a.		Se necesita lavar los trastes.
Nunca me ayudas.		Hay mucho trabajo que hacer y ambos estamos muy ocupados.
Todo lo que haces me irrita.		Mi depresión es un problema real. Me hace más irritable.

**Paso 2.** Piense sobre todas las soluciones posibles sin decidir si son buenas o malas. Piensa en algunas soluciones posibles que no serán destructivas para usted o la otra persona.

- Podríamos ...
- Yo podría ...

En su pensamiento, imagínese uno o dos resultados realistas que serían buenos para usted. Después, enfóquese en lo que puede hacer para aumentar la posibilidad de que uno de estos resultados saludables ocurra.

**Paso 3.** Clasifique la solución. Si la solución funcionaría para usted, clasifique la solución con un signo positivo (+). Si no funcionaría para usted, clasifique la solución con un signo negativo (-). La otra persona debería de hacer lo mismo.

Soluciones posibles	Su clasificación + = positivo - = negativo	La clasificación de la otra persona + = positivo - = negativo
1.		
2.		
3.		

**Paso 4.** Escoja una solución que ambos clasifican como positivo. O escoja la mejor solución, o una combinación de soluciones y póngalas a prueba.

**Paso 5. Ponga a prueba las soluciones que escogió y entérese que tan bien funcionan.** Luego piense sobre el problema otra vez y considere soluciones alternativas si es necesario.

## La seguridad es la prioridad #1 en las relaciones

Las técnicas que aprende en la TCC pueden hacer una relación más saludable para usted. Pero hay veces cuando una relación no es saludable y usted debe dejar esa relación.

Cuando piensa en los conflictos que tiene con otras personas, piense en su seguridad. ¿Qué tan a salvo se ha sentido en los conflictos que ha tenido recientemente?

1. ¿Temía o se sintió preocupada por su seguridad?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. ¿Dijo usted u otra persona algo que fue doloroso o espantoso?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3. ¿Alguien le empujó, pateó u le pegó?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4. ¿Usted, empujó, pateó, o pegó a otra persona?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_



***Si usted es abusado/a o esta abusando a alguien, hay lugares donde le pueden ayudar. Pregúntele a su líder del grupo o consejera para una referencia.***



## MENSAJES CLAVES

- Usted puede lamentar sus pérdidas y sentirse mejor a través del apoyo y su participación en actividades.
- Usted puede ajustarse a la pérdida de un papel buscando oportunidades que le ofrece su nuevo papel.
- Una manera de enfocarse en los desacuerdos con otras personas es entendiendo que el problema esta afuera de usted y la otra persona, no es parte de usted o la otra persona, y buscando soluciones juntos.





## PRÁCTICA

1. **Continúe vigilando su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”** Preste atención al espacio debajo de la tabla donde usted puede llevar la cuenta de cuantos contactos positivos y negativos tiene cada día con otras personas. Con el tiempo usted se dará cuenta que en los días cuando tiene más contactos positivos tendrá mejor estado de ánimo.
2. **Piensa en una actividad** que puede hacer con otra persona y que mejoraría su estado de ánimo. **Haga la actividad.**
3. **Escoja a un área problemática de su relación y enfóquese en ella.**
  - El pesar y la pérdida de alguien
  - Cambios en el papel que desempeña
  - Desacuerdos con el papel que desempeña

**Yo elijo enfocarme en:**

---



**Escriba sus ideas en las líneas.** Para manejar el área problemática, ¿cómo podría cambiar:

- la manera que interactúa con personas?



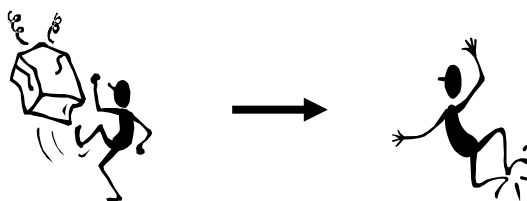
---

- sus pensamientos?



---

- su comportamiento?



---

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

### Día de la Semana

**El mejor estado de ánimo**

9      9      9      9      9      9      9

8      8      8      8      8      8      8

7      7      7      7      7      7      7

6      6      6      6      6      6      6

**Estado de ánimo regular**

5      5      5      5      5      5      5

4      4      4      4      4      4      4

3      3      3      3      3      3      3

2      2      2      2      2      2      2

**Estado de ánimo pésimo**

1      1      1      1      1      1      1

**¿Cuántos contactos positivos tuvo con las personas?**

**¿Cuántos contactos negativos tuvo con las personas?**



## **SUS OPINIONES**

---

El proveedor le preguntará por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le harán las siguientes preguntas:

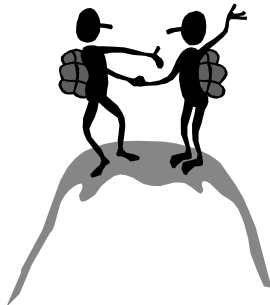
- ¿Qué se le hizo útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



## **UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN**

---

La próxima sesión, Sesión 3 “Las Personas” se enfocará en como usted puede mejorar su comunicación con otras personas para mejorar su estado de ánimo.





# **SESIÓN 3: LA BUENA COMUNICACIÓN ES LA CLAVE PARA MEJORAR SUS RELACIONES Y SU ESTADO DE ÁNIMO**

## **EI PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY**

- Entender que la comunicación puede ser un área problemática en las relaciones.
- Aprender como escuchar atentamente.
- Entender que la comunicación firme puede ayudar a mejorar sus relaciones y estado de ánimo.
- Aprender como hacer peticiones con firmeza.
- Aprender como expresar sus sentimientos y pensamientos con firmeza.
- Continuar a fijarse en las decisiones positivas y saludables que puede tomar sobre como interactuar con las personas.

## ESQUEMA

- I. ¿Cómo se ha sentido?
- II. Repaso
- III. Tema nuevo: Técnicas de comunicación para mejorar sus relaciones y estado de ánimo
  - A. Escuchando bien
  - B. ¿Cuál es su estilo de comunicación?
  - C. Tres tipos de comunicación básica
  - D. Haciendo peticiones con firmeza.
  - E. Expresando sus sentimientos y pensamientos con firmeza.
- IV. Mensajes claves
- V. Sus opiniones
- VI. Práctica
- VII. Un adelanto sobre la próxima sesión

## ¿CÓMO SE HA SENTIDO?

El cuestionario que usted llenó en la sesión 1 y hoy otra vez, se llama “Cuestionario sobre la salud del paciente” (en inglés se llama PHQ-9). Este cuestionario le permite a usted y a su proveedor vigilar su estado de ánimo hoy y les permite estar al tanto de su estado de ánimo durante todo el tiempo que usted este asistiendo la sesión.

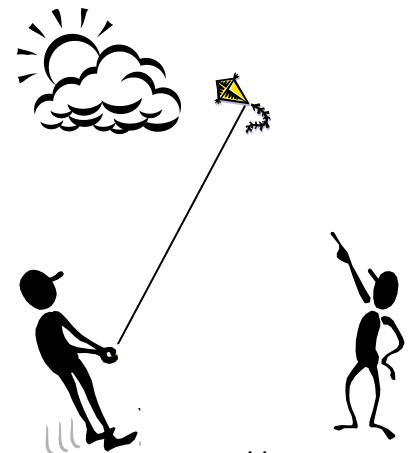


### REPASO

#### Práctica

En la sesión anterior, le pedimos que practicara las próximas actividades:

- 1. Vigile su estado de ánimo y sus contactos positivos y negativos con las personas usando el “Termómetro del estado de ánimo”.**
- 2. Piense en una actividad** que mejoraría su estado de ánimo y que podría hacer con otra persona. **Haga la actividad.**
- 3. Escoja un área problemática de su relación y enfóquese en ella.**
  - El pesar y la pérdida
  - Cambios en el papel que desempeña
  - Desacuerdos con el papel que desempeña



***Para manejar estas áreas problemáticas, piense en como usted podría cambiar:***

- la manera en que usted interacciona con las personas
- sus pensamientos
- su comportamiento

¿Cómo le fue la práctica? ¿Qué actividad hizo con otra persona?  
¿Qué ideas tuvo para ayudarle a manejar la pérdida, los cambios en el papel que desempeña, o desacuerdos con el papel que desempeña?

## **La última sesión**

¿Qué recuerda más de la última semana?

### **Los mensajes claves de la última sesión:**

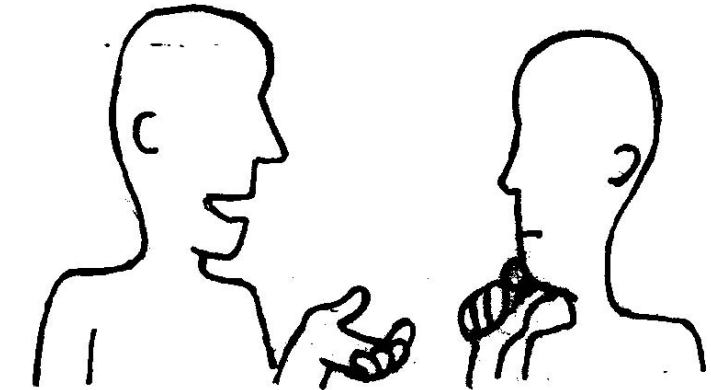
- Usted puede lamentar sus pérdidas y sentirse mejor si busca apoyo y participa en actividades.
- Usted puede ajustarse a la pérdida de un papel buscando oportunidades que le ofrece su nuevo papel.
- Una manera de enfocarse en los desacuerdos con otras personas es entendiendo que el problema esta afuera de usted y la otra persona, no es parte de usted o la otra persona, y buscar soluciones juntos.



# NUEVO TEMA: TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN PARA CONSTRUIR MEJORES RELACIONES Y MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO

---

En esta sesión, el enfoque es en la comunicación, que incluye ambos escuchar y hablar. La buena comunicación es importante sin importar las áreas problemáticas en las que esta laborando.



## Escuchar Bien

**Escuchando atentamente** es la clave de cualquier relación. Escuchando **atentamente** quiere decir dar su atención completa a la conversación y escuchar todo lo que la otra persona dice. Practique un poco el escuchar atentamente.

- Practiquemos juntos.
- Tomemos turnos hablando sobre el tipo de persona que estamos tratando de llegar a ser. Cada persona tiene 5 minutos para hablar.
- La otra persona no interrumpirá.

**Si usted es el/la que está platicando, piense acerca de lo siguiente.**



¿Le está escuchando su pareja? ¿Cómo sabe que su pareja le está escuchando?

¿Qué hizo su pareja para hacerle saber que el/ella está escuchando?

¿Qué no fue útil de lo que hizo su pareja?

¿Cómo se siente? ¿Mejóro su estado de ánimo al compartir sus sentimientos y pensamientos con alguien que realmente estaba escuchando?

***Si usted es el/la que está escuchando, piense en lo siguiente.***

Trate de mostrarle a su pareja que en realidad le está escuchando.

Observe no sólo las palabras de su pareja, sino también el tono de su voz y su lenguaje de cuerpo; estas cosas también comunican algo.



¿Entendió como se sintió su pareja?

¿Qué dijo su pareja que fue lo más importante para él o ella?

Cuando termine de hablar su pareja, diga lo que usted piensa que dijo su pareja, usando sus propias palabras en vez de repetir las mismas palabras que usó su pareja. Diga: “a ver déjame ver si entiendo lo que quieres decir...”

Pregúntele a su pareja si entendió ambos los hechos y los sentimientos de el o ella. Déle a su pareja una oportunidad de explicar si el o ella piensan que usted no escucho o entendió correctamente.

¿Cómo se siente? ¿Mejóro su estado de ánimo el ser un buen escuchador/a para alguien que compartió sus pensamientos y sentimientos?

**Escuchando atentamente- aunque sea usted el/la que esté hablando o escuchando- hace sus interacciones con las personas más saludables y puede mejorar su estado de ánimo.**

## ¿Cuál es su estilo de comunicación?

Para mejorar y manejar su estado de ánimo necesita identificar y expresar sus propios sentimientos, deseos, pensamientos, y opiniones. Las personas se comunican en diferentes maneras, pero hay **tres estilos básicos de la comunicación**.

### Tres estilos básicos de la comunicación

Estilo de comunicación	Descripción	Ejemplo (situación: esperando en una línea larga)	Ejemplo (situación: conflicto con otra persona)	Ejemplo (situación: dirigir un grupo)	¿Respeto los deseos de otros?	¿Respeto sus propios deseos?
<b>Pasivo</b> 1	Aguantar u ocultar lo que siente o piense.	No hay nada que puedo hacer. Me iré a mi casa.	(diciéndose a uno mismo) ¿Cuándo acabará esto?	Umm, umm...estoy esperando...ámanos muchachos.	Sí	No
<b>Agresivo</b> 2	Arrebatos verbales o físicos de los sentimientos-gritar, discutir, botar cosas al aire o pegarle a una persona.	¡Tenga más de una hora que estoy esperando! ¿Cuándo me va a ayudar alguien? ¡Ustedes son incompetentes!	¡Tú eres una persona mala! ¡Todo lo que haces es para volverme loco/a!	¡Se pueden callar todos!	No	Sí
<b>Firme/Asertivo/a</b> 3	Expresar sentimientos y pensamientos positivos o negativos calmadamente, honestamente, y respetuosamente a otra persona.	Disculpe, se que está muy ocupado/a, pero necesito información sobre mi aplicación de vivienda. ¿Hay alguien con quien puedo hablar?	Me siento mal cuando me menosprecias y no me gusta como me siento cuando te menosprecio ¿Podemos hablar sobre lo que debemos hacer para ser más amables con uno al otro?	Se que todos tienen algo que decir, pero por favor cada quien hable cuando le toque su turno.	Sí	Sí

## **Reflexione sobre estas preguntas**

- Si usted fuera \_\_\_\_\_ (pasivo, agresivo, o firme/asertivo/a), ¿cómo daría a saber su punto?
- Si usted fuera \_\_\_\_\_ (pasivo, agresivo, o firme), ¿qué tanto creé que otros entenderían su petición?
- Si usted fuera \_\_\_\_\_ (pasivo, agresivo, o firme/asertivo/a), ¿cómo se sentiría?
- Si usted fuera \_\_\_\_\_ (pasivo, agresivo, o firme/asertivo/a), ¿cómo cree que otras personas se sentirían hacia usted?

### **¿Cuál es tu Estilo de Comunicación?**

1. *¿Qué estilo de comunicación suele a usar?*



---

2. *¿Cómo piensa que esto afecta su estado de ánimo?*

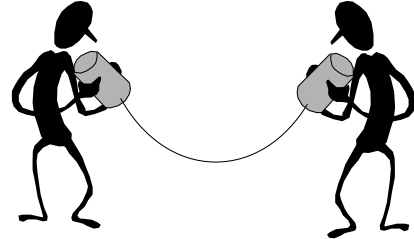
---

3. *¿Qué estilo de comunicación es más probable en mejorar su estado de ánimo?*

---

### ***Un estilo de comunicación firme/asertiva:***

- Respetar sus sentimientos, deseos, pensamientos, y opiniones y es el más probable de ayudar su estado de ánimo.
- Respetar los sentimientos, deseos, pensamientos, y opiniones de otras personas.
- Le permite hacer peticiones claramente y respetuosamente.
- Le permite expresar sus sentimientos y pensamientos.
- Aumenta la posibilidad (sin garantía) de que obtendrá lo que necesita o quiere. Recuerde que otros querrán- o no querrán- hacer lo que usted quiere que hagan. Puede que necesite llegar a un acuerdo.
- Disminuye la posibilidad de que sea forzado a hacer algo que no quiere hacer.



## Haciendo peticiones firmemente

**La firmeza quiere decir la habilidad de hacer peticiones positivas, claras, y directas.**

- Pide lo que necesita y/ o quiere.
- Otros sabrán que es lo que necesita/ quiere y lo que puede ayudarle mejor.
- Puede decidir pedir apoyo, respetando el derecho de otras personas de decir no.

### **Pasos para hacer una petición firme**

***1. Decida lo que quiere o necesita.***

***2. Identifique quien le puede ayudar.***

***3. Escoja palabras para pedir*** lo que necesita en una manera que es clara y directa. (También guarde su tono de voz.)

## Ejemplos:

<b>Solicitud indirecta</b>	<b>Solicitud directa</b>
Estoy cansada de lavar trastes.	Te lo agradecería si me ayudaras a lavar los trastes.
No pueden esperar que yo llene esta forma sin ayuda.	Podrías ayudarme a llenar esta forma del SSDI?
Vaya, el bote de basura esta lleno.  Cuando sacaras la basura.	¿Por favor podrías sacar la basura en los próximos 30 minutos?
Estoy preocupada por el nivel de azúcar en mi sangre.	Doctor, ¿podría revisar el nivel de azúcar en mi sangre por favor?
¿Tendré el virus del VIH/SIDA?	Me gustaría hacerme la prueba del VI/SIDA.

**4. Dígale a la otra persona como usted se sentiría si el/ella hicieran lo que le pidió.**

**5. Reconozca a la persona.** Prepárese para decir: “Muchas gracias” o “Estoy contenta que me contaste tu punto de vista” o “Ya se que estás muy ocupado/a.”

**6. Esté dispuesto/a a llegar a un acuerdo.**

**7. Respete el derecho de la otra persona** de no hacer lo que usted le pide. Si usted no fue firme en el pasado, otra persona se sorprenderá por su petición y no responderá de inmediato. Quizás no recibirá lo que pida, pero eso no lo sabrá hasta que pregunte. Y si el/ella le dice que “sí”, es más probable que el/ella diga sí la siguiente vez.

## **Inténtelo: haga una petición**

Piense en algo que usted quiere o necesita. ¿Qué quiere pedir?

---

¿A quien se lo pedirá (a un amigo, familiar, doctor)?

---

¿Qué palabras usará? ¿Qué tono de voz usará? No se le olvide decirle a la otra persona como le haría sentir si usted recibe lo que quiere o necesita.

---

---

***Pregúntele a su pareja que piensan ellos. ¿Su petición sonó pasiva, agresiva, o firme? ¿Cómo le afectó a su estado de ánimo al pedir lo que quiere de esta manera? ¿Se sintió más satisfecho que “morderse la lengua?”***

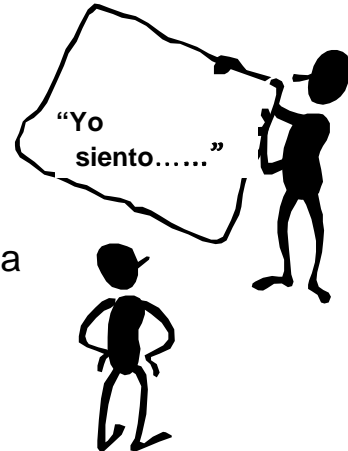


## Expresando sus sentimientos y pensamientos firmemente

La firmeza significa poder expresar sentimientos o pensamientos positivos o negativos calmadamente, honestamente, y respetuosamente a otra persona. Esto incluye decir claramente cuando no quiere hacer algo. Expresando como se siente comienza con las “declaraciones del yo.”

“Yo me siento...”

Yo me siento dolido/a cuando tú me gritas.  
Yo me siento triste cuando tú no me invitas a reunirme contigo.  
Yo me siento enojado/a cuando tú no me contestas.



“Yo pienso...”

Yo pienso que tenemos que hablar más las cosas.  
Yo pienso que necesitamos pasar tiempo con otras personas.  
Yo pienso que tú me has culpado por algo que no hice.



Algunos de los mismos pasos que usó cuando hizo su petición aplican aquí también. Por ejemplo:

- 1. Decida lo que está sintiendo o pensando.**
- 2. Decida con quien se quiere expresar.**

**3. Decida si hay algo que necesita como resultado de sus sentimientos o pensamientos.** La otra persona puede que no esté de acuerdo con su manera de pensar o que no entienda sus sentimientos. Decida antes de tiempo si hay algo que quiere pedir. Pida lo que necesita de una manera que sea clara y directa.

**4. Reconozca a la persona.** Por ejemplo, prepárese para decir: “Muchas gracias.”

***Inténtelo: Expresé sus sentimientos y pensamientos***

Imagínese una situación donde usted le expresa a otra persona como se siente o lo que piensa. Podría decidir imaginarse que está hablando con la persona con quien está teniendo problemas. Si no puede imaginarse lo que diría, podría ayudar imaginarse que está en una película. ¿Qué palabras diría?

---

---

---

***¿Cómo cree que la persona reaccionaría?***

***¿Cómo cree que se sentiría si usted se expresara de esta manera?***



## MENSAJES CLAVES

---

- Usted puede decidir comunicarse con otras personas de una manera que le mejoraría sus relaciones y estado de ánimo.
- Escuchar atentamente es una parte importante de la comunicación.
- Puede mejorar sus relaciones con otras personas y su estado de ánimo, al pedir lo que quiere y expresando sus sentimientos firmemente.



## PRÁCTICA

---

**1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”** Continúe llevando la cuenta del número de contactos positivos y negativos que tiene cada día con otras personas.

**2. Planee reunirse esta semana con una persona que le da apoyo.** Practique el escuchar atentamente para que usted también pueda apoyar a la persona.

**3. Decida cuando y con quien le gustaría:**

- hacer una petición firmemente.
- expresar sus sentimientos y pensamientos firmemente.

**4. Lleve a cabo sus planes antes de la próxima sesión,** y complete los reportes de “Inténtelo” que se encuentran después del “Termómetro del estado de ánimo”.

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

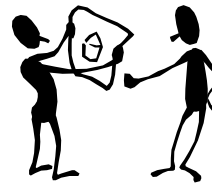
### Instrucciones

Escriba los días de la semana en los espacios que están sobre la escala. Por ejemplo, si usted empieza a clasificar su estado de ánimo de la semana un miércoles, escriba “miércoles” (o “mi”) en la primera línea, “jueves” (o “j”) en la segunda línea, etc. Usted también puede escribir la fecha (4/15, 4/16, etc.) si quiere llevar la cuenta de como va mejorando de semana en semana.

- Mantenga la escala a lado de su cama. Antes de acostarse a dormir, piense en su estado de ánimo de ese día y póngalo un círculo alrededor del número que corresponde a su estado de ánimo.
- Trate de usar todos los números, no sólo el 1, 5, o 9.
- No hay ninguna respuesta correcta. Sólo usted sabe como se ha sentido cada día.
- Si quiere llevar la cuenta de su estado de ánimo por un periodo más largo que una semana, escriba el número que clasifique su estado de ánimo de cada día en un calendario.
- Trate de recordar cuantos contactos positivos con las personas tiene cada día.
- También cuente el número de contactos negativos que tiene cada día. Escriba el número debajo de cada columna.

<b>Día de la Semana</b>							
Mejor estado de ánimo	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
Estado de ánimo regular	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Estado de ánimo pésimo	1	1	1	1	1	1	1
<b>¿Cuántos contactos positivos tuvo con las personas?</b>							
<b>¿Cuántos contactos negativos tuvo con las personas?</b>							

**Inténtelo: Haga una petición**



**Antes**

Piense en algo que quiere o necesita. ¿Qué quiere pedir?

---

¿A quien le va a preguntar (a un amigo, familiar, doctor)?

---

¿Qué palabras usará para pedir lo que quiere o necesita en una forma que sea clara y directa? No se le olvide decirle a la otra persona como le haría sentir si el/ella haría lo que usted pide.

---

---

---

**Después**

¿Cómo le fué? ¿Cómo reacciono la otra persona? ¿Cómo sintió al hacer una petición firmemente?

---

---

***Inténtelo: Exprese sus sentimientos y pensamientos***



***Antes***

Imagínese una situación donde usted le expresa a otra persona como se siente o lo que piensa. Podría decidir imaginarse que esta hablando con la persona con quien está teniendo problemas. Si no puede imaginarse lo que diría, podría ayudar imaginarse que está en una película. ¿Qué palabras diría?

---

---

---

***¿Cómo piensa que la persona reaccionaría?***

---

***Después***

¿Cómo le fué? ¿Cómo reacciono la otra persona? ¿Cómo sintió expresarse firmemente?

---

---



## SUS OPINIONES

---

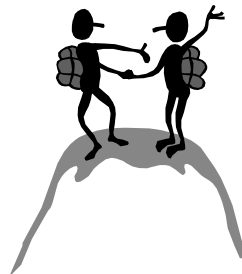
- ¿Qué fue útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su terapia?



## UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

---

En la próxima sesión del módulo de “Las Personas” hablaremos sobre los obstáculos que se interponen en hacer cambios en las relaciones. También repasaremos todas las sesiones del módulo de “Las Personas.”







# **SESIÓN 4: USANDO SUS TÉCNICAS NUEVAS PARA MEJORAR SUS RELACIONES Y SU ESTADO DE ÁNIMO**

## **PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY**

- Identificar los obstáculos que le impiden mejorar sus relaciones con otros.
- Aprender estrategias para vencer obstáculos.
- Hablar sobre el hecho de que usted puede escoger como se relaciona con otros. Algunas decisiones son mejores que otras para mejorar sus relaciones con las personas y estado de ánimo.

## ESQUEMA

- I. Repaso
- II. Tema nuevo: Vencer los obstáculos para poder usar las nuevas técnicas
  - A. Temor
  - B. Sintiendo que usted no tiene el derecho de ser asertivo/a
  - C. Hábitos viejos en forma de “Reglas de las Relaciones”
- III. Mensajes claves
- IV. Práctica
- V. Sus opiniones
- VI. Repaso del Módulo: El contacto con las personas y su estado de ánimo



## **REPASO**

---

### **Práctica**

Su práctica de la sesión anterior fue:

**1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”** Continúe llevando la cuenta de su estado de ánimo y el número de contactos positivos y negativos que tenga con personas cada día.

**2. Planee reunirse esta semana con una persona que le da apoyo.** Practique el escuchar atentamente para que usted también pueda apoyar a la otra persona.

**3. Decida cuando y con quien le gustaría:**

- Hacer una petición firme.
- Expresar sus sentimientos y pensamientos firmemente.

**4. Lleve a cabo sus planes antes de la próxima sesión,** y llene los dos reportes de “Inténtelo,” siguientes del “Termómetro del estado de ánimo.”

## ***¿Cómo le fue en su práctica?***

¿Cómo respondió el oyente cuando usted escucho atentamente?

¿Hubo algún tiempo cuando usted fue firme?

¿Qué pudo haber pasado si usted no hubiera sido firme?

¿Cuáles fueron sus pensamientos y sentimientos sobre usted mismo o sobre la situación, después de que fue firme?

## **La última sesión**

¿Qué es lo que más recuerda de la semana pasada?

### **Los mensajes claves de la última sesión:**

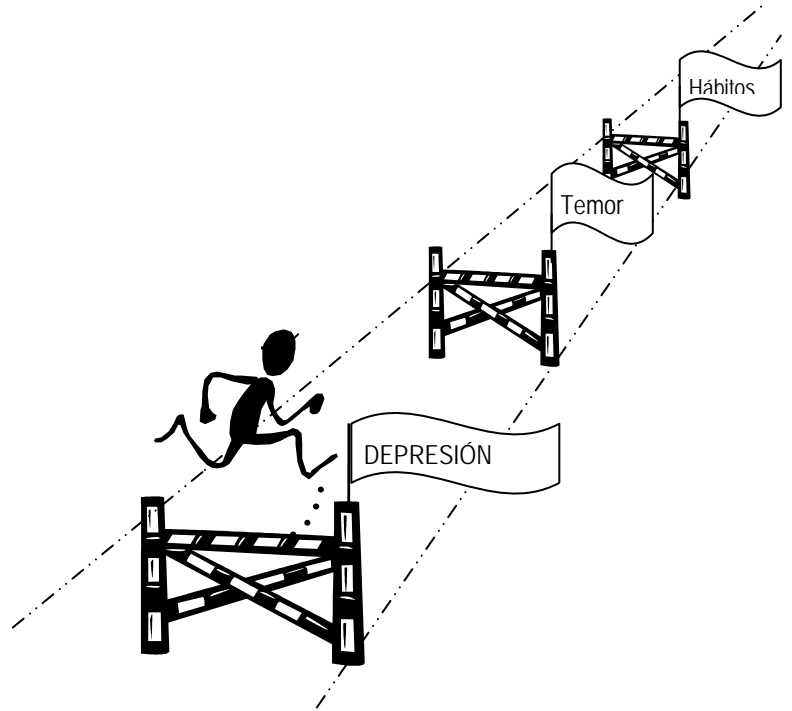
- Usted puede elegir comunicarse con otras personas en una manera que mejore sus relaciones y su estado de ánimo.
- Escuchar atentamente es un parte importante de la comunicación.
- Puede mejorar sus relaciones con otras personas y su estado de ánimo, al pedir lo que quiere y expresando sus sentimientos firmemente.



# NUEVO TEMA: VENCER LOS OBSTÁCULOS PARA PODER USAR LAS NUEVAS TÉCNICAS

---

Hemos hablado sobre como la depresión afecta sus relaciones con otras personas. Usted puede sentir ganas de estar solo/a o se siente indeciso de interactuar con otras personas. La depresión le quita su energía y siembra dudas en su mente de que las cosas pueden cambiar o de que algún día usted se sentirá mejor. ¡Pero usted sabe que es la depresión que le habla! El usar técnicas nuevas para mejorar sus interacciones con otras personas, incluyendo sus nuevas técnicas de comunicación, le ayudarán a sentirse mejor.



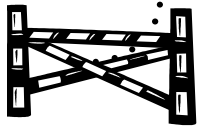
Usted podría encontrar que otros obstáculos se interponen. En ésta sesión, nosotros le ayudaremos a entender esos obstáculos y a encontrar maneras de cómo vencerlos y así empezar a usar las técnicas nuevas para mejorar sus interacciones con otras personas y su estado de ánimo.

Los otros obstáculos incluyen:

- Temor
- Sentir que usted no tiene el derecho de ser firme
- Hábitos viejos en forma de “reglas de las relaciones”



## Temor



Frecuentemente tenemos temores o creencias que nos pueden impedir hablar sobre lo que tenemos en mente y de ser firme.

***¿Está indeciso de dar un paso de gran impacto?*** Algunas veces se siente más fácil dejar que todo siga su curso de la misma manera que antes, cuando a corto plazo.

- No quiere crear conflictos.
- Las personas dependen de usted para solucionar los problemas, entonces usted no quiere crear problemas.
- Usted siente que si dice que no, usted no será amado ni querido.

***¿Ser firme significa peligro para usted? El “peligro” puede ser:***

- El miedo de que sus sentimientos salgan lastimados. Por ejemplo, usted podría pensar algo como, “Si yo soy firme y le digo a alguien lo que pienso, entonces yo seré rechazado.”
- Peligro emocional o físico. Por ejemplo, usted podría pensar algo como, “Si yo digo lo que pienso, entonces seré humillado/a o golpeado/a.”

### **Luchando contra su temor**

1. En la primera columna en la siguiente tabla, describa una situación en donde tiene problemas siendo firme y diciendo lo que tiene en su mente.
2. En la segunda columna, describa las cosas malas que podrían suceder si usted intentara ser firme.
3. En la tercera columna, describa las cosas buenas que podrían suceder si fuera firme.

## Luchando contra su temor:

### ¿Qué pasará si usted es asertivo/a?

Situación	Cosas malas que podrían pasar si usted es firme	Cosas buenas que podrían pasar si usted es firme

### Reflexione sobre estas preguntas:

- ¿Cómo actuaría normalmente en ésta situación (pasivamente o agresivamente)?
- ¿Qué pensamiento o temor le impide decir lo que tiene en mente?
- ¿Qué cambio le gustaría hacer? El temor a los cambios pueden encarcelarnos en una vida diaria que no es saludable. Con imaginar claramente una vida más saludable, nosotros podemos hacer cambios que pueden mejorar nuestras vidas.





**Sintiendo que no tiene el derecho de ser firme**

***¿Siente usted que tiene el derecho de ser firme—de expresar sus sentimientos, deseos, pensamientos, y opiniones?***

**Sí.**

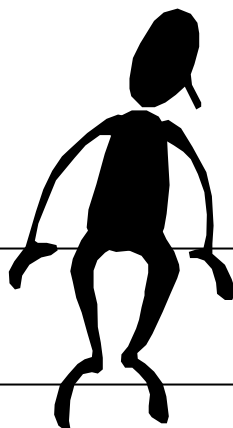
**No.**

Si no, ¿Porqué no?

---

---





## Mis Derechos

1. Yo tengo el derecho de dejarle saber a otros mis sentimientos, siempre y cuando yo lo haga de una manera que sea respetuosa de los sentimientos de ellos.
2. Yo tengo el derecho de dejarle saber a otros mis pensamientos y opiniones, siempre y cuando lo haga de una manera que es respetuosa de los pensamientos y las opiniones de ellos.
3. Yo tengo el derecho de pedirle a otros que cambien su comportamiento cuando su comportamiento me afecta.
4. Yo tengo el derecho de aceptar o rechazar cualquier cosa que otros me digan.
5. Yo tengo el derecho de decidir si hago o no hago lo que otros me piden.

### ***¡Usted tiene el derecho de sentirse seguro/a!***

Cuéntele a sus líderes del grupo si usted está en una relación en la cuál usted tiene miedo de ser lastimado/a físicamente. Usted puede obtener ayuda y apoyo. Hay servicios que se especializan en ayudar a personas que están en relaciones donde hay violencia domestica.



## Hábitos viejos en forma de “Las reglas de las relaciones”

Frecuentemente, las personas tienen reglas sobre las relaciones que guían la manera en que se integran con otros. Algunas reglas ayudan, algunas reglas son dañinas.

### Ejemplos de reglas de las relaciones

#### *Reglas dañinas*

“Mis sentimientos los dejo para al último.”

“Si cometo un error, entonces soy malo/a.”

“No puedes confiar en nadie.”

“Yo tengo que ser responsable de todo.”

“Las personas siempre te decepcionan.”

#### *Reglas útiles*

“Todas las personas tienen un gran valor, incluyéndome a mí.”

“No abuse o haga víctimas a otros, y tampoco deje que le abusen o le hagan víctima.”

“Evita personas crueles.”

“Usted no tiene el control ni es responsable de lo que otras personas hagan o digan, sólo lo que usted haga o diga.”

“Las personas no tienen que ser perfectas para ser amadas, incluyéndome a mí.”

“Ponga atención y muestre aprecio hacía las personas que son amables y buenas.”

“Tratar a las personas con respeto y amabilidad siempre es apropiado, aunque no lo merezcan. Y eso me incluye a mí.”

### ***¿De donde vienen las reglas de las relaciones?***

Nosotros desarrollamos reglas para las relaciones cuando somos niños. Vienen de:

- Nuestro ambiente
- Nuestras familias
- Nuestras experiencias
- La forma en que las personas nos tratan

Muchas reglas tienen sentido, y cuando somos niños nos ayudan. Cuando crecemos, nuestro ambiente cambia, y tenemos más control sobre nuestras vidas y sobre los tipos de personas que están en nuestras vidas. Las reglas que desarrollamos como niños ya no pueden ser útiles y pueden hasta tenernos atrapados en un papel del pasado.



### ***Otra manera de pensar sobre las reglas de las relaciones***

Estar en una relación es como bailar. Cuando somos niños, aprendemos un sólo tipo de baile. Al crecer, continuamos el mismo baile. Pero cuando comienza a cambiar la música, nuestro baile puede que ya no funcione tan bien. Puede que necesitemos aprender algunos pasos nuevos para añadir a nuestro baile, o puede que necesitemos aprender un estilo nuevo de bailar. Aprender pasos nuevos es difícil al principio, ¡pero se facilita con la práctica!

***¿Qué reglas sigue usted cuando se relaciona con otros? Escriba dos de sus reglas en las líneas abajo.***

***Regla de la relación #1***

---

---

***Regla de la relación #2***

---

---

***Reflexione sobre estas preguntas:***

- *¿De donde vinieron sus reglas sobre las relaciones? ¿Qué cosas en su vida le hicieron crear estas reglas?*
- *¿Cómo le han ayudado estas reglas? ¿De que manera no le han ayudado estas reglas?*
- *¿Cómo es diferente su vida ahora de cuando primero aprendió estas reglas sobre las relaciones?*
- *¿Estas reglas le afectan a que usted crea poder expresar sus pensamientos y sentimientos a otros?*



## ¿Cómo puede usted cambiar sus reglas para que le queden a su vida como es ahora?

¡Usted esta en control de sus reglas! Usted puede cambiar sus reglas y planear como quiere actuar con otras personas para mejorar sus relaciones y su estado de ánimo. Aquí están dos consejos útiles.

**1. Busque un balance.** Trate de balancear sus reglas. Por ejemplo, muchos de nosotros hacemos reglas sobre la confianza. Si no le tiende confianza a todos y se isla, afectará su estado de ánimo. Así que al pensar, “No puedes confiar en nadie” no le ayudará en sus relaciones y estado de ánimo.

¿Cuál regla puede ser una regla balanceada que puede mejorar su estado de ánimo?



**2. Planee por adelantado como quiere ser con otros.** Después de saber que reglas no funcionan para usted, las puede hacer hacia un lado y puede hacer una decisión sobre como quiere ser con otros en una situación social.

Por ejemplo, si una de sus reglas viejas era “Debo tratar de siempre decir sí para no decepcionar a nadie,” quizás descubrió que dar a otros puede hacerle sentir bien, pero siempre decir que “sí” le puede dejarle agotado y con mal sentimiento. Trate de hacer una regla nueva que puede ser más balanceada.

- ¿Qué se encuentra entre el siempre dar y el siempre recibir?
- ¿Qué se encuentra entre el siempre decir sí y el nunca decir sí?
- ¿Qué pensamientos quiere tener?
- ¿Cómo quiere comportarse?
- ¿Hay alguna manera en la que usted pueda crear situaciones para hacer más fácil que usted utilice sus reglas nuevas en vez de las viejas?

## Reglas de las relaciones

***Trate de examinar y cambiar unas de sus reglas de las relaciones en la siguiente tabla.***

<b>Regla en el pasado (Pensamiento)</b> Su regla sobre las relaciones "viejas"	<b>Comportamiento del pasado</b> ¿Cómo actuaba con otros cuando usaba esta regla en el pasado?	<b>Sentimientos con la regla del pasado</b> ¿Cómo se sentía con esta regla en el pasado?	<b>Regla nueva (Pensamiento)</b> ¿Cuál podría ser una regla "nueva" sobre las relaciones?	<b>¿Cambio en sentimiento?</b> ¿Cómo se podría sentir con esta regla nueva sobre las relaciones?
"Los sentimientos de otros están primero."	Nunca digas que no	Enojado/a	"Mis sentimientos pueden venir primero algunas veces"	Feliz, relajado/a
<b>Sus ejemplos:</b>				



## MENSAJES CLAVES

- Usted puede vencer los obstáculos que se interponen en sus interacciones saludables con las personas.
- Usted tiene el derecho de expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Usted puede elegir como quiere pensar y actuar con otros para mejorar sus relaciones y estado de ánimo.

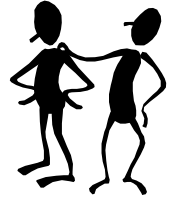


## PRÁCTICA

1. ***Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”*** Lleve la cuenta del número de contactos positivos y negativos que tiene cada día con otras personas.
2. ***Reúnase con alguien quien le apoye.***
3. ***Decida cuando y con quien quiere ser firme*** en el futuro y trate de ser firme con el/ella.

## Mi compromiso

Me reuniré con alguien quien me apoya en la próxima semana.



---

Seré firme con esta persona en la próxima semana.



---

---

*Su Firma*



## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

<b>Día de la semana</b>							
Mejor estado de ánimo	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
Estado de ánimo regular	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Estado de ánimo pésimo	1	1	1	1	1	1	1
¿Cuántos contactos positivos tuvo con las personas?							
¿Cuántos contactos negativos tuvo con las personas?							



## SUS OPINIONES

---

- ¿Qué se le hizo útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿Qué recordara del módulo de las personas?

## REPASO DEL MÓDULO: “EL CONTACTO CON LAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ÁNIMO”

---

En el transcurso de las últimas cuatro sesiones, nos hemos enfocado en las relaciones con otras personas y en hacer cambios en áreas problemáticas particulares.

- ¿Qué aprendió sobre las relaciones o los problemas de relaciones que fue más útil para mejorar su estado de ánimo?
- ¿Qué encontró ser menos útil?
- ¿Qué mensajes o ideas se llevará de este módulo?

***Los mensajes claves del módulo las personas son:***

***Sesión 1: Hay una conexión entre sus interacciones con las personas y su estado de ánimo.***

- Las interacciones saludables con las personas pueden mejorar su estado de ánimo.
- Usted puede decidir pasar tiempo con personas que afectan a su estado de ánimo de una manera positiva.
- Usted puede construir una red de apoyo social balanceada que incluye:
  - Personas que le dan apoyo práctico, consejos, apoyo emocional, y compañía.
  - Personas que usted apoya.

***Sesión 2: ¿Qué se interpone entre buenas relaciones?***

- Usted puede llorar sobre sus pérdidas y sentirse mejor si busca apoyo y participa en actividades.
- Usted puede ajustarse a la pérdida de un papel buscando oportunidades que le ofrece su nuevo papel.
- Una manera de enfocarse en los desacuerdos con otras personas es entendiendo que el problema esta afuera de usted y la otra persona, y no parte de usted o la otra persona, y buscar soluciones juntos.

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

- Usted puede decidir comunicarse con otras personas de una manera que le mejoraría sus relaciones y estado de ánimo.
- Escuchando atentamente es una parte importante de la comunicación.
- Puede mejorar sus relaciones con otras personas y su estado de ánimo, al pedir lo que quiere y expresando sus sentimientos firmemente.

***Sesión 4: Usando sus nuevas técnicas para mejorar sus relaciones y su estado de ánimo.***

- Usted puede vencer los obstáculos que se interponen en sus interacciones saludables con las personas.
- Usted tiene el derecho de expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Usted puede elegir como quiere pensar y actuar con otros para mejorar sus relaciones y estado de ánimo.



## ¡FELICIDADES!

---

Si ya completo los tres módulos de la TCC, ya es un graduado de la TCC.

*¡Felicidades!*

***Como ya va a completar la TCC, puede ser que quiera hablar acerca de lo siguiente:***

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

***Si todavía se siente deprimido,*** dígale a su proveedor, y él o ella le ayudará a conseguir tratamiento adicional.

# RECURSOS PARA EL CLIENTE

## ORGANISACIONES QUE PROveen AYUDA PARA LA DEPRESIÓN

### **Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)**

1-800-826-3632

[www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)

### **Los Angeles County Department of Mental Health**

1-800-854-7771

[www.dmh.co.la.ca.us](http://www.dmh.co.la.ca.us)

### **National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)**

1-800-950-6264

[www.nami.org](http://www.nami.org)

### **Project Return** (wellness and support for people with mental illness)

1-213-250-1500 x10

[www.prtns.org](http://www.prtns.org)

### **Recovery Inc.** (self-help program for mental health)

1-312-337-5661

[www.recovery-inc.org](http://www.recovery-inc.org)

## LIBROS Y VIDEOS SOBRE LA DEPRESIÓN

### ***Control Your Depression***

Authors: Peter M. Lewinsohn, Ricardo F. Muñoz, Mary A. Youngren, and Antonette M. Zeiss.

Published by Fireside Books, New York, New York, 1992.

### ***Coping with Depression (videotape)***

Author: Mary Ellen Copeland

Published by New Harbinger Publications, Inc., Oakland, California 1994.

***Feeling Good: The New Mood Therapy***

Author: David D. Burns

Published by William Morrow, New York, New York, 1980.

***The Loneliness Workbook: A Guide to Developing and Maintaining Lasting Connections***

Author: Mary Ellen Copeland.

Published by New Harbinger Publications, Inc., Oakland, California 2000.

***Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think***

Authors: Dennis Greenberger and Christine A. Padesky.

Published by Guilford Press, New York, New York, 1995.

# Guía para el Cliente

## “Pensamientos y su estado de ánimo”



junio 2008

---

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

Incluye ilustraciones de:  
Erich Ippen



# **Terapia cognitivo-conductual en grupo para la depresión**

\*

## **Pensamientos y su estado de ánimo**

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

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

---

Revisión junio 2008 basado en manuales originales de:

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

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

Ilustraciones de Erich Ippen

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

\* Por favor cite al autor de esta manera

**Este es su libro. Siéntase libre de escribir en él.**

**Ésta guía le pertenece a:**

---

**(Nombre)**

---

**(Fecha)**

# ÍNDICE DE MATERIAS

<b>SESIÓN 1: EXISTE UNA CONEXIÓN ENTRE SUS PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....</b>	<b>1</b>
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY .....	1
ESQUEMA .....	2
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?.....	5
¿ QUÉ ES LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)?.....	7
¿DE QUE MANERA LA TCC TRATA LA DEPRESIÓN?.....	11
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	13
TEMA NUEVO: LA CONEXIÓN ENTRE PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO.....	14
LOS PENSAMIENTOS SON FRASES QUE NOS DECIMOS A NOSOTROS MISMOS.....	14
SU FORMA DE PENSAR AFECTA COMO SE SIENTE.....	16
IDENTIFIQUE SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS.....	17
EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS.....	18
EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS ÚTILES.....	19
MENSAJES CLAVES.....	
PRÁCTICA.....	20
SUS OPINIONES.....	28
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	28
<b>SESIÓN 2: COMO IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES.....</b>	<b>29</b>
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	29
ESQUEMA.....	29
REPASO.....	30
PRÁCTICA.....	30
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	30
TEMA NUEVO: COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES .....	32
LA CONEXIÓN ENTRE LOS PENSAMIENTOS Y EL ESTADO DE ÁNIMO: UNA ACTIVIDAD DE ENCADENAMIENTO.....	32
PENSAMIENTOS DAÑINOS NO SON PRECISOS, COMPLETOS, Y BALANCEADOS.....	35
HABITOS COMUNES DE LOS PENSAMIENTOS DAÑINOS.....	35
MENSAJES CLAVES.....	40

PRÁCTICA.....	41
SUS OPINIONES.....	48
UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN.....	48
<b>SESIÓN 3: CONTRADIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS.....</b>	<b>49</b>
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	49
ESQUEMA.....	49
¿CÓMO SE HA SENTIDO?.....	50
REPASO.....	51
PRÁCTICA.....	51
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	52
TEMA NUEVO: CONTRADIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS.....	53
EXAMINE LAS PRUEBAS.....	53
ENCUENTRE UN PENSAMIENTO PARA REEMPLAZAR EL PENSAMIENTO DAÑINO.....	56
CÁPTELO, REVÍSELO, CÁMBIELO.....	60
MENSAJES CLAVES.....	63
PRÁCTICA.....	63
SUS OPINIONES.....	67
UN ADELANTO A LA PRÓXIMA SESIÓN.....	67
<b>SESIÓN 4: COMO TENER MÁS PENSAMIENTOS ÚTILES PARA MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO.....</b>	<b>68</b>
EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY.....	68
ESQUEMA.....	68
REPASO.....	69
PRÁCTICA.....	69
LA ÚLTIMA SESIÓN.....	70
TEMA NUEVO: COMO TENER MÁS PENSAMIENTOS ÚTILES .....	71
IDENTIFIQUE SUS PENSAMIENTOS ÚTILES.....	71
BALANCEANDO SUS PENSAMIENTOS CON LA DECLARACIÓN “SÍ, PERO”.....	72
APARTE TIEMPO PARA PREOCUPARSE.....	74
MENSAJES CLAVES.....	76
PRÁCTICA.....	76
SUS OPINIONES.....	78
REPASO DEL MÓDULO “PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO”.....	78

UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO.....80

# **SESIÓN 1: EXISTE UNA CONEXIÓN ENTRE SUS PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO**

## **EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY**

- Aprender sobre la terapia cognitivo-conductual y la depresión.
- Aprender que existe una conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo.
- Comprender que notando y lidiando con sus pensamientos le puede ayudar a sentirse mejor.
- Empezar a notar sus pensamientos dañinos y sanos.

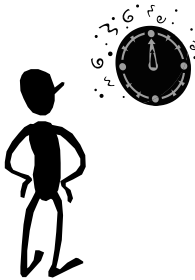
## ESQUEMA

- I. ¡Bienvenidos!
- II. Reglas de la terapia
- III. ¿Qué es la depresión?
- IV. ¿Qué es la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ?
- V. ¿De que manera trata la TCC la depresión?
- VI. ¿Cómo se ha sentido?
- VII. Repaso
- VIII. Tema Nuevo: La conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo
  - A. Los pensamientos son frases que nos decimos a si mismos
  - B. Su forma de pensar afecta como se siente
  - C. Identifique sus pensamientos dañinos
  - D. Ejemplos de pensamientos dañinos
  - E. Ejemplos de pensamientos útiles
- IX. Mensajes claves
- X. Práctica
- XI. Sus Opiniones
- XII. Un adelanto sobre la próxima sesión



# REGLAS DE LA TERAPIA

**1. Participar en cada sesion de terapia . Si no puede asistir, llámenos al**



( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_.

**2. Llegue a tiempo a las reuniones del grupo.**

**3. La confidencialidad de la terapia.**

Para proteger su privacidad, su proveedor no compartirá con nadie lo que usted diga. Pero hay tres excepciones:

Primera, su proveedor comparte información entre ellos y con el profesional en salud mental que está supervisando este grupo.

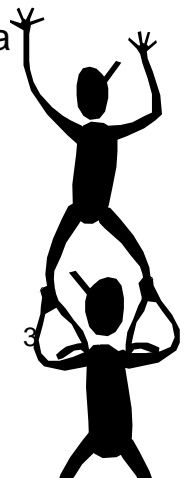
Segunda, si el proveedor escucha algo que los hace pensar que usted o su salud están en peligro, puede que ellos hablen con su doctor u otras personas.

Por último, de acuerdo a la ley, el proveedor está obligado a reportar lo siguiente:

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

**4. Encuentre un balance entre hablar y escuchar.** Usted beneficiará si habla sobre sus pensamientos, sentimientos, problemas, y experiencias.

Pensamientos y su estado de ánimo





Además, en cada sesión, el proveedor necesita tiempo para introducir nuevas ideas que ayudarán a usted. Desafortunadamente, el tiempo permitido para cada sesión es limitado. El proveedor:

- Estará al pendiente del tiempo de cada sesión.
- Interrumpirá cuando él debe cambiar a un nuevo tema.

**5. Sepa que usted no tiene que compartir todo**

**6. Practique.** Practicando fuera de la terapia fortalecerá su habilidad de usar las técnicas que ha aprendido y aumentará las posibilidades de que usted se sienta mejor.

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

# ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

## **La depresión es común**

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

## ***¿Qué es la depresión para usted?***

### **La depresión es:**

- Un estado de ánimo bajo o sentimientos de tristeza que hace difícil seguir con los deberes de todos los días.
- Posible en cualquier punto en su vida.
- Un diagnóstico que es posible si tiene cinco o más de los siguientes síntomas la mayor parte del día, casi todos los días, por dos semanas o más.

### **Los nueve síntomas de la depresión**

1. Sentirse deprimido/a, decaído/a, o irritable casi todos los días.
2. Pérdida de interés o placer en actividades que normalmente disfruta.
3. Una cantidad significativa de aumento o pérdida de peso o apetito.
4. Dormir demasiado o muy poco.
5. Cambios en la manera en la que se mueve (con inquietud o lentitud)
6. Sentirse cansado/a o fatigado/a
7. Sentir que no vale nada o tener un terrible sentido de culpa.
8. Problemas con la concentración o tomando decisiones.
9. Pensamientos repetidos sobre la muerte o el suicidio.

## **Cosas que posiblemente provoquen la depresión**

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

## ***¿Qué estaba sucediendo en su vida cuando se deprimió?***

### **Lo que puede hacer**

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

***Hágale saber a su proveedor si tiene pensamientos de muerte o suicidio. Nosotros podemos ayudarlo/a a obtener la ayuda que necesita para sentirse mejor.***

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

---

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

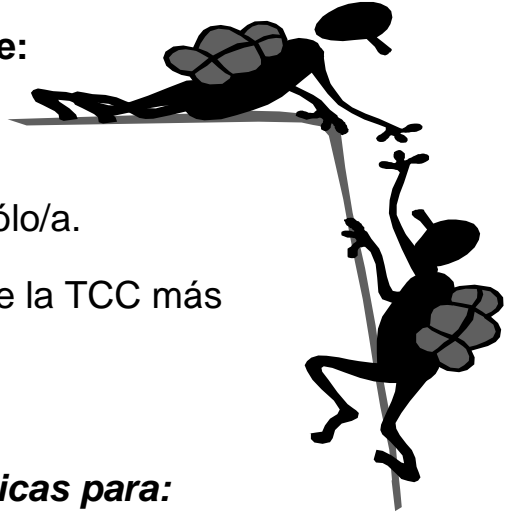
Este método no quiere decir que sus pensamientos y comportamientos sean los principales causantes de su depresión. Hacer cambios en su forma de pensar y de comportarse puede ayudar a su depresión, no importa cual haya sido el motivo por cual se deprimió.

## ***“Lidiar” con su depresión significa que:***

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

### **Las sesiones de terapia ayudan porque:**

- Le proveen el apoyo de un profesional
- Le ayuda a entender que no está sólo/a.
- Le ayuda a aprender las técnicas de la TCC más fácilmente.



### **En las sesiones usted aprenderá técnicas para:**



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

### **Durante las sesiones NO se le pedirá que:**



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

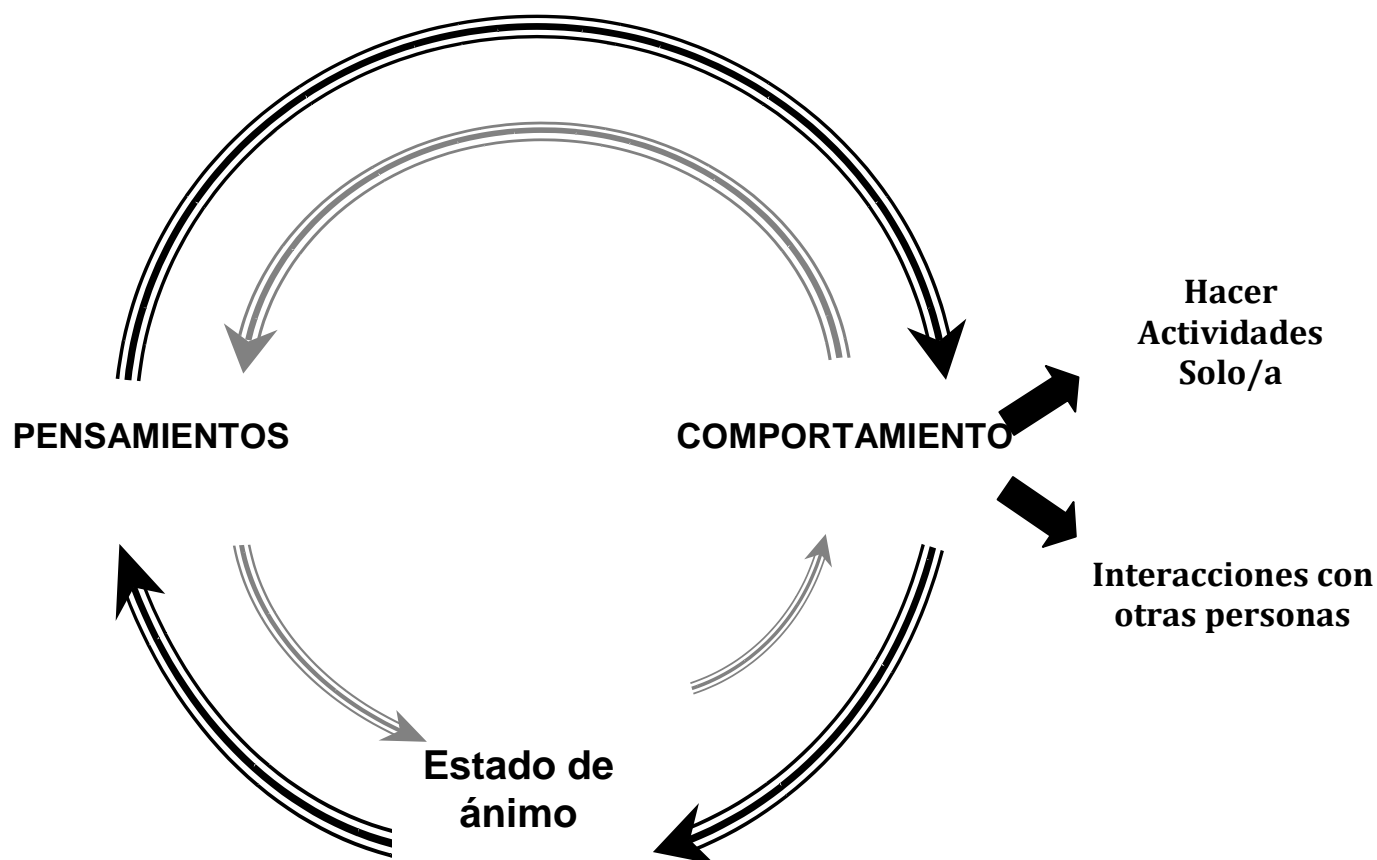
**Las sesiones se enfocarán en estrategias prácticas para mejorar las cosas ahora mismo.**

**¿Qué significa “terapia cognitivo-conductual?”**

**Cognitivo se refiere a los pensamientos**

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

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



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

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

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

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

---

**El total de sesiones de la TCC = 12 sesiones**

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

# ¿DE QUE MANERA LA TCC TRATA LA DEPRESIÓN?

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

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

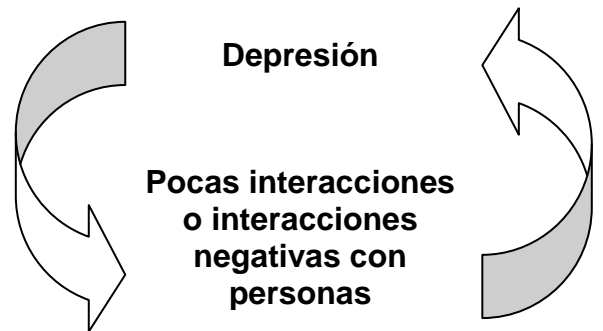
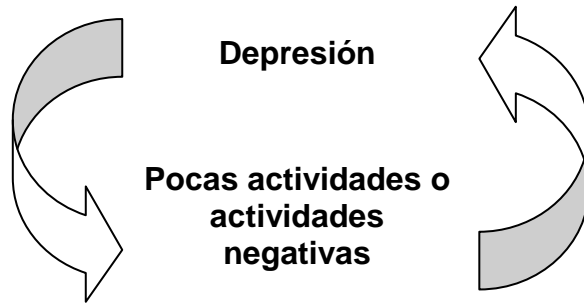
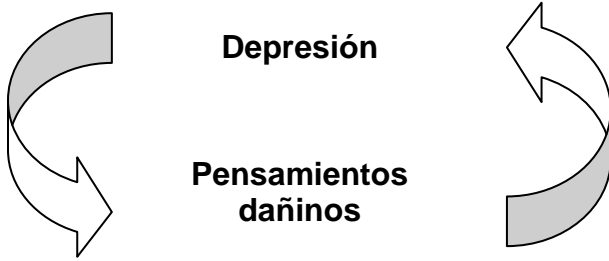
- Sus pensamientos
- La manera en que actúa
- Las interacciones que tiene con otras personas



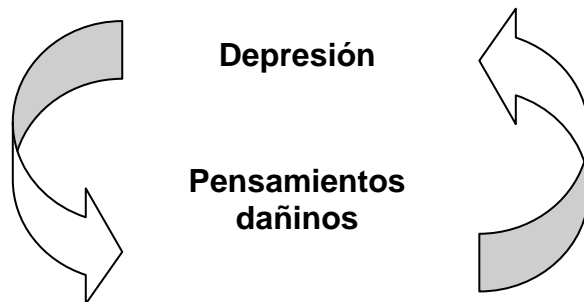
La TCC ayuda a romper el remolino de la depresión, enseñándole que por cada uno de estos factores – pensamientos, actividades, interacciones con las personas – hay una parte que usted puede cambiar y lidiar. También, porque están conectado/as, usted puede hacer cambios en un área que afecta a las otras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



***Estaremos trabajando en romper estas conexiones.***



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



## ¿CÓMO SE HA SENTIDO?

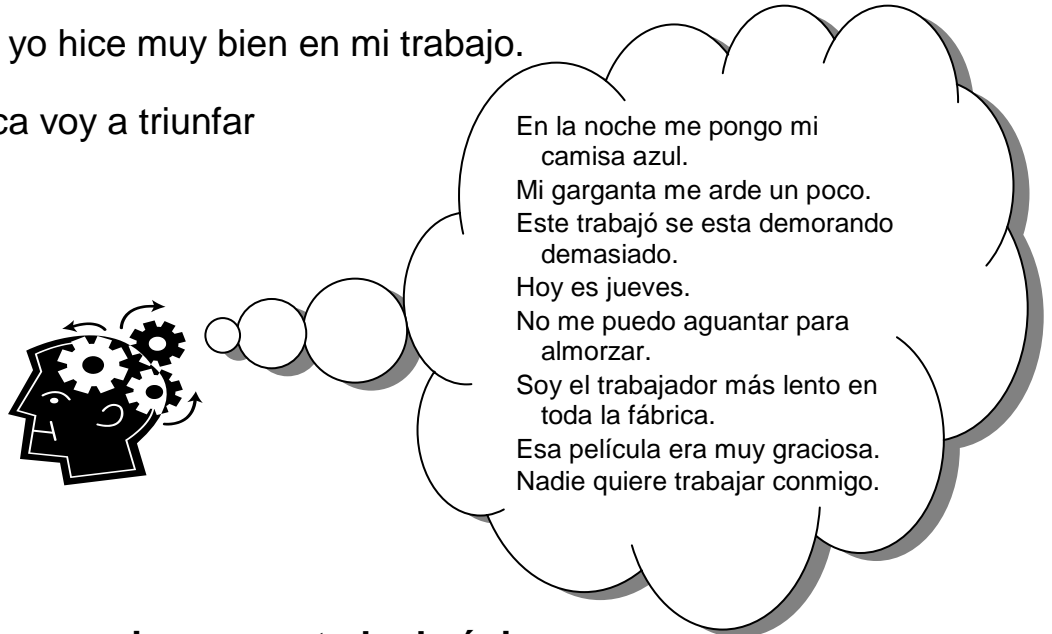
El cuestionario que usted llenó al principio de la sesión se llama “Cuestionario sobre la salud del paciente” (en inglés se llama PHQ-9). Usted llenará el cuestionario antes de la sesión 1 y 3 de cada módulo de la TCC. Este cuestionario le permite a usted y a su proveedor vigilar su estado de ánimo hoy y les permite estar al tanto de su estado de ánimo durante todo el tiempo que usted esté asistiendo las sesiones de terapia.

# Tema nuevo: La Conexión entre pensamientos y estado de Ánimo

Los pensamientos son frases que nos decimos a nosotros mismos.

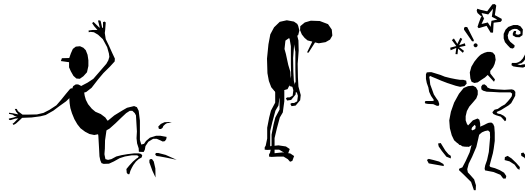
**Pensamientos: frases que nos dictamos.**

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

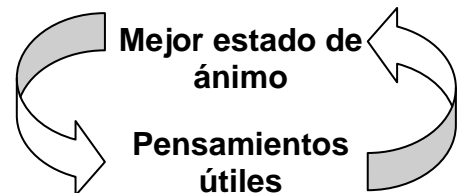
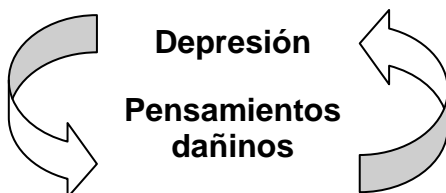


**Sentimientos: emociones o estado de ánimo.** (Vea más ejemplos en la página siguiente)

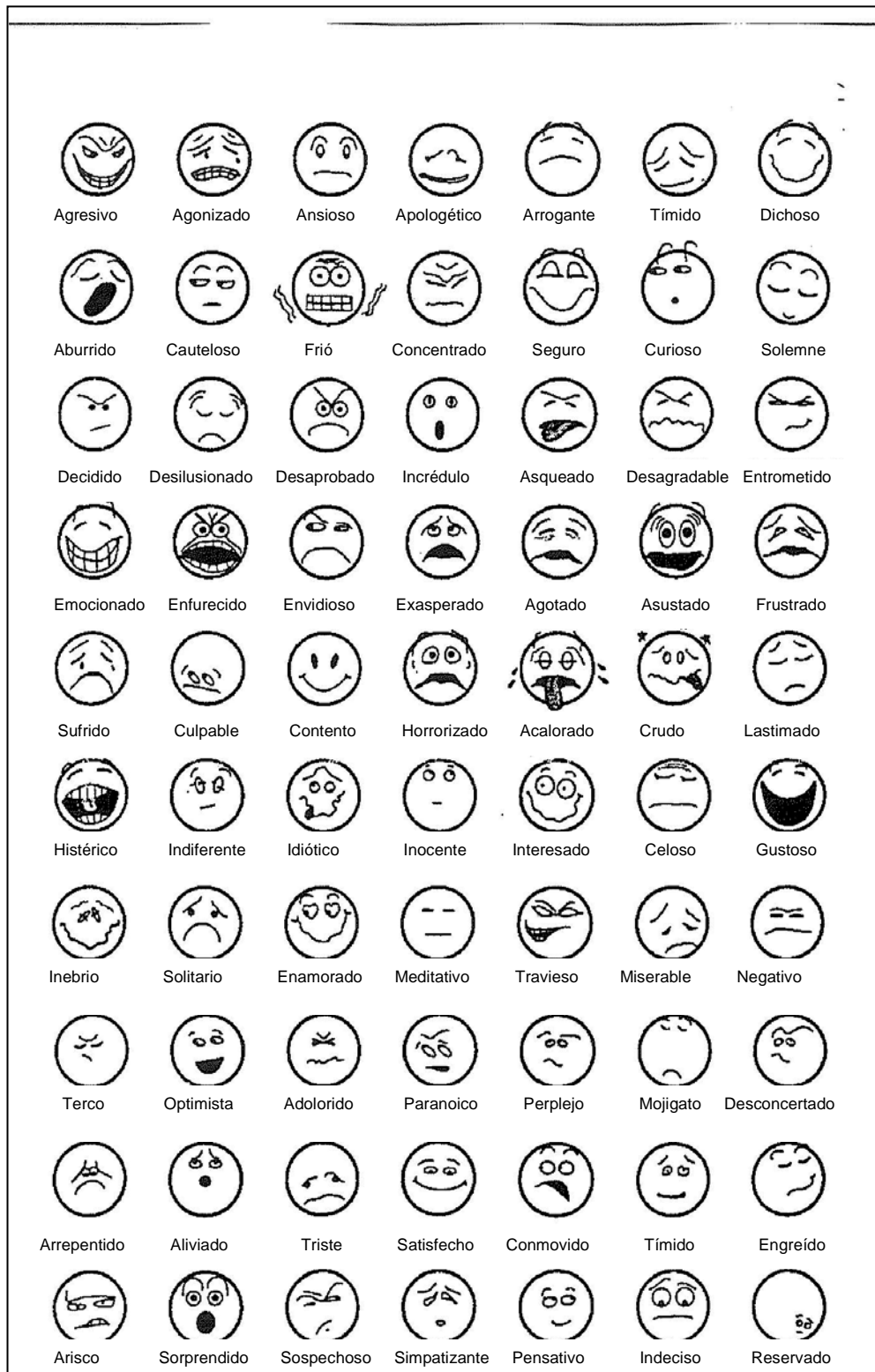
- Contento
- Triste
- Enojado



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



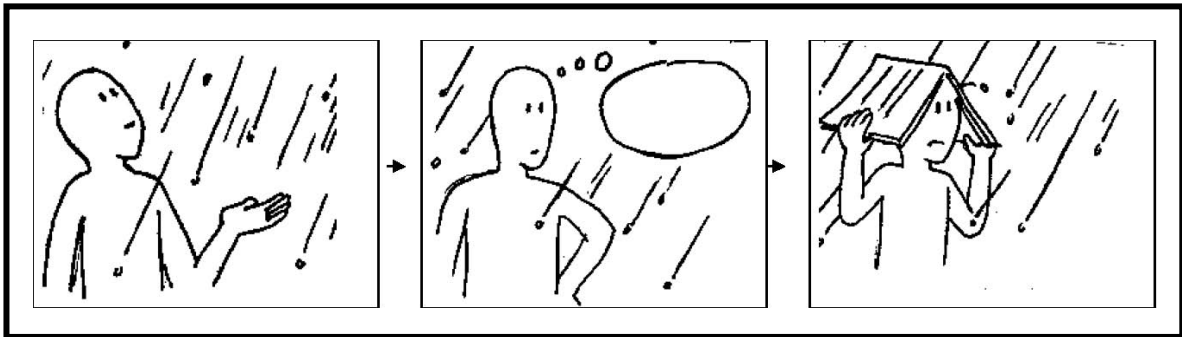
## Ejemplar de sentimientos



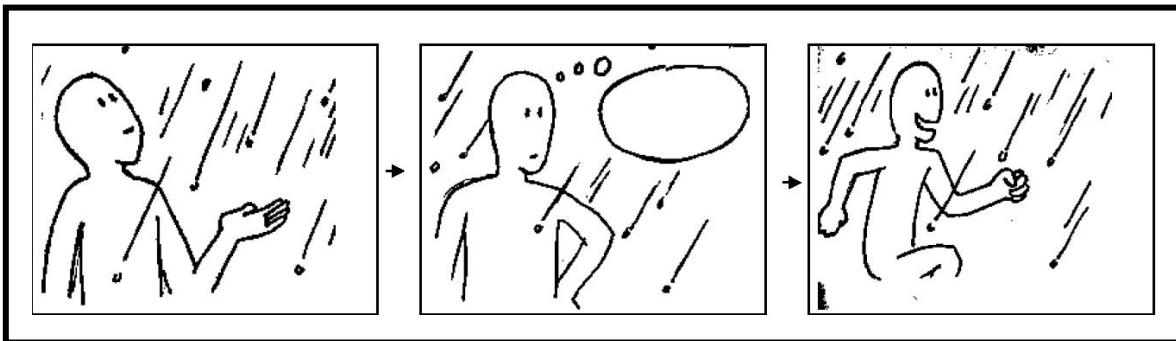
## Su forma de pensar afecta como se siente

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

1.



2.



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

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

## Identifique sus pensamientos dañinos

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

Escriba esos pensamientos.

---

---

### ***Reflexione sobre estas preguntas:***



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

## Ejemplo de pensamientos dañinos

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

### ***¿Cuáles son sus pensamientos dañinos?***

43. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

44. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

45. \_\_\_\_\_

## Ejemplos de pensamientos útiles

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

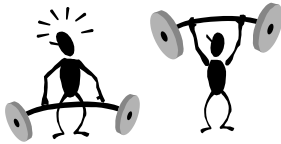




## MENSAJES CLAVES

---

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



## PRÁCTICA


---

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

Las prácticas de cada sesión consistirán de por lo menos un proyecto que usted hará. Las prácticas de esta sesión son los siguientes:

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

## 2. Vigile sus pensamientos usando estas tarjetas.

<b>Pensamientos, Primer día</b> +	
<hr/>	
(Escriba el día de la semana.)	
<b>T A R J E T A</b> <b>DE</b> <b>M U E S T R A</b>	

- Use una tarjeta para cada día (usando las tarjetas individuales o las que están en su libro).
- Escriba el día de la semana en cada tarjeta. Por ejemplo, si empieza a vigilar sus pensamientos el miércoles, escriba “miércoles” (o M) en la primer tarjeta.
- Marque el signo de menos (-) a un lado de la primera tarjeta, y escriba 4-5 pensamientos negativos (dañinos) que usted tiene durante ese día. Marque al otro lado de la misma tarjeta con el signo más (+) y en ese lado escriba 4-5 pensamientos positivos (útiles) que tuvo en ese mismo día. Puede usar las listas anteriores si necesita ejemplos de pensamientos dañinos o útiles.
- Traiga sus tarjetas a la próxima sesión.

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

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

**Pensamientos, Día 1**

—



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 1**

+



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 2**

—



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 2** +



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 3** -



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 3** +



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 4**    —



(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 4**    +



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 5**    —



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 5** +



(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 6** -



(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 6** +



(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 7**    **-**



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 7**    **+**



---

(Escriba el día de la semana.)





## SUS OPINIONES

---

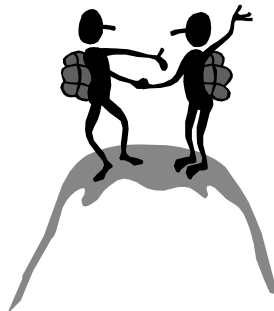
El proveedor le preguntará por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le hará las siguientes preguntas.

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



## UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

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



# SESIÓN 2: COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES

## EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

## ESQUEMA

- I.. Repaso
- II. Tema Nuevo: Como identificar pensamientos dañinos y útiles
  - A. La conexión entre los pensamientos y el estado de ánimo: Una actividad de encadenamiento
  - B. Los pensamientos dañinos no son precisos, completos y balanceados
  - C. Hábitos comunes de pensamientos dañinos
- III. Mensajes claves
- IV. Práctica
- V. Sus Opiniones
- VI. Un adelanto sobre la próxima sesión

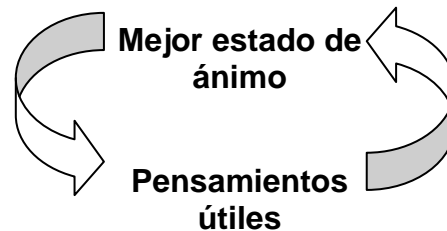
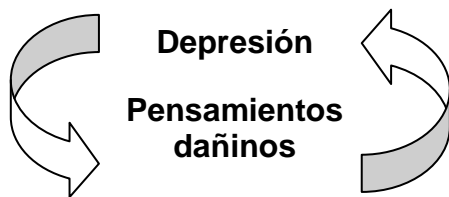
# REPASO

## Práctica

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

- 1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”**
- 2. Vigile sus pensamientos diariamente.**

## La última sesión



## Mensajes claves de la última sesión:

- Un pensamiento es una frase que uno se repite a si mismo



- Un sentimiento es una emoción o estado de ánimo

- Sus pensamientos pueden afectar como se siente



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

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

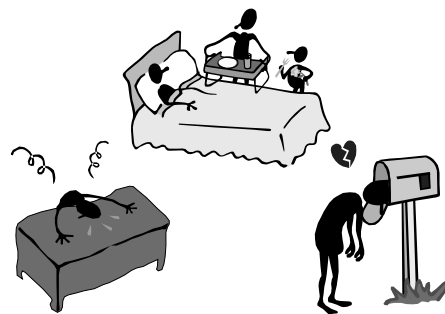
# TEMA NUEVO: COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DAÑINOS Y ÚTILES

---

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

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

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



### Instrucciones

1. En la tabla en la siguiente página, **escriba una frase sobre un hecho o acontecimiento** en la línea #5.
2. ¿Qué pensamiento podría bajar su estado de ánimo un poco? **Escriba ese pensamiento en la línea #4.**
3. Piense en una cadena continua de pensamientos que le haga sentir peor, hasta que su estado de ánimo llegue al punto más bajo. **Escriba esa cadena de pensamientos en las líneas #3, #2, #1.**
4. Complete el resto de la actividad de encadenamiento desde abajo hacia arriba. ¿Qué pensamiento mejoraría su estado de ánimo un poco? **Escriba ese pensamiento sen la línea #6.**

5. Complete las líneas #7 y #8.

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

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

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

**Ejemplo**



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

## Su actividad de encadenamiento



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

La actividad de encadenamiento demuestra que:

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

## Pensamientos dañinos no son precisos, completos y balanceados

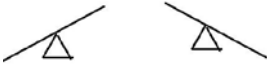
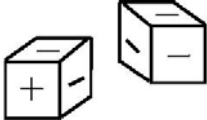
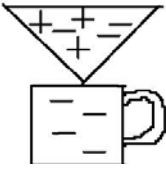
<b>Dañinos</b>		<b>Útiles</b>	
<b>Imprecisos (no el la verdad)</b>		<b>Precisos (es la verdad)</b>	
Nunca hago nada bien.	<b>vs.</b>	He cometido errores pero hago muchas cosas bien.	
Nunca podré tener confianza en nadie.	<b>vs.</b>	He sufrido decepciones en el pasado pero estoy tratando de desarrollar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

## Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

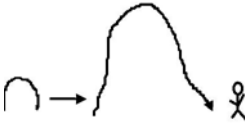
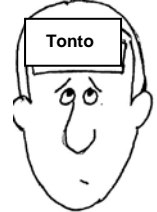
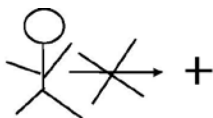
Antes de reemplazar un pensamiento dañino con un pensamiento útil, usted tendrá que identificar los pensamientos dañinos. El entender más sobre los aspectos comunes de los pensamientos dañinos podrá ayudarle. Trate de identificar categorías que describen los aspectos de sus pensamientos dañinos.



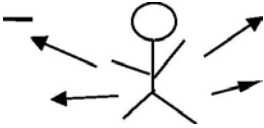
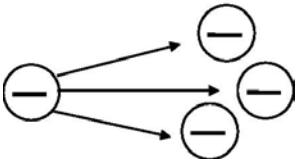

## Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Análisis: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	<p><b><i>El pensamiento del todo o nada</i></b></p> <p>Sólo puede estar en un lado de la escala, arriba o abajo. Negro o Blanco. Todo bueno o todo malo. Lo mejor o lo peor. Perfecto o un fracaso.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No soy capaz de amar.</li> <li>• No puedo expresar mis sentimientos.</li> </ul>	<p>¿Hay algunos tintes grises? Quizás un pensamiento más preciso esté en medio. Trate de pensar de una manera más equilibrada.</p>
	<p><b><i>Pesimismo</i></b></p> <p>Creer que es más probable que pasen las cosas negativas o que las cosas positivas nunca o casi nunca pasarán</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por qué molestarme en hablar con el doctor; el/ ella probablemente no me puede ayudar.</li> </ul>	<p>¿Por qué elegir la creencia que es más probable que las cosas negativas ocurran? ¿En realidad le está dando la misma oportunidad a las cosas positivas y negativas?</p>
	<p><b><i>Filtro negativo (Ignorando lo positivo)</i></b></p> <p>Sólo recordar los eventos negativos. Trascender los eventos positivos. Su cáliz de vida termina con amargura y llena de negatividad.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No puedo trabajar así que soy inútil.</li> <li>• Si perdemos, será toda mi culpa.</li> <li>• Nada bueno me pasó esta semana.</li> <li>• Mi vida es inútil si no puedo ver.</li> </ul>	<p>¿Es cierto que no hay nada positivo sobre la situación?</p>

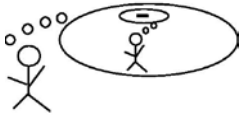

## Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Examen: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	<p><b>Exageración</b></p> <p>Exagerar los problemas y el daño posible que podrían causar, y disminuir su capacidad de enfrentarlos. Hacer “una montaña de una loma.”</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ya no lo aguanto.</li> <li>• Nunca podré completar esta tarea.</li> </ul>	<p>¿Qué tan grande es el problema en realidad? ¿Dónde es probable que termine esto? ¿Cómo se podría enfrentar al problema?</p>
	<p><b>Poniendo sobrenombres (a usted o a otros)</b></p> <p>Poner un sobrenombre negativo en vez de mirar el error o el problema. Los sobrenombres pueden convertirse en profecías autos cumplidas. “Tonto” vs. no ser listo en la matemática. “Torpe” vs. soltar las cosas ocasionalmente.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No puedo creer que no se la respuesta. Debo ser tonto/a.</li> <li>• Soy feo/a (no soy atractivo/a)</li> </ul>	<p>¿Qué es específicamente lo que no puede hacer o que le disgusta? Piense en lo que hizo en vez de pensar en quien es usted. ¿Ha habido ocasiones cuando las personas parecían disfrutar hacer algo en su compañía?</p>
	<p><b>No reconocer su esfuerzo</b></p> <p>Pensar que las cosas positivas que ocurren se deben sólo por la buena suerte, o son debido a otra persona y nunca el resultado del esfuerzo de uno mismo.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí, participé en el grupo hoy, pero no es gran cosa.</li> </ul>	<p>¿Está descuidando su potencia y sus logros? De se una palmadita en la espalda por algo bueno que usted logró. Usted contribuyó de alguna manera.</p>

## Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Examen: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	<p><b>Culparse a uno mismo</b></p> <p>Pensar que cosas negativas pasan, y siempre son completamente su culpa</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las cosas hubieran salido bien si yo no hubiera estado allí.</li> <li>• Mi pareja parece estar disgustado hoy, quizás hice algo mal.</li> <li>• Si perdemos, será toda mi culpa.</li> </ul>	<p>¿Es usted siempre el/la culpable en todo? ¿Le ocurren cosas malas sólo a usted? ¿Hay acontecimientos positivos debido a usted? ¿Hay hechos que resultaron positivamente debido a su presencia?</p>
	<p><b>Generalización de más</b></p> <p>Tomar una característica o evento negativo y verlo como una norma que no va cambiar.</p> <p>El/ ella no me quiere = nadie me quiere. No pude hacer esta cosa = no puedo hacer nada.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no puedo obtener este trabajo, todo está perdido. Podría igual darme por vencida.</li> <li>• No puedo creer que mi amigo/a hizo lo que hizo.</li> <li>• Pienso que nunca más podré confiar en nadie.</li> </ul>	<p>¿Supone que cada situación y cada persona son igual? Este sólo es una situación y una persona. ¿Puede recordar otras situaciones y otras personas que son diferentes? Hasta la misma persona puede actuar diferente la próxima vez-- ¿usted actúa de la misma manera siempre?</p>
	<p><b>Llenándose de “debería”s</b></p> <p>Decirse a uno mismo que debería, debe, y necesita hacer algo. Esto hace que se sienta forzado/a a hacer las cosas, controlado/a, y resentido/a; sobrecargándose con los “debería”s.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yo debería ser el/la mejor.</li> <li>• Esto nunca debiera de haberme pasado</li> </ul>	<p>¿En realidad, tiene usted que hacer algo? ¿Las cosas tienen que salir de cierta manera? ¿Es necesario que las cosas resulten como usted lo quiere para que usted esté feliz?</p>

## Hábitos comunes de los pensamientos dañinos

Símbolo	Categoría	Examen: ¿Son sus pensamientos precisos, completos y balanceados?
	<p><b><i>Leer la mente</i></b></p> <p>Pensar que uno sabe lo que otros están pensando, y que ellos están pensando negativamente de usted.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi pareja parece estar muy disgustado hoy; debo haber hecho algo mal.</li> <li>• No fui el primero en dar la respuesta. Los miembros de mi equipo deben estar enojados conmigo.</li> <li>• No puedo decirle a otros como me siento porque pensarán que estoy loco/a.</li> <li>• Otras personas piensan que soy aburrida (o deprimente).</li> </ul>	<p>¿Puede usted realmente saber lo que otros piensan? La mayoría de las personas están enfocada/os en sus propios problemas. Quizás están actuando de cierta manera por razones que no tienen nada que ver con usted. ¿Cuáles son algunas razones posibles?</p>
	<p><b><i>“Bolita de cristal” negativa</i></b></p> <p>Pensar que usted puede ver como serán las cosas en el futuro y ver que es un mal porvenir.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La fiesta estará muy aburrida entonces para que ir.</li> <li>• Nunca más seré feliz.</li> <li>• No soy capaz de amar.</li> </ul>	<p>¿Puede predecir el futuro? ¿Cómo sería si en vez de imaginarse un futuro malo usted podría ayudar a formarlo? Las cosas podrían cambiar de como eran.</p>



## MENSAJES CLAVES

---

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



## PRÁCTICA

### **1. Vigile su estado de ánimo usando el “Termómetro del estado de ánimo.”**

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

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

- Use una tarjeta para cada día (usando las tarjetas individuales o las que están en su libro).
- Escriba el día de la semana en cada tarjeta. Por ejemplo, si empieza a vigilar sus pensamientos el miércoles, escriba “miércoles” (o Mi) en la primer tarjeta.
- Marque el signo de menos (-) a un lado de la primera tarjeta, y escriba 4-5 pensamientos negativos (dañinos) que usted tiene durante ese día. Marque al otro lado de la misma tarjeta con el signo más (+) y en ese lado escriba 4-5 pensamientos positivos (útiles) que tuvo en ese mismo día. Puede usar las listas anteriores si necesita ejemplos de pensamientos dañinos o útiles.
- Traiga sus tarjetas a la próxima sesión.

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

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

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

**Pensamientos, Día 1**

—



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 1**

+



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 2**

—



---

(Escriba el día de la semana.)



**Pensamientos, Día 2** +



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 3** -



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 3** +



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 4**    —



(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 4**    +



(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 5**    —



(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 5** +



(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 6** -



(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 6** +



(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 7**    —



---

(Escriba el día de la semana.)

**Pensamientos, Día 7**    +



---

(Escriba el día de la semana.)



## SUS OPINIONES

---

Su proveedor le preguntará por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le hará las siguientes preguntas.

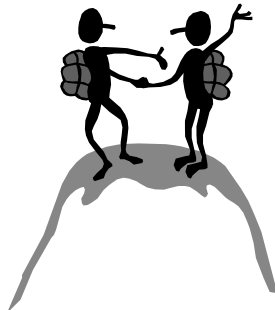
- ¿Qué se le hizo útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



## UN ADELANTO SOBRE LA PRÓXIMA SESIÓN

---

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



# SESIÓN 3: CONTRADICIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS

## EL PRÓPOSITO DE LA SESIÓN DE HOY

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

## ESQUEMA

- I. ¿Cómo se ha sentido?
- II. Repaso
- III Tema Nuevo: Contradiendo sus pensamientos dañinos
  - A. Examine las pruebas
  - B. Busque un pensamiento para reemplazar un pensamiento dañino
  - C. Cáptelo, revíselo y cámbielo: Tres pasos para controlar sus pensamientos dañinos
- IV. Mensajes claves
- V. Práctica
- VI. Sus Opiniones
- VII. Un adelanto sobre la próxima sesión

## ¿CÓMO SE HA SENTIDO?

---

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



## REPASO

---

### Práctica

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

- 1. Use el “Termómetro del estado de ánimo” para vigilar su estado de ánimo.**
- 2. Vigile sus pensamientos todos los días usando las tarjetas 3X5 o las que están en su libro.**
- 3. Fíjese en las categorías de pensamientos dañinos que usted tiene a menudo.**

### **Reflexione sobre estas preguntas:**

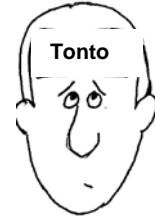
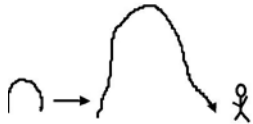
- ¿Pudo notar cuando estaba teniendo pensamientos dañinos?
- ¿Cuáles hábitos de pensamientos dañinos cree usted que más le afectaron su estado de ánimo?
- ¿Ha encontrado la manera saludable de balancear sus pensamientos y mejorar su estado de ánimo?





## La última sesión

- ¿Qué es lo que recuerda más de la última sesión?
- ¿Qué recuerda de los hábitos comunes de pensamientos dañinos?



### ***Los mensajes claves de la última sesión:***

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

# TEMA NUEVO: CONTRADIENDO SUS PENSAMIENTOS DAÑINOS

---

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

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

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

## Examine las pruebas

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



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

---

---

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

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

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

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

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

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

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

---

---

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

Circule una respuesta.

Muy útil                      Útil                      Ni útil ni dañino                      Dañino                      Muy dañino

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

---

---

## Encuentre un pensamiento para reemplazar el pensamiento dañino

### *Practique usando los pensamientos de reemplazo.*

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

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

- Cuando usted aplica el pensamiento de reemplazo, ¿Cómo cambia su manera de pensar?
- ¿Cuándo cambian sus pensares, como cambia su estado de ánimo?



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

<i><b>Pensamientos dañinos</b></i>		<i><b>Pensamientos útiles</b></i>
Imprecisos	—————>	Precisos, ciertos
Incompletos	—————>	Completos, enteros
Sin balance	—————>	Balanceados, razonables

## Ejemplos de pensamientos de reemplazo

**Pensamiento  
Dañino**



**Pensamiento  
Útil**



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

## Pensamiento Dañino



## Pensamiento Útil



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

## Pensamiento Útil



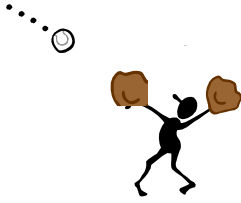
## Pensamiento Dañino



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



# Cáptelo, Revíselo, Cámbielo



## 1. Cáptelo

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

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

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



## 2. Revíselo

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

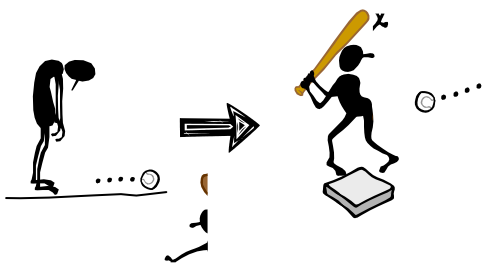
¿Es el pensamiento :

- **impreciso (no es la verdad)?** Soy un fracaso como padre.  
o
- **preciso (es la verdad)?** He tratado de ser buen padre, pero mis hijos están en problemas.

- **¿incompleto (ignora algunos datos)?** Fui un fracaso para mis hijos.
  -
- **¿completo (incluye todos los datos)?** Hubo tiempo que no fui buen padre como me hubiera gustado ser, pero también había veces que todo salía bien.
- **¿desequilibrado/ sin balance (muy extremo)?** “Nada me ha salido bien.”
  -
- **¿equilibrado/balanceados (justo y razonable)?** He tenido dificultades últimamente, pero me puedo enderezar si pongo empeño.

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

### 3. Cámbielo



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

## Cáptelo, Revíselo, Cámbielo

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



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



## MENSAJES CLAVES

---

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



## PRÁCTICA

---

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

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

## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

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

## **Cáptelo, Revíselo, Cámbielo**

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



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



## SUS OPINIONES

---

Su proveedor le preguntará por sus comentarios sobre la sesión. Posiblemente le hará las siguientes preguntas.

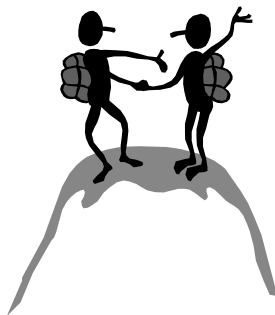
- ¿Qué se le hizo útil de la sesión de hoy?
- ¿Qué se le hizo menos útil?
- ¿Qué sugerencias tiene para mejorar su tratamiento?



## UN ADELANTO A LA PRÓXIMA SESIÓN

---

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



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

## EL PROPÓSITO DE LA SESIÓN DE HOY

- Aprender estrategias para tener más pensamientos útiles.
- Comprender que teniendo más pensamientos útiles puede mejorar su estado de ánimo y ayudarle a vivir la vida que usted quiere vivir.

## ESQUEMA

- I. Repaso
- II. Tema Nuevo: Como tener más pensamientos útiles
  - A. Identifique sus pensamientos útiles
  - B. Balanceando sus pensamientos con la declaración “sí, pero”
  - C. Aparte tiempo para preocuparse
- III. Mensajes claves
- IV. Práctica
- V. Sus Opiniones
- VI. Repaso del módulo
- VII. Un adelanto al próximo módulo



 **REPASO**

---

## **Práctica**

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

**1. Use “El termómetro del estado de ánimo” para vigilar su estado de ánimo.**

**2. Use los pasos Cáptelo, Revíselo, Cámbielo.**

## La última sesión

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



- Examine las pruebas

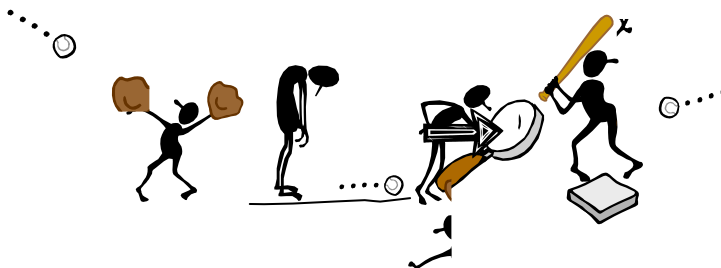


- Reemplaza un pensamiento dañino

con un pensamiento útil



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



2. ¿Qué recuerda más de la última sesión?

### Mensajes Claves de la última sesión:

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

# TEMA NUEVO: COMO TENER MÁS PENSAMIENTOS ÚTILES

---

## Identifique sus pensamientos útiles

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

---

---

### ***Reflexione sobre estas preguntas:***

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



## **Balanceando Sus pensamientos con la declaración “Sí, pero”**

### ***¿Qué si su pensamiento es cierto?***

¿Qué pasa si usted examina las pruebas y encuentra que su pensamiento es cierto? Por ejemplo, podrá ser cierto que al estar deprimido/a no pudo ejercer bien el trabajo, y perdió ese trabajo.

¿Puede usted aceptar lo que ya no se puede cambiar y deshacerse de ello para que no se desanime?

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

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

### ***Aceptar la verdad y seguir adelante—Añade “Sí, pero” a sus pensamientos***

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

## Estrategias para contradecir sus pensamientos dañinos: Añade “Sí, pero”



### Ejemplo de un pensamiento dañino

### Añade una declaración “sí, pero”

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

### Mis ejemplos de pensamientos dañinos

### Añade una declaración “sí, pero”

	<b>Si</b> ,
	<b>pero</b>
	<b>Si</b> ,
	<b>pero</b>
	<b>Si</b> ,
	<b>pero</b>

## **Aparte tiempo para preocuparse**

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

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

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

## Mi plan para tiempo de preocupación



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

***Mi tiempo de preocupación será:***



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

***Mi hora de preocupación será a las:***



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



***Yo me preocupare por:***

\_\_\_\_\_ minutos.  
(¿Cuantos?)



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



\_\_\_\_\_  
**(Su firma)**



## MENSAJES CLAVES

---

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



## PRÁCTICA

---

- 1. Use “El termómetro del estado de ánimo” para vigilar su estado de ánimo.**
- 2. Trate de añadir la declaración “sí, pero” a sus pensamientos dañinos. Trate de apartar un poco de tiempo para preocuparse. Piense en qué método le fue más útil.**



## TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

### Instrucciones

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

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



## SUS OPINIONES

---

Su proveedor le pedirá sus comentarios sobre como le fue en la sesión 4 y con el módulo de pensamientos. Posiblemente le hará las siguientes preguntas.

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

## REPASO DEL MÓDULO: “PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ÁNIMO”

---

***Mensajes claves de “Pensamientos y su estado de ánimo” son:***

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

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

## ***Sesión 2: Como identificar pensamientos dañinos y útiles***

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

## ***Sesión 3: Contradiendo sus pensamientos dañinos***

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

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

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



## UN ADELANTO SOBRE EL PRÓXIMO MÓDULO

---

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

