

**Group Manual  
(Spanish)**

Ricardo F. Muñoz, Ph. D.

University of California, San Francisco

Jeanne Miranda, Ph. D.

Georgetown University

1986  
Revised 1996

Este manual está dedicado a nuestros pacientes:  
Pasado, presente y futuro

## COMO PENSAMOS SOBRE DEPRESIÓN

La clase de la terapia que proporcionamos en este grupo se llama:

la terapia conductista cognoscitiva

Cognoscitiva se refiere a nuestros pensamientos

Conductista se refiere a nuestras acciones

La depresión tiene la mayoría del hacer con nuestros sentimientos.

Aprendiendo cómo pensamientos y acciones influyen a nuestros sentimientos, nosotros podemos aprender a obtener más control sobre nuestros sentimientos de la depresión.

LOS PROBLEMAS ACTUALES/  
LAS EXPERIENCIAS DOLOROSAS

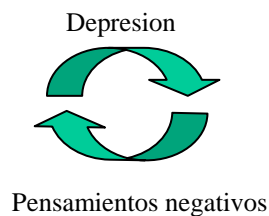


Por ejemplo, próxima semana usted puede despertarse sentir muy deprimido y físicamente enfermo y usted podría decirse uno de dos cosas diferentes:

"Yo me siento demasiado atroz/enfermo para ir a mi terapia." y no se va a terapia.

"Sí, yo no quiero ir pero probablemente me haré sentir mejor que si permanezco en casa."

Estaremos trabajando a romper los siguientes tres ciclos:



El grupo proporcionará la abundancia de apoyo y compartirá por las próximas 8 semanas pero lo que es igualmente y quizá más importante son las técnicas que permitirán a usted seguir enfrentando después de 8 semanas.

Nuestro tratamiento para la depresión se compone de ocho sesiones.

Enfocamos en lo que pasa en la vida ahora mismo, aunque la comprensión de la experiencia dolorosa en el pasado que nos influya ahora, puede ser importante.

La terapia se enfoca en cómo controlar la depresión en las maneras prácticas que se pueden usar ahora y en el futuro.

Las sesiones son divididas en tres módulos.

1. Cómo pensamientos afectan su humor. (4 sesiones)
2. Cómo sus actividades afectan su humor. (2 sesiones)
3. Cómo contactos con otra gente afectan su humor. (2 sesiones)

Las reuniones del grupo son útiles porque ellos:

permite tiempo compartir sus inquietudes con otros

proporciona apoyo de otros en el grupo

ayuda a miembros darse cuenta que uno no es solo en tener los problemas verdaderos.

Sin embargo, nosotros esperamos que el efecto más importante del grupo sea de aprender a entender y ganar más control sobre lo que afecta nuestra depresión, y cómo nosotros podemos evitar el sufrimiento innecesario en nuestra vida.

## **REGLAS PARA LAS SESIONES DE GRUPO**

### **Llegue a tiempo!**

No deje a los demás miembros del grupo esperando.

### **Venga cada semana.**

Al formar parte del grupo, usted adquieren compromiso con él.

Si usted no puede venir llámenos al teléfono \*\*\*-\*\*\*\* y dejen un recado.

### **Sea constructivo(a) en sus intervenciones.**

Evite la crítica negativa, proporcione comentarios constructivos

Ayudense mutuamente a encontrarle el lado positivo a las cosas

Sea cariñosa y no se presionen innecesariamente unos a otros

### **Tiempo igual para todas**

De tiempo a todas para hablar

Solo una persona habla, no conversan mientras uno esta hablando

### **Mantanga una actitud práctica**

Concentrarse en soluciones y no en lo mal que parecen estar las cosas

### **Segura y comoda en grupo**

Cuando se sienta segura y tenga confianza, hable sobre cualquier cosa importante para ti

Si tiene experiencias muy malas, no comparte los detalles demasiado temprano si es demasiado desconcertante

Probablemente, siempre se sienta segura en hablar sobre como experiencias pasadas le afecta ahora

### **Haga la tarea**

Practique lo que aprende aqui

Estos metodos pueda ayudarle controlar los sintomas de depression, solo si lo practique.

### **La Confidencialidad**

No discute las cosas personales con gente afuera del grupo.

Usted puede discutir lo que usted aprende acerca de la depresión con otros.

No habla acerca de gente que están en el grupo con usted.

### **Avisenos si usted está infeliz.**

Conversa de inquietudes en el grupo.

Queremos trabajar con usted.

No permanece enojado al grupo sin sepamos.

### **Regrese al grupo**

No salga

Avisenos de preocupaciones o inquietudes sobre el grupo, y podemos trabajar juntos a solucionarlas.

## EL INVENTARIO DE LA DEPRESIÓN DE BECK

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

En este cuestionario son los grupos de declaraciones. Lea por favor cada grupo de declaraciones detenidamente. Entonces escoja la una declaración en cada grupo que describe mejor la manera usted ha estado sintiéndose la semana pasada, inclusive hoy. Raya el número a la derecha de la declaración que usted escogió. Si varias declaraciones en el grupo parecen aplicar igualmente bien, raya cada uno. Esté seguro leer todas declaraciones en cada grupo antes de hacer su elección.

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Yo no me siento triste.....  | 0 |
|     | Yo me siento triste.....   | 1 |
|     | Yo estoy triste todo el tiempo y yo no puedo chasquear fuera de lo.....            | 2 |
|     | Yo estoy tan triste ni infeliz que yo no puedo seguir.....                         | 3 |
| 2.  | Yo no soy desalentado particularmente acerca del futuro.....                       | 0 |
|     | Yo me siento desalentado acerca del futuro.....                                    | 1 |
|     | Yo me siento que tengo el nada para esperar con ansia.....                         | 2 |
|     | Yo me siento que el futuro está desesperado y que las cosas no pueden mejorar..... | 3 |
| 3.  | Yo no me siento como un fracaso.....   | 0 |
|     | Yo me siento que he fallado más que la persona común.....                          | 1 |
|     | Cuando pienso sobre el pasado, todo lo que puedo ver son muchos fracasos.....      | 2 |
|     | Yo me siento que soy un fracaso completo como una persona.....                     | 3 |
| 4.  | Obtengo tanta satisfacción en cosas como antes.....                                | 0 |
|     | Yo no gozo de las cosas de la manera que estoy acostumbrado.....                   | 1 |
|     | Yo no obtengo la satisfacción verdadera en nada.....                               | 2 |
|     | Yo no soy satisfecho ni soy taladrado con todo.....                                | 3 |
| 5.  | Yo no me siento particularmente culpable.....                                      | 0 |
|     | Yo me siento culpable una parte buena del tiempo.....                              | 1 |
|     | Yo me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.....                      | 2 |
|     | Yo me siento culpable todo el tiempo.....  | 3 |
| 6.  | Yo no me siento que soy castigado.....   | 0 |
|     | Yo me siento que quizás sea castigado.....   | 1 |
|     | Espero de ser castigado.....   | 2 |
|     | Yo me siento que soy siendo castigado.....   | 3 |
| 7.  | Yo no me siento desilusionado conmigo mismo.....                                   | 0 |
|     | Yo me soy desilusionado conmigo mismo.....   | 1 |
|     | Yo me soy repugnado conmigo mismo.....   | 2 |
|     | Yo me odio.....  | 3 |
| 8.  | Yo no me siento que soy peor que nadie más.....                                    | 0 |
|     | Yo soy crítico de yo mismo por mis debilidades o errores.....                      | 1 |
|     | Yo me culpo todo el tiempo para mis defectos.....                                  | 2 |
|     | Yo me culpo para el todo malo que pasa.....  | 3 |
| 9.  | Yo no tengo ningún pensamiento de suicidarme.....                                  | 0 |
|     | Yo tengo los pensamientos de suicidarme, pero de yo no los llevaría a cabo.....    | 1 |
|     | Yo quisiera suicidarme.....  | 2 |
|     | Yo me suicido si tuve la oportunidad.....  | 3 |
| 10. | Yo no lloro más que usual.....   | 0 |
|     | Yo lloro más ahora que antes.....  | 1 |
|     | Yo lloro todo el tiempo ahora.....   | 2 |
|     | Antes era capaz de llorar, pero ahora yo no puedo llorar aunque quiero.....        | 3 |
| 11. | Soy no más irritado ahora que antes.....   | 0 |
|     | Yo me siento molestado o irritado más fácilmente que estoy acostumbrado.....       | 1 |
|     | Yo me siento irritado todo el tiempo ahora.....                                    | 2 |
|     | Yo no me siento irritado para nada por coasa que antes me irritaba.....            | 3 |
| 12. | Yo no he perdido el interés en otra gente.....                                     | 0 |
|     | Yo estoy menos interesado en otra gente que antes.....                             | 1 |
|     | Yo he perdido la mayor parte de mi interés en otra gente.....                      | 2 |
|     | Yo he perdido todo mi interés en otra gente.....                                   | 3 |
| 13. | Tomo decisiones como antes podía.....  | 0 |
|     | Yo postergo tomar decisiones más que antes.....                                    | 1 |
|     | Yo tengo dificultad más grande en tomar decisiones que antes.....                  | 2 |

	Yo no tomo decisiones para nada.....	3
14.	Yo no me siento que miro peor que estoy antes.....	0
	Yo estoy preocupado que miro viejo o feo.....	1
	Yo me siento que hay los cambios permanentes en mi apariencia que hace mí miran feo.....	2
	Yo creo que miro fea.....	3
15.	Puedo trabajar como antes.....	0
	Toma esfuerzo extra para poder comenzar en hacer algo.....	1
	Tengo que empujarme mucho para hacer algo.....	2
	Yo no puedo hacer ningún trabajo.....	3
16.	Puedo dormir como antes.....	0
	Yo no duermo como antes.....	1
	Yo me despierto 1-2 antes que usual y es difícil volver a dormir.....	2
	Yo me despierto varias horas más temprano que estoy acostumbrado y no puedo volver a dormir...	3
17.	Yo me canso más que usual.....	0
	Yo me canso más fácilmente que estoy acostumbrado.....	1
	Yo me canso de hacer casi cualquier cosa.....	2
	Yo me canso mucho para hacer nada.....	3
18.	Mi apetito no es tan bueno como usual.....	0
	Mi apetito no es tan bueno como antes.....	1
	Mi apetito es mucho más peor ahora.....	2
	Yo no tengo ningún apetito.....	3
19.	Yo no he perdido mucho peso, o nada, recientemente.....	0
	Yo he perdido más de 5 libras.....	1
	Yo he perdido más de 10 libras.....	2
	Yo he perdido más de 15 libras.....	3
	Yo trato deliberadamente perder el peso comiendo menos.....	Si__No_
20.	Yo no estoy más preocupado por mi salud ahora que antes.....	0
	Yo estoy preocupado acerca de problemas físicos tal como dolores; o problemas estómago; o constipación.....	1
	Yo estoy muy preocupado sobre problemas físicos y es duro pensar en otras cosas.....	2
	Yo estoy tan preocupado por mis problemas físicos que puedo pensar acerca de nada.....	3
21.	Yo no he experimentado ningún cambio reciente en mi interés en el sexo.....	0
	Yo estoy menos interesado en el sexo ahora que antes.....	1
	Yo estoy mucho menos interesado en el sexo ahora que antes.....	2
	Yo he perdido el interés en el sexo completamente.....	3

@ 1987 por Aaron T. Seña. El permiso para duplicar por Jeanne Miranda.

## ¿COMO PENSAMIENTOS AFECTAN SU HUMOR? La sesión 1 de 4

Qué haremos hoy:

\*Resume brevemente la escala del humor - usa el termómetro, cómo su humor es ahora?

\*"Check in" - cómo era su semana?

\*Identifica los pensamientos - cuándo usted se sentía su peor, qué pensaba?

I. El propósito del grupo de la terapia es tratar la depresión enseñando las maneras de controlar nuestro humor mejor.

A. Cuatro Metas:

1. Para hacer los sentimientos de la depresión menos intenso.
2. Para hacer el tiempo que nosotros estamos deprimidos más cortos.
3. Para aprender las maneras de prevenir que esté deprimido otra vez.
4. Para sentirse más en control de nuestro vida.

II. El propósito de la reunión actual:

- A. Para explicar acerca de las reuniones del grupo.
- B. Para introducirnos uno al otro.
- C. Aprender qué es depresión.
- D. Para aprender una manera útil a pensar acerca de la depresión.
- E. Para aprender cómo los pensamientos influye como nos sentimos.

III. REGLAMENTO (pagina 3)

IV. Introducciones

- A. Diga un poco acerca de usted mismo (no acerca de sus problemas-- nosotros les llegaremos a un pequeño posterior).
  1. El ejemplo:
    - a. donde usted creció.
    - b. su familia.
    - c. qué clase del trabajo que usted ha hecho.
    - d. sus intereses principales.
    - e. cosas acerca de usted mismo que usted piensa son importantes.

V. Vea hoja sobre "COMO PENSAMOS ACERCA DE la DEPRESION" (pagina 4)

- A. ¿En qué problemas le interesaría tener ayuda?
- B. ¿Qué son sus metas para la terapia?

VI. ¿Como es la depresión para usted? (Aquí usted puede compartir sus problemas.)

- A. ¿Qué clases de pensamientos atraviesan su mente cuando usted se siente deprimido?
- B. ¿Qué hace usted cuando está deprimido?
- C. ¿Cómo se lleva con otras personas cuando usted es deprimido?
- D. ¿Qué piensa usted es la causa de su depresión?

VII. LOS PENSAMIENTOS AFECTAN EL HUMOR: Ciertas clases de pensamientos hace más o menos probable que usted llegará a estar deprimido.

- A. "Pensamientos" significa "las cosas que nosotros nos decimos"
1. Los pensamientos pueden tener un efecto en su cuerpo.
  2. Los pensamientos pueden tener un efecto en sus acciones.
  3. Los pensamientos pueden tener un efecto en su humor.

VIII. Una manera buena para pensar acerca de este tipo de reunion grupo es que usted aprenderá los métodos específicos a cambiar sus pensamientos y sua acciones, para que su humor mejorará. El grupo proporcionará la abundancia de apoyo y compartir por 8 semanas pero lo que es igualmente y quizá más importante son las técnicas que permitirán usted seguir enfrentando después de las 8 semanas.

IX. Resume brevemente la escala del humor - usa el termómetro, cómo es su humor ahora?

**LOS DEBERES:**

1. La Escala Diaria del Humor
  - a. Vea las instrucciones para usar la Escala Diaria del Humor. (pagina 11)

LAS LECTURAS PARA LA SESION 1  
COMO PENSAMIENTOS AFECTAN SU HUMOR:

- I. ¿Qué es la depresión?
  - A. La palabra "depresión" se usa en muchas maneras.
    1. Puede significar:
      - a. un sentimiento que dura unos pocos minutos.
      - b. un humor que dura unos pocas horas.
      - c. una condición clínica eso:
        - i. dura por lo menos dos semanas y,
        - ii. causa el dolor emocional fuerte y,
        - iii. lo hace duro para nosotros llevarse a cabo nuestros deberes diarios.
  - B. Este grupo de la terapia es para tratar la depresión clínica.
  
- II. Los síntomas de la depresión clínica son:
  - A. Sentir deprimido casi todos los días.
  - B. No ser interesado en ni incapaz de gozar las cosas que usted antes siempre le gustaba.
  - C. El cambio del apetito y/o el peso. (Comer más o menos que es usual para usted)
  - D. Los cambios grandes en cuánto usted duerme. (Durmiente más o menos que es usual para usted)
  - E. Los cambios en como usted mueve. (es nervioso e inquieto o lento)
  - F. Sentir se cansado todo el tiempo.
  - G. Sentir sin valor o culpable.
  - H. Problemas en pensar, concentrar o tomar decisiones.
  - I. Pensar mucho acerca de la muerte, deseando ser muerto, o pensar acerca de lastimar usted mismo (suicidio).

## LAS INSTRUCCIONES PARA USAR LA ESCALA DIARIA DEL HUMOR

Para comenzar a ver cómo que su propio humor lo cambia seguirá a su humor diario, usando la ESCALA DIARIA del HUMOR.

Para hacer este un ejercicio valioso la ESCALA DIARIA del HUMOR se debe **llenar todos los días.**

Las direcciones:

Apenas antes usted se acuesta, saca su escala del humor.

Piense sobre el día y decida como su humor estaba hoy.

Raya el número que significa cómo usted sentía hoy.

"9" significa el mejor humor que usted puede imaginarse

(Este número se usaría sólo en el "días más felices de su vida," pues no es probable de ser usado a menudo.)

"5" medios un humor mediano

(Esto es la clase del humor normal que la mayoría de la gente tiene la mayor parte del tiempo. Es la clase del humor usted tiene la mayoría de los días cuando usted no esta deprimido.)

"1" significa el humor peor que usted puede imaginarse

(Este número se usaría sólo en el "mas peor día de su vida", así que no es probable de ser usado a menudo.)

## LAS INSTRUCCIONES PARA SESIONES FUTURAS DE "PENSAMIENTOS":

En el fondo de la escala, hay un lugar para usted apuntar hacia abajo el número de los pensamientos usted tiene cada día, además de su humor. Haciendo esto, usted será capaz de ver qué clase del efecto las cosas nosotros tratamos cada semana tiene en su depresión.

## TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA#  
NOMBRE  
DIAS:

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

NUMERO DE  
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS — — — — — — —

NEGATIVOS — — — — — — —

ANOTACIONES:

## EL INVENTARIO DE LA DEPRESIÓN DE BECK

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

En este cuestionario son los grupos de declaraciones. Lea por favor cada grupo de declaraciones detenidamente. Entonces escoja la una declaración en cada grupo que describe mejor la manera usted ha estado sintiéndose la semana pasada, inclusive hoy. Raya el número a la derecha de la declaración que usted escogió. Si varias declaraciones en el grupo parecen aplicar igualmente bien, raya cada uno. Esté seguro leer todas declaraciones en cada grupo antes de hacer su elección.

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Yo no me siento triste.....  | 0 |
|     | Yo me siento triste.....   | 1 |
|     | Yo estoy triste todo el tiempo y yo no puedo chasquear fuera de lo.....            | 2 |
|     | Yo estoy tan triste ni infeliz que yo no puedo seguir.....                         | 3 |
| 2.  | Yo no soy desalentado particularmente acerca del futuro.....                       | 0 |
|     | Yo me siento desalentado acerca del futuro.....                                    | 1 |
|     | Yo me siento que tengo el nada para esperar con ansia.....                         | 2 |
|     | Yo me siento que el futuro está desesperado y que las cosas no pueden mejorar..... | 3 |
| 3.  | Yo no me siento como un fracaso.....   | 0 |
|     | Yo me siento que he fallado más que la persona común.....                          | 1 |
|     | Cuando pienso sobre el pasado, todo lo que puedo ver son muchos fracasos.....      | 2 |
|     | Yo me siento que soy un fracaso completo como una persona.....                     | 3 |
| 4.  | Obtengo tanta satisfacción en cosas como antes.....                                | 0 |
|     | Yo no gozo de las cosas de la manera que estoy acostumbrado.....                   | 1 |
|     | Yo no obtengo la satisfacción verdadera en nada.....                               | 2 |
|     | Yo no soy satisfecho ni soy taladrado con todo.....                                | 3 |
| 5.  | Yo no me siento particularmente culpable.....                                      | 0 |
|     | Yo me siento culpable una parte buena del tiempo.....                              | 1 |
|     | Yo me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.....                      | 2 |
|     | Yo me siento culpable todo el tiempo.....  | 3 |
| 6.  | Yo no me siento que soy castigado.....   | 0 |
|     | Yo me siento que quizás sea castigado.....   | 1 |
|     | Espero de ser castigado.....   | 2 |
|     | Yo me siento que soy siendo castigado.....   | 3 |
| 7.  | Yo no me siento desilusionado conmigo mismo.....                                   | 0 |
|     | Yo me soy desilusionado conmigo mismo.....   | 1 |
|     | Yo me soy repugnado conmigo mismo.....   | 2 |
|     | Yo me odio.....  | 3 |
| 8.  | Yo no me siento que soy peor que nadie más. ....                                   | 0 |
|     | Yo soy crítico de yo mismo por mis debilidades o errores. ....                     | 1 |
|     | Yo me culpo todo el tiempo para mis defectos.....                                  | 2 |
|     | Yo me culpo para el todo malo que pasa.....  | 3 |
| 9.  | Yo no tengo ningún pensamiento de suicidarme.....                                  | 0 |
|     | Yo tengo los pensamientos de suicidarme, pero de yo no los llevaría acabo.....     | 1 |
|     | Yo quisiera suicidarme.....  | 2 |
|     | Yo me suicido si tuve la oportunidad.....  | 3 |
| 10. | Yo no lloro más que usual.....   | 0 |
|     | Yo lloro más ahora que antes.....  | 1 |
|     | Yo lloro todo el tiempo ahora.....   | 2 |
|     | Antes era capaz de llorar, pero ahora yo no puedo llorar aunque quiero.....        | 3 |
| 11. | Soy no más irritado ahora que antes. ....  | 0 |
|     | Yo me siento molestado o irritado más fácilmente que estoy acostumbrado.....       | 1 |
|     | Yo me siento irritado todo el tiempo ahora.....                                    | 2 |
|     | Yo no me siento irritado para nada por coasa que antes me irritaba.....            | 3 |
| 12. | Yo no he perdido el interés en otra gente. ....                                    | 0 |
|     | Yo estoy menos interesado en otra gente que antes. ....                            | 1 |
|     | Yo he perdido la mayor parte de mi interés en otra gente.....                      | 2 |
|     | Yo he perdido todo mi interés en otra gente. ....                                  | 3 |
| 13. | Tomo decisiones como antes podía.....  | 0 |
|     | Yo postergo tomar decisiones más que antes.....                                    | 1 |

	Yo tengo dificultad más grande en tomar decisiones que antes.....	2
	Yo no tomo decisions para nada.....	3
14.	Yo no me siento que miro peor que estoy antes.....	0
	Yo estoy preocupado que miro viejo o feo.....	1
	Yo me siento que hay los cambios permanentes en mi apariencia que hace mí miran feo.....	2
	Yo creo que miro fea.....	3
15.	Puedo trabajar como antes.....	0
	Toma esfuerzo extra para poder comenzar en hacer algo.....	1
	Tengo que empujarme mucho para hacer algo.....	2
	Yo no puedo hacer ningún trabajo.....	3
16.	Puedo dormir como antes.....	0
	Yo no duermo como antes.....	1
	Yo me despierto 1-2 antes que usual y es difícil volver a dormir.....	2
	Yo me despierto varias horas más temprano que estoy acostumbrado y no puedo volver a dormir...	3
17.	Yo me canso mas que usual.....	0
	Yo me canso más fácilmente que estoy acostumbrado.....	1
	Yo me canso de hacer casi cualquier cosa.....	2
	Yo me canso mucho para hacer nada.....	3
18.	Mi apetito no es peor que usual.....	0
	Mi apetito no es tan bueno como antes.....	1
	Mi apetito es mucho mas peor ahora.....	2
	Yo no tengo ningun apetito.....	3
19.	Yo no he perdido mucho peso, o nada, recientemente.....	0
	Yo he perdido más de 5 libras.....	1
	Yo he perdido más de 10 libras.....	2
	Yo he perdido más de 15 libras.....	3
	Yo trato deliberadamente perder el peso comiendo menos.....	Si_No_
20.	Yo no estoy más preocupado por mi salud ahora que antes.....	0
	Yo estoy preocupado acerca de problemas físicos tal como dolores; o problemas estómago; o constipación.....	1
	Yo estoy muy preocupado sobre problemas físicos y es duro pensar en otras cosas.....	2
	Yo estoy tan preocupado por mis problemas físicos que puedo pensar acerca de nada.....	3
21.	Yo no he experimentado ningún cambio reciente en mi interés en el sexo.....	0
	Yo estoy menos interesado en el sexo ahora que antes.....	1
	Yo estoy mucho menos interesado en el sexo ahora que antes.....	2
	Yo he perdido el interés en el sexo completamente.....	3

@ 1987 por Aaron T. Seña. El permiso para duplicar por Jeanne Miranda.

## COMO NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

(Sesion 2 de 4)

Que haremos hoy?

Resumir es El Termometro de Animo – usar el termometro, como está su estado de animo?

“Check-in” – Como estuvo las semana pasada?

Identificar los pensamientos – Cuando se siente el peor, en qué piensa?

**REPASO:** Qué es la depression?  
La Escala de Estado de Animo – Como se sintió llenandola cada día? Tuvo una sorpresa?  
Porqué es importante hacer la tarea?

- I. Los pensamientos afectan nuestro estado de animo:  
Algunos pensamientos aumentan la probabilidad de que usted se deprima.  
Otros pensamientos disminuye la probabilidad que usted se deprima.
- II. Qué son pensamientos?  
Pensamientos son ideas que nos decimos a nosotros mismos.  
Nosotros nos hablamos mentalmente todo el tiempo, pero no todo el tiempo nos damos cuenta.  
Es útil pensar acerca de los pensamientos como “objetos” (“ideas”) que tienen un efecto real sobre nuestras mentes y cuerpos.
- III. Cómo piensan los deprimidos?  
Inflexible:  
Por ejemplo, una persona está deprimida podría pensar: “Tengo miedo.”  
Un pensamiento flexible que nos podría evitar sentimientos deprimidos podría ser, “A veces tengo miedo pero tambien a vece soy valiente.”  
  
Eniciador:  
Una persona que está deprimida podría pensar, “Soy un fracaso.”  
El pensador flexible podría decir, “Soy muy miedoso pero eso no se quiere decir que soy un cobarde.”
- IV. Como son sus pensamientos cuando está deprimido?  
Diganos sobre el tiempo que se sintio lo peor la semana pasada.  
Qué estuvo pasando? Que estuvo pensando?  
Pasa usted mucho tiempo preocupado?
- V. Resumir El Termometro de Estado de Animo – usar el termometro, como está su estado de animo?

### DEBERES:

Continue con La Escala de Estado de Animo

Lleve un registro de sus pensamientos

Llene la lista de pensamientos

Al final del día, saque la lista y pongale una marca a cada pensamiento que tuvo el dia de hoy.

Sume el número total de pensamientos positivos y el número total de pensamientos negativos.

Note la conexión que existe entre el número de cada tipo de pensamientos y su estado de ánimo.

## LECTURA PARA SESSION 2

### COMO PENSAMIENTOS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO

Como piensan los que no estan deprimidos?

Se puede cambiar su forma de pensar:

Deprimido: “Yo siempre soy cobarde.”

Flexible: “Me siento con miedo en algunas situaciones a veces.”

Miran lo que hacen, no lo que son.

El pensador deprimido podría decir, “Nací para sentirme mal.”

El pensador flexible podría decir, “He estado comportandome en formas que ahore me hacen sentir deprimido.”

Tienen esperanzas para el cambio:

El pensador deprimido diría, “Nunca me ha ayudado nada.”

El pensador flexible diría, “Nada de lo que he tratado hasta ahora me ha ayudado, pero esto es nuevo y podría ser tiempo oportuno para empezar a sentirme mejor.”

Culparse injustamente:

El pensador deprimido puede decir, “Merezco las cosas terribles que me han pasado.” El pensador flexible dice, “Apenas porque las cosas malas han pasado a mí, no significa que soy una persona mala.”

### APRENDIENDO A IDENTIFICAR DIFERENTES TIPOS DE PENSAMIENTOS:

Pensamientos constructivos versus destructivos

Pensamientos constructivos le ayudan a sentirse mejor y más entero, Por ejemplo, el pensamiento, “Yo puedo aprender a controlar mi vida para hacer lo que yo realmente quiero” es un pensamiento constructivo.

Pensamientos destructivos lo hacen sentirse mal. Por ejemplo, usted podría pensar, “No sirvo para nada” ó “Todo me salió mal educando a mis hijos” ó “He cometido tantos errors que no puedo salir de mis problemas.”

Pensamientos necesarios versus innecesarios

Pensamientos necesarios le recuerdan cosas que tenemos que hacer, tales como “Debo acordarme de llenar el termómetro de ánimo esta noche antes de acostarme.”

Pensamientos innecesarios no cambian nada,pero pueden hacernos sentir mal. Por ejemplo, podría pensar “Pronto habrá un terremoto” ó “A lo mejor tengo cancer.”

Pensamientos positivos versus negativos

Pensamientos positivos lo hacen sentirse mejor, por ejemplo el pensamiento “Las cosas ahora parecen estar mal, pero el menos aquí estoy haciendo algo para cambiarlas” es útil.

Pensamientos negativos lo hacen sentirse mal, por ejemplo “No hay remedio para mi depression.”

## **ERRORES EN EL PENSAMIENTO: APRENDIENDO A RECONOCERLOS**

### **Pensamientos de todo-ó-nada:**

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

### **Mirando un ejemplo de algo negativo como si todo fuera a resultar mal:**

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

### **Filtro mental:**

Usted toma un solo evento negativo y se fija exclusivamente en él, de tal forma que todo lo demás lo ve negativo. Por ejemplo, una paciente vino a tratamiento un día y nos dijo que había visto un pájaro muerto y que esto la hizo sentirse muy mal. Ella había caminando a través de una área preciosa de árboles con hermosos colores otoñales y todo lo que vio fue el pájaro muerto.

### **No contando lo positivo:**

Usted no toma en cuenta las cosas positivas que suceden, solo ve lo negativo. Por ejemplo, usted podría creer que no le cae bien a nadie, de tal forma que si alguna persona se porta agradable con usted, usted luego piensa que algo mal debe haber con esa persona.

### **Haciendo conclusiones erróneas:**

Usted hace conclusiones antes de tiempo y le ve el lado negativo a las cosas. Existen dos tipos:  
Leendo la mente: Cuando usted ve a alguien que está enojado(a), usted podrá pensar que usted no le cae bien ó que está enojado(a) con usted. Bien podría ser que esta persona tiene dificultades con ella misma.

Leendo su fortuna: Usted siente y predice que solo desastres ó tragedias le van a ocurrir en el futuro. Por ejemplo, “Me va a dar cáncer.”

### **Haciendo las cosas más importantes o menos importantes de lo que realmente son:**

Usted hace que sus errores parezcan más grandes de lo que realmente son. Al mismo tiempo, usted también hace que las cosas buenas que suceden parezcan menos importantes de lo que realmente son. Por ejemplo, usted podría pensar, “Yo cometí un error con mi amiga y ella nunca me lo podrá perdonar. Aunque yo he sido siempre bueno con ella, ella no lo va a tomar en cuenta.”

### **Tomando sus sentimientos muy seriamente:**

Pensando que sus sentimientos son la realidad. Por ejemplo, “Me siento tan mal, que esto comprueba lo terrible que es vivir en este mundo.”

### **Deberes:**

Usted trata de motivarse con deberes; es decir con lo que usted cree que la gente debe hacer ó decir. Por ejemplo, usted podría pensar, “Yo debo ser una mejor persona” ó “Yo debo dejar de comer hasta que pierda peso.” Cuando usted se dice estos deberes a usted mismo(a) usted se siente culpable. Cuando usted acerca de otras personas, usted se siente enojado(a) y desilusionado(a) de ellas.

Etiquetandose usted mismo(a):

Solo porque usted comete un error, usted empieza a pensar que es un perdedor. Por ejemplo, usted podría decirse “Porque rompí éste vaso, soy un(a) incompetente.”

Culpandose a sí mismo(a):

Se culpa a usted mismo de cosas negativas que suceden a su alrededor y de las que no tienen ningun control sobre ellas. Por ejemplo, si algo malo sucede a alguno de sus familiars o amigos, usted se siente como si fuera su culpa.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA#

NOMBRE

DIAS:

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

NUMERO DE  
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS

— — — — — — —

NEGATIVOS

— — — — — — —

ANOTACIONES:





## EL INVENTARIO DE LA DEPRESIÓN DE BECK

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

En este cuestionario son los grupos de declaraciones. Lea por favor cada grupo de declaraciones detenidamente. Entonces escoja la una declaración en cada grupo que describe mejor la manera usted ha estado sintiéndose la semana pasada, inclusive hoy. Raya el número a la derecha de la declaración que usted escogió. Si varias declaraciones en el grupo parecen aplicar igualmente bien, raya cada uno. Esté seguro leer todas declaraciones en cada grupo antes de hacer su elección.

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Yo no me siento triste.....  | 0 |
|     | Yo me siento triste.....   | 1 |
|     | Yo estoy triste todo el tiempo y yo no puedo chasquear fuera de lo.....            | 2 |
|     | Yo estoy tan triste ni infeliz que yo no puedo seguir.....                         | 3 |
| 2.  | Yo no soy desalentado particularmente acerca del futuro.....                       | 0 |
|     | Yo me siento desalentado acerca del futuro.....                                    | 1 |
|     | Yo me siento que tengo el nada para esperar con ansia.....                         | 2 |
|     | Yo me siento que el futuro está desesperado y que las cosas no pueden mejorar..... | 3 |
| 3.  | Yo no me siento como un fracaso.....   | 0 |
|     | Yo me siento que he fallado más que la persona común.....                          | 1 |
|     | Cuando pienso sobre el pasado, todo lo que puedo ver son muchos fracasos.....      | 2 |
|     | Yo me siento que soy un fracaso completo como una persona.....                     | 3 |
| 4.  | Obtengo tanta satisfacción en cosas como antes.....                                | 0 |
|     | Yo no gozo de las cosas de la manera que estoy acostumbrado.....                   | 1 |
|     | Yo no obtengo la satisfacción verdadera en nada.....                               | 2 |
|     | Yo no soy satisfecho ni soy taladrado con todo.....                                | 3 |
| 5.  | Yo no me siento particularmente culpable.....                                      | 0 |
|     | Yo me siento culpable una parte buena del tiempo.....                              | 1 |
|     | Yo me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.....                      | 2 |
|     | Yo me siento culpable todo el tiempo.....  | 3 |
| 6.  | Yo no me siento que soy castigado.....   | 0 |
|     | Yo me siento que quizás sea castigado.....   | 1 |
|     | Espero de ser castigado.....   | 2 |
|     | Yo me siento que soy siendo castigado.....   | 3 |
| 7.  | Yo no me siento desilusionado conmigo mismo.....                                   | 0 |
|     | Yo me soy desilusionado conmigo mismo.....   | 1 |
|     | Yo me soy repugnado conmigo mismo.....   | 2 |
|     | Yo me odio.....  | 3 |
| 8.  | Yo no me siento que soy peor que nadie más. ....                                   | 0 |
|     | Yo soy crítico de yo mismo por mis debilidades o errores. ....                     | 1 |
|     | Yo me culpo todo el tiempo para mis defectos.....                                  | 2 |
|     | Yo me culpo para el todo malo que pasa.....  | 3 |
| 9.  | Yo no tengo ningún pensamiento de suicidarme.....                                  | 0 |
|     | Yo tengo los pensamientos de suicidarme, pero de yo no los llevaría a cabo.....    | 1 |
|     | Yo quisiera suicidarme.....  | 2 |
|     | Yo me suicido si tuve la oportunidad.....  | 3 |
| 10. | Yo no lloro más que usual.....   | 0 |
|     | Yo lloro más ahora que antes.....  | 1 |
|     | Yo lloro todo el tiempo ahora.....   | 2 |
|     | Antes era capaz de llorar, pero ahora yo no puedo llorar aunque quiero.....        | 3 |
| 11. | Soy no más irritado ahora que antes. ....  | 0 |
|     | Yo me siento molestado o irritado más fácilmente que estoy acostumbrado.....       | 1 |
|     | Yo me siento irritado todo el tiempo ahora.....                                    | 2 |
|     | Yo no me siento irritado para nada por coasa que antes me irritaba.....            | 3 |
| 12. | Yo no he perdido el interés en otra gente. ....                                    | 0 |
|     | Yo estoy menos interesado en otra gente que antes. ....                            | 1 |
|     | Yo he perdido la mayor parte de mi interés en otra gente.....                      | 2 |
|     | Yo he perdido todo mi interés en otra gente. ....                                  | 3 |
| 13. | Tomo decisiones como antes podía.....  | 0 |
|     | Yo postergo tomar decisiones más que antes.....                                    | 1 |
|     | Yo tengo dificultad más grande en tomar decisiones que antes.....                  | 2 |

	Yo no tomo decisiones para nada.....	3
14.	Yo no me siento que miro peor que estoy antes.....	0
	Yo estoy preocupado que miro viejo o feo.....	1
	Yo me siento que hay los cambios permanentes en mi apariencia que hace mí miran feo.....	2
	Yo creo que miro fea.....	3
15.	Puedo trabajar como antes.....	0
	Toma esfuerzo extra para poder comenzar en hacer algo.....	1
	Tengo que empujarme mucho para hacer algo.....	2
	Yo no puedo hacer ningún trabajo.....	3
16.	Puedo dormir como antes.....	0
	Yo no duermo como antes.....	1
	Yo me despierto 1-2 antes que usual y es difícil volver a dormir.....	2
	Yo me despierto varias horas más temprano que estoy acostumbrado y no puedo volver a dormir...	3
17.	Yo me canso más que usual.....	0
	Yo me canso más fácilmente que estoy acostumbrado.....	1
	Yo me canso de hacer casi cualquier cosa.....	2
	Yo me canso mucho para hacer nada.....	3
18.	Mi apetito no es tan bueno como usual.....	0
	Mi apetito no es tan bueno como antes.....	1
	Mi apetito es mucho más peor ahora.....	2
	Yo no tengo ningún apetito.....	3
19.	Yo no he perdido mucho peso, o nada, recientemente.....	0
	Yo he perdido más de 5 libras.....	1
	Yo he perdido más de 10 libras.....	2
	Yo he perdido más de 15 libras.....	3
	Yo trato deliberadamente perder el peso comiendo menos.....	Si__No_
20.	Yo no estoy más preocupado por mi salud ahora que antes.....	0
	Yo estoy preocupado acerca de problemas físicos tal como dolores; o problemas estómago; o constipación.....	1
	Yo estoy muy preocupado sobre problemas físicos y es duro pensar en otras cosas.....	2
	Yo estoy tan preocupado por mis problemas físicos que puedo pensar acerca de nada.....	3
21.	Yo no he experimentado ningún cambio reciente en mi interés en el sexo.....	0
	Yo estoy menos interesado en el sexo ahora que antes.....	1
	Yo estoy mucho menos interesado en el sexo ahora que antes.....	2
	Yo he perdido el interés en el sexo completamente.....	3

@ 1987 por Aaron T. Seña. El permiso para duplicar por Jeanne Miranda.

## COMO NUESTROS PENSAMIENTOS AFFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO SESION 3 de 4

### REPASO:

El termómetro del ánimo.

Cuáles son algunos de los pensamientos que usted tuvo la semana pasada?

El propósito del curso.

### I. METODO DE PENSAR SALUDABLEMENTE

Hablando a sus pensamientos: El método A-B-C-D.

Cuando se sienta deprimido(a), pregúntese a usted mismo(a) lo que está pensando.

Entonces trate de hablarle al pensamiento que le está molestando o hiriendo.

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

Por ejemplo:

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

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

- A** Tengo diabetes (este es un hecho)
- B** Algunos de los pensamientos que podría tener acerca de este hecho son: "Nadie puede ser feliz si uno (a) tiene diabetes." "La diabetes va a arruinar mi vida." "No puedo soportar tener diabetes."
- C** La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirse muy deprimido(a) por un tiempo largo.
- D** Yo puedo hablarle a estos pensamientos de la siguiente forma: .  
"Existen personas que tienen diabetes que son tan felices como otras personas que no tienen diabetes."  
"La diabetes es una carga con la que tengo que batallar, pero no está arruinando necesariamente cada minuto de mi vida."  
"Tener diabetes es desafortunado. Sin embargo, muchos seres humanos tienen diabetes. Algunos seres humanos pueden tener vidas satisfactorias aun a pesar de tener diabetes. Yo soy un ser humano y también puedo tener una vida satisfactoria aun a pesar de tener diabetes. En lugar de gastar energías estando enojado(a) y deprimido(a) por tener diabetes, yo puedo utilizar mis energías tratando de ver cuál es la mejor forma de vivir mi vida."

## II. DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. Cómo me siento cada día? Continúe llenando el termómetro del ánimo.
2. Continúe trabajando en sus pensamientos. Llene su lista de pensamientos positivos y negativos cada día.
3. Use el método A-B-C-D para hablarle a sus pensamientos. Nosotros le hemos proporcionado copias de la forma para que la llene.

## LECTURA PARA SESION 3

### COMO NUESTROS PENSAMIENTOS AFFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO

Formas de aumentar el numero de pensamientos saludables:

#### A. AUMENTANDO PENSAMIENTOS QUE PRODUZCA MEJOR ESTADO DE ANIMO

1. Aumentando en su mente el numero de buenos pensamientos.

Haga listas de log pensamientos buenos que listed tiene acerca de listed mismo(a) y de la vida en general.

2. Felicite mental mente a listed mismo(a).

La mayoria de las cosas que hacemos no las notan las otras personas. Por lo tanto, es importante para nosotros reconocerlas y darnos credito por hacerlas.

3. Para todo lo que esta haciendo!

Podemos tomar un descanso de ponernos nerviosos a nosotros mismos al darnos mentalmente un "tiempcito."

Tomese una pausa!

Permita que su mente se relaje. Permitale a su mente tomar un descanso. Pongale atención a la habilidad natural de su cuerpo de sentirse en paz. Sentirse en paz le puede dar energia.

4. Proyección al futuro.

Imaginese a listed mismo(a) en el futuro, en un tiempo en que las cosas serán mejores.

5. Haga una lista:

(+) características de mi

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Etc.

(-) características de mi

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Etc.

Lee la lista y vea como se siente después de leer cada lista

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

1. Interrumpa su pensamiento.

Cuando un pensamiento esta arruinando nuestro estado de animo, nosotros podemos identificarlo y tratar de interrumpirlo. Primero, identifique el pensamiento. Despues, digase a listed mismo(a): "Este pensamiento esta arruinando mi estado de animo; por lo tanto voy a pensar en otro."

2. Tiempo para preocuparse.

Programese un "tiempo para preocuparse" cada dia, de tal forma que listed se pueda concentrar enteramente en pensamientos necesarios y dejar el resto del dia libre de preocupaciones. El "tiempo para preocuparse" puede ser de 10 a 30 minutos de duracion diariamente.

### 3. Ríase de los problemas exagerandolos

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

Por ejemplo: Una mujer que esta muy enojada se imagine humo saliendo de sus orejas and fuego saliendo de su nariz y los bomberos tienen que romper la puerta para apagar el fuego con mucha agua de la manguera.

Una mujer ensañado a su hijo usar el baño se imagine su hijo en “pampers” en su graduación de colegio.

### 4. Considere lo peor que puede pasar.

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

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

### 5. Sea su propio entrenador

Asi como nosotros(as) podemos ayudar a alguien hacer algo difícil dandoles instrucciones, tambien nosotros(as) podemos ayudarnos a nosotros(as) mismos(as) al darnos instrucciones. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de aprender a sentirnos mejor.

### TIEMPO DE PRACTICA

Ahora pensemos en algunos ejemplos de como usar estas ideas.

Piense en como usar los ejemplos con los pensamientos que ha estado teniendo en esta semana.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA#

NOMBRE

DIAS:

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

NUMERO DE PENSAMIENTOS:

POSITIVOS — — — — — — —

NEGATIVOS — — — — — — —

ANOTACIONES:

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

A. Evento ACTIVANTE  
(Que sucedió?)

C. CONSECUENCIA  
(Cómo reaccionó usted?)

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

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

## EL INVENTARIO DE LA DEPRESIÓN DE BECK

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

En este cuestionario son los grupos de declaraciones. Lea por favor cada grupo de declaraciones detenidamente. Entonces escoja la una declaración en cada grupo que describe mejor la manera usted ha estado sintiéndose la semana pasada, inclusive hoy. Raya el número a la derecha de la declaración que usted escogió. Si varias declaraciones en el grupo parecen aplicar igualmente bien, raya cada uno. Esté seguro leer todas declaraciones en cada grupo antes de hacer su elección.

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Yo no me siento triste.....  | 0 |
|     | Yo me siento triste.....   | 1 |
|     | Yo estoy triste todo el tiempo y yo no puedo chasquear fuera de lo.....            | 2 |
|     | Yo estoy tan triste ni infeliz que yo no puedo seguir.....                         | 3 |
| 2.  | Yo no soy desalentado particularmente acerca del futuro.....                       | 0 |
|     | Yo me siento desalentado acerca del futuro.....                                    | 1 |
|     | Yo me siento que tengo el nada para esperar con ansia.....                         | 2 |
|     | Yo me siento que el futuro está desesperado y que las cosas no pueden mejorar..... | 3 |
| 3.  | Yo no me siento como un fracaso.....   | 0 |
|     | Yo me siento que he fallado más que la persona común.....                          | 1 |
|     | Cuando pienso sobre el pasado, todo lo que puedo ver son muchos fracasos.....      | 2 |
|     | Yo me siento que soy un fracaso completo como una persona.....                     | 3 |
| 4.  | Obtengo tanta satisfacción en cosas como antes.....                                | 0 |
|     | Yo no gozo de las cosas de la manera que estoy acostumbrado.....                   | 1 |
|     | Yo no obtengo la satisfacción verdadera en nada.....                               | 2 |
|     | Yo no soy satisfecho ni soy taladrado con todo.....                                | 3 |
| 5.  | Yo no me siento particularmente culpable.....                                      | 0 |
|     | Yo me siento culpable una parte buena del tiempo.....                              | 1 |
|     | Yo me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.....                      | 2 |
|     | Yo me siento culpable todo el tiempo.....  | 3 |
| 6.  | Yo no me siento que soy castigado.....   | 0 |
|     | Yo me siento que quizás sea castigado.....   | 1 |
|     | Espero de ser castigado.....   | 2 |
|     | Yo me siento que soy siendo castigado.....   | 3 |
| 7.  | Yo no me siento desilusionado conmigo mismo.....                                   | 0 |
|     | Yo me soy desilusionado conmigo mismo.....   | 1 |
|     | Yo me soy repugnado conmigo mismo.....   | 2 |
|     | Yo me odio.....  | 3 |
| 8.  | Yo no me siento que soy peor que nadie más.....                                    | 0 |
|     | Yo soy crítico de yo mismo por mis debilidades o errores.....                      | 1 |
|     | Yo me culpo todo el tiempo para mis defectos.....                                  | 2 |
|     | Yo me culpo para el todo malo que pasa.....  | 3 |
| 9.  | Yo no tengo ningún pensamiento de suicidarme.....                                  | 0 |
|     | Yo tengo los pensamientos de suicidarme, pero de yo no los llevaría a cabo.....    | 1 |
|     | Yo quisiera suicidarme.....  | 2 |
|     | Yo me suicido si tuve la oportunidad.....  | 3 |
| 10. | Yo no lloro más que usual.....   | 0 |
|     | Yo lloro más ahora que antes.....  | 1 |
|     | Yo lloro todo el tiempo ahora.....   | 2 |
|     | Antes era capaz de llorar, pero ahora yo no puedo llorar aunque quiero.....        | 3 |
| 11. | Soy no más irritado ahora que antes.....   | 0 |
|     | Yo me siento molestado o irritado más fácilmente que estoy acostumbrado.....       | 1 |
|     | Yo me siento irritado todo el tiempo ahora.....                                    | 2 |
|     | Yo no me siento irritado para nada por coasa que antes me irritaba.....            | 3 |
| 12. | Yo no he perdido el interés en otra gente.....                                     | 0 |
|     | Yo estoy menos interesado en otra gente que antes.....                             | 1 |
|     | Yo he perdido la mayor parte de mi interés en otra gente.....                      | 2 |
|     | Yo he perdido todo mi interés en otra gente.....                                   | 3 |
| 13. | Tomo decisiones como antes podía.....  | 0 |
|     | Yo postergo tomar decisiones más que antes.....                                    | 1 |
|     | Yo tengo dificultad más grande en tomar decisiones que antes.....                  | 2 |

	Yo no tomo decisiones para nada.....	3
14.	Yo no me siento que miro peor que estoy antes.....	0
	Yo estoy preocupado que miro viejo o feo.....	1
	Yo me siento que hay los cambios permanentes en mi apariencia que hace mí miran feo.....	2
	Yo creo que miro fea.....	3
15.	Puedo trabajar como antes.....	0
	Toma esfuerzo extra para poder comenzar en hacer algo.....	1
	Tengo que empujarme mucho para hacer algo.....	2
	Yo no puedo hacer ningún trabajo.....	3
16.	Puedo dormir como antes.....	0
	Yo no duermo como antes.....	1
	Yo me despierto 1-2 antes que usual y es difícil volver a dormir.....	2
	Yo me despierto varias horas más temprano que estoy acostumbrado y no puedo volver a dormir...	3
17.	Yo me canso más que usual.....	0
	Yo me canso más fácilmente que estoy acostumbrado.....	1
	Yo me canso de hacer casi cualquier cosa.....	2
	Yo me canso mucho para hacer nada.....	3
18.	Mi apetito no es tan bueno que usual.....	0
	Mi apetito no es tan bueno como antes.....	1
	Mi apetito es mucho más peor ahora.....	2
	Yo no tengo ningún apetito.....	3
19.	Yo no he perdido mucho peso, o nada, recientemente.....	0
	Yo he perdido más de 5 libras.....	1
	Yo he perdido más de 10 libras.....	2
	Yo he perdido más de 15 libras.....	3
	Yo trato deliberadamente perder el peso comiendo menos.....	Si__No_
20.	Yo no estoy más preocupado por mi salud ahora que antes.....	0
	Yo estoy preocupado acerca de problemas físicos tal como dolores; o problemas estómago; o constipación.....	1
	Yo estoy muy preocupado sobre problemas físicos y es duro pensar en otras cosas.....	2
	Yo estoy tan preocupado por mis problemas físicos que puedo pensar acerca de nada.....	3
21.	Yo no he experimentado ningún cambio reciente en mi interés en el sexo.....	0
	Yo estoy menos interesado en el sexo ahora que antes.....	1
	Yo estoy mucho menos interesado en el sexo ahora que antes.....	2
	Yo he perdido el interés en el sexo completamente.....	3

@ 1987 por Aaron T. Seña. El permiso para duplicar por Jeanne Miranda.

## COMO SUS PENSAMIENTOS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO (SESION 4 DE-4)

Que haremos hoy:

Como está su estado de animo

Como fue la semana pasada

Identificar pensamientos – cuando se sentia lo peor, que estuvo pensando?

REPASO:

El termometro del animo.

Tarea: metodo de A-B-C-D y pagina de pensamientos

El proposito de este curso.

### Mas practica con el metodo A-B-C-D

Repaso:

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

Recuerde:

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

Tarea:

Sigue cone el termometro de animo

Sigue trabajando con sus pensamientos

Sigue practicando el metodo A-B-C-D

## Lectura para Sesión 4

### COMO SUS PENSAMIENTOS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO (SESION 4 DE-4)

Algunos pensamientos comunes .Que pueden hacernos sentir deprimidos.

Que es el problema con estas oraciones:

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

## TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA#  
NOMBRE  
DIAS:

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

NUMERO DE  
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS —    —    —    —    —    —    —

NEGATIVOS —    —    —    —    —    —    —

ANOTACIONES:





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

A. Evento ACTIVANTE  
(Que sucedió?)

C. CONSECUENCIA  
(Cómo reaccionó usted?)

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

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

## EL INVENTARIO DE LA DEPRESIÓN DE BECK

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

En este cuestionario son los grupos de declaraciones. Lea por favor cada grupo de declaraciones detenidamente. Entonces escoja la una declaración en cada grupo que describe mejor la manera usted ha estado sintiéndose la semana pasada, inclusive hoy. Raya el número a la derecha de la declaración que usted escogió. Si varias declaraciones en el grupo parecen aplicar igualmente bien, raya cada uno. Esté seguro leer todas declaraciones en cada grupo antes de hacer su elección.

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Yo no me siento triste.....  | 0 |
|     | Yo me siento triste.....   | 1 |
|     | Yo estoy triste todo el tiempo y yo no puedo chasquear fuera de lo.....            | 2 |
|     | Yo estoy tan triste ni infeliz que yo no puedo seguir.....                         | 3 |
| 2.  | Yo no soy desalentado particularmente acerca del futuro.....                       | 0 |
|     | Yo me siento desalentado acerca del futuro.....                                    | 1 |
|     | Yo me siento que tengo el nada para esperar con ansia.....                         | 2 |
|     | Yo me siento que el futuro está desesperado y que las cosas no pueden mejorar..... | 3 |
| 3.  | Yo no me siento como un fracaso.....   | 0 |
|     | Yo me siento que he fallado más que la persona común.....                          | 1 |
|     | Cuando pienso sobre el pasado, todo lo que puedo ver son muchos fracasos.....      | 2 |
|     | Yo me siento que soy un fracaso completo como una persona.....                     | 3 |
| 4.  | Obtengo tanta satisfacción en cosas como antes.....                                | 0 |
|     | Yo no gozo de las cosas de la manera que estoy acostumbrado.....                   | 1 |
|     | Yo no obtengo la satisfacción verdadera en nada.....                               | 2 |
|     | Yo no soy satisfecho ni soy taladrado con todo.....                                | 3 |
| 5.  | Yo no me siento particularmente culpable.....                                      | 0 |
|     | Yo me siento culpable una parte buena del tiempo.....                              | 1 |
|     | Yo me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.....                      | 2 |
|     | Yo me siento culpable todo el tiempo.....  | 3 |
| 6.  | Yo no me siento que soy castigado.....   | 0 |
|     | Yo me siento que quizás sea castigado.....   | 1 |
|     | Espero de ser castigado.....   | 2 |
|     | Yo me siento que soy siendo castigado.....   | 3 |
| 7.  | Yo no me siento desilusionado conmigo mismo.....                                   | 0 |
|     | Yo me soy desilusionado conmigo mismo.....   | 1 |
|     | Yo me soy repugnado conmigo mismo.....   | 2 |
|     | Yo me odio.....  | 3 |
| 8.  | Yo no me siento que soy peor que nadie más. ....                                   | 0 |
|     | Yo soy crítico de yo mismo por mis debilidades o errores. ....                     | 1 |
|     | Yo me culpo todo el tiempo para mis defectos.....                                  | 2 |
|     | Yo me culpo para el todo malo que pasa.....  | 3 |
| 9.  | Yo no tengo ningún pensamiento de suicidarme.....                                  | 0 |
|     | Yo tengo los pensamientos de suicidarme, pero de yo no los llevaría a cabo.....    | 1 |
|     | Yo quisiera suicidarme.....  | 2 |
|     | Yo me suicido si tuve la oportunidad.....  | 3 |
| 10. | Yo no lloro más que usual.....   | 0 |
|     | Yo lloro más ahora que antes.....  | 1 |
|     | Yo lloro todo el tiempo ahora.....   | 2 |
|     | Antes era capaz de llorar, pero ahora yo no puedo llorar aunque quiero.....        | 3 |
| 11. | Soy no más irritado ahora que antes. ....  | 0 |
|     | Yo me siento molestado o irritado más fácilmente que estoy acostumbrado.....       | 1 |
|     | Yo me siento irritado todo el tiempo ahora.....                                    | 2 |
|     | Yo no me siento irritado para nada por coasa que antes me irritaba.....            | 3 |
| 12. | Yo no he perdido el interés en otra gente. ....                                    | 0 |
|     | Yo estoy menos interesado en otra gente que antes. ....                            | 1 |
|     | Yo he perdido la mayor parte de mi interés en otra gente.....                      | 2 |
|     | Yo he perdido todo mi interés en otra gente. ....                                  | 3 |
| 13. | Tomo decisiones como antes podía.....  | 0 |
|     | Yo postergo tomar decisiones más que antes.....                                    | 1 |
|     | Yo tengo dificultad más grande en tomar decisiones que antes.....                  | 2 |

	Yo no tomo decisiones para nada.....	3
14.	Yo no me siento que miro peor que estoy antes.....	0
	Yo estoy preocupado que miro viejo o feo.....	1
	Yo me siento que hay los cambios permanentes en mi apariencia que hace mí miran feo.....	2
	Yo creo que miro fea.....	3
15.	Puedo trabajar como antes.....	0
	Toma esfuerzo extra para poder comenzar en hacer algo.....	1
	Tengo que empujarme mucho para hacer algo.....	2
	Yo no puedo hacer ningún trabajo.....	3
16.	Puedo dormir como antes.....	0
	Yo no duermo como antes.....	1
	Yo me despierto 1-2 antes que usual y es difícil volver a dormir.....	2
	Yo me despierto varias horas más temprano que estoy acostumbrado y no puedo volver a dormir...	3
17.	Yo me canso más que usual.....	0
	Yo me canso más fácilmente que estoy acostumbrado.....	1
	Yo me canso de hacer casi cualquier cosa.....	2
	Yo me canso mucho para hacer nada.....	3
18.	Mi apetito no es peor que usual.....	0
	Mi apetito no es tan bueno como antes.....	1
	Mi apetito es mucho más peor ahora.....	2
	Yo no tengo ningún apetito.....	3
19.	Yo no he perdido mucho peso, o nada, recientemente.....	0
	Yo he perdido más de 5 libras.....	1
	Yo he perdido más de 10 libras.....	2
	Yo he perdido más de 15 libras.....	3
	Yo trato deliberadamente perder el peso comiendo menos.....	Si__No_
20.	Yo no estoy más preocupado por mi salud ahora que antes.....	0
	Yo estoy preocupado acerca de problemas físicos tal como dolores; o problemas estómago; o constipación.....	1
	Yo estoy muy preocupado sobre problemas físicos y es duro pensar en otras cosas.....	2
	Yo estoy tan preocupado por mis problemas físicos que puedo pensar acerca de nada.....	3
21.	Yo no he experimentado ningún cambio reciente en mi interés en el sexo.....	0
	Yo estoy menos interesado en el sexo ahora que antes.....	1
	Yo estoy mucho menos interesado en el sexo ahora que antes.....	2
	Yo he perdido el interés en el sexo completamente.....	3

@ 1987 por Aaron T. Seña. El permiso para duplicar por Jeanne Miranda.

NOTAS PARA EL TRATAMIENTO DE GRUPO  
**COMO NUESTRAS ACTIVIDADES AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO**  
(SESION 1 de 2)

Que haremos hoy:

Brevement resumir el termometro de animo, como está su estado de animo?

Como fue la semana pasada?

Identificar pensamientos – cuando se sentia lo peor, que estuvo pensando?

REPASO:

El propósito del tratamiento de grupo

Bienvenida a los nuevos miembros

Las sugerencias y reglas del grupo.

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

I. Este parte (2) del session, trabajamos en como sus actividades diarias afecta su estado de animo:

**ENTRE MENOS ACTIVIDADES AGRADABLES HACE LA GENTE, MAS DEPRIMIDOS SE SIENTEN.**

II. Las preguntas claves son

Deja usted de hacer cosas porque se siente deprimido(a)?

Usted se deprime porque deja de hacer cosas?

La respuesta mas probable es que son las DOS cosas!

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

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

A esto se le llama un "CIRCULO VICIOSO."

1. PARA ROMPER EL CIRCULO VICIOSO, USTED PUEDE AUMENTAR AQUELLAS ACTIVIDADES QUE LO HAGAN SENTIRSE MEJOR.

A estas actividades se les puede llamar

"agradables"

"placenteras"

"reforzantes"

"inspiradoras", etc.

Nosotros les llamaremos "agradables."

2. Las actividades agradables NO TENEN QUE SER ACTIVIDADES ESPECIALES (aunque pueden serlo).

Por actividades agradables nosotros nos referimos principalmente a actividades ordinarias.

EJERCICIO: Recuerde la ultima actividad agradable que hiciste: Que afecto tenia en su estado de animo

3. Algunas veces es dificil pensar en cosas que nosotros consideramos agradables, especialmente cuando hace mucho tiempo que no los hemos hecho.

Cuando estamos deprimidos, es mas dificil recordar cosas agradables.

Para ayudar a carla miembro del grupo con su lista personal de actividades que los hacen sentir bien, nosotros usamos la "LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES."

EJERCICIO: Identifique 3 actividades cuales consideras agradable.

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

4. Para la próxima semana usted llenaria un registro del numero de estas actividades que usted haga todos los días. Pongale una marca a carla una de las actividades que usted haga carla día. Si alguna de las actividades no se aplica a usted, entonces dejela en blanco o tache la con una línea. Es probable que usted nunca haya hecho esto anteriormente en su vida. ¡Mucha gente encuentra este ejercicio muy interesante y muy útil! Esta semana usted no tiene que hacer nada más allá de lo que ordinariamente hace. Nosotros queremos saber el número de actividades que usted hace carla día en el curso de la próxima semana.

Haga un contrato con usted mismo(a).

Cuanto Cree Usted Que Disfrutara de sus Actividades Agradables?

5. Algunos obstáculos para trabajar con actividades agradables son:

SUS PENSAMIENTOS:

Que es lo que se dice a usted mismo(a) mientras piensa acerca de como las actividades agradables influyen su estado de animo?

Existen cosas que se dice a usted mismo(a) que disminuyen la posibilidad de que usted pueda trabajar en sus actividades?

GENTE:

Existe la posibilidad de que otra gente le dificulte el trabajar en actividades agradables?

6. Más información acerca de las actividades agradables:

Como es que las actividades agradables le pueden ayudar a controlar su estado de animo:

No es suficiente con decirse a usted mismo(a): ¡Sientete bien!

A menudo es más fácil cambiar las cosas que uno(a) hace.

Si usted cambia las cosas que hace entonces usted también cambiara la forma en que se siente.

Que son las actividades agradables?

Actividades agradables son aquellas cosas que usted puede hacer que lo(a) hace sentirse contento y que a menudo, lo(a) hacen también sentirse relajado(a).

Las actividades agradables no necesitan ser actividades especiales, aunque estas pueden ser especiales.

A menudo, las actividades agradables son actividades ordinarias que nos hacen disfrutar.

Ejemplos de estas pueden ser el observar una puesta de sol, leer un libro, hablar con un amigo(a), ir a un parque, oler una flor.

Las actividades agradables pueden ser diferentes para diferentes personas.

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

Como el cuerpo necesita un nivel adecuado de alimento (vitaminas, etc.), la mente necesita un nivel adecuado de actividades positivas.

Nuestro estado de ánimo está en lo óptimo cuando nuestras actividades están bien balanceadas entre las cosas que "tenemos que hacer" y las cosas que "queremos hacer."

Como frecuentemente tenemos más control sobre las cosas que queremos hacer, es importante tener estas actividades en mente y hacerlas.

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

-Nuestro estado de ánimo está en lo óptimo cuando nuestras actividades están bien balanceadas entre las cosas que "tenemos que hacer" y las cosas que "queremos hacer."

-Como frecuentemente tenemos más control sobre las cosas que **queremos** hacer, es importante tener estas actividades en mente y hacerlas.

8. Haciendo actividades agradables sin gastar mucho dinero

EJERCICIO DE GRUPO: Hacer una lista de actividades agradables que uno(a) puede hacer en su ciudad con sus hijos o sin ellos.

Actividades agradables no pasan por sí solos

Plan y programa: Una forma de obtener control sobre su vida

9. El problema de otras cosas que exigen su tiempo:

-¿Cómo pensar acerca de actividades agradables y la necesidad de hacerlas?

-Plan y programa: Una forma de obtener control sobre su vida

10. Como puede usar sus pensamientos para ayudar a planear y disfrutar ciertas actividades?

11. Cuáles son los obstáculos que le impiden hacer actividades agradables?

Anticipando los problemas pueden ayudar a identificar y discutir soluciones a obstáculos,

11. Actividades agradables con su familia

Anticipar las necesidades de los niños.

Asegurar que los niños no tienen hambre o tener cansancio

12. Predecir placer

No tiene que esperar que "sientes que quiere hacer algo" para hacerlo

Puede decidir hacer algo y hacerlo.

Puede disfrutar aunque no piensas que no va a disfrutar.

Puede afectar su estado de ánimo con actividades

13. Hacer contrato

Cuando cumples sus metas, es importante premiarse

Puede premiarse en hacer una actividad que le gusta.

Tarea:

- I. El Termómetro del ánimo.

**TERMOMETRO DEL ANIMO**

SEMANA#

NOMBRE

DIAS:

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

NUMERO DE  
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS — — — — — — —

NEGATIVOS — — — — — — —

ANOTACIONES:

## LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

Ponga una marca (X) a las actividades que tuvo el día de hoy:

1. Ponerme ropa que me gusta.							
2. Estar fuera de casa (playa, campo...)							
3. Ayudar a grupos que respeto							
4. Hablar de deportes							
5. Ver o participar en deportes							
6. Ir al teatro, concierto, ballet...							
7. Planear viajes o vacaciones -							
8. Comprar casas							
9. Hacer artesanias							
10. Leer trabajos sagrados (biblia. etc.)							
II. Arreglar mi cuarto y ml casa							
12. Leer libros o revistas							
13. Escuchar pláticas, sermones...							
14. Manejar autos bien							
15. Pasear en barco canoas, lancha de remos...							
16. Mirar televisión							
17. Arreglar vehiculos: carro, biciclcta...							
18. Jugar con juegos de mesa (naipes...)							
19. Terminar una tarea dificil							
20. Solucionar un rompecabezas. crucigrama...							
21. Tomar-un baño caliente							
22. Escribir historias, poesía, música...							
23. Viajar en avión							
24. Cantar							
25. Hacer mi trabajo							
26. Ir a la iglesia							
27. Asistir a una junta							
28. Tocar un instrumento musical							
29. Tomar una siesta							
30. Solucionar un problema personal							
31. Ponerse maquillaje, arreglarse el pelo...							
32. Visitar a los enfermos							
33. Hacer trabajo al aire libre							
34. Sentarse a tamar el sol							
35. Ir a una Ceria, zoológico, parque...							
36. Planear o organizar algo							
37. Ver. escuchar, u oler la naturaleza							
38. Escuchar la radio							
39. Dar regalos							
40. Tomar fotografias							
41. Recojer objetos naturales, piedras, hojas...							
42. Trabajar en negocios							
43. Ayudar o proteger a alguien							
44. Escuchar bromas							
45. Ver paisajes bonitos							
46. Comer buenas comidas							
47. Mejorar mi salud (arreglarme los dientes...)							
48. Estar en el centro de la ciudad							
49. Ir al museo o a una exhibición							
50. Hacer bien un trabajo							
51. Prestar algo							
52. Ir a un club deportivo, baño sauna...							
53. Aprender a hacer algo nuevo							
54. Estar con mis familiares							

55. Protestar condiciones sociales, políticas...								
56. Hablar por telefono								
57. Soñar despierto( a)								
58. Ir al cine								
59. Besar								
60. Distribuir mi tiempo								
61. Cocinar								
62. Hacer trabajos en casa								
63. Comer fuera (restaurantes...)								
64. Recordar, hablar de viejos tiempos								
65. Levantarse temprano en la mañana								
66. Visitar amigos								
67. Escribir en un diario								
68. Decir oraciones o rezos								
69. Meditar, hacer yoga...								
70. Leer el periodico								
71. Hacer ejercicio								
72. Caminar descalzo(a)								
73. Jugar frisbee								
74. Escuchar música								
75. Coser o tejer								
76. Ir al peluquero o salon de belleza								
77. Estar con alguien que amo								
78. Tomar una siesta a medio día								
79. Empezar un proyecto nuevo								
80. Ir a la biblioteca								
81. Preparar una comida nueva o especial								
82. Mirar a la gente								
83. Hacer o mirar una fogata								
84. Vender o cambiar algo								
85. Reparar cosas								
86. Andar en bicicleta								
87. Escribir cartas, tarjetas, o notas								
88. Ir a una fiesta								
89. Cuidar plantas								
90. Salir a caminar								
91. Coleccionar cosas								
92. Hacer cosas con niños								
93. Dormir tarde								
94. Ir a bazares. "garage sales"								
95. Viajar!								
96. Jugar con animales (Perritos. gatitos)								
97. Leer cuentos, libros, cómicos								
98. Usar mi fuerza								
99. Considerar una pregunta interesante								
100. Hacer trabajo voluntario								

TOTAL CADA DIA:

## CONTRATO PERSONAL

Yo, \_\_\_\_\_, hago este siguiente contrato conmigo mismo(a):

### Obejativo:

Durante esta semana, haré la siguiente actividad agradable:

---

---

---

### Recompensa:

Si cumplo con mi objetivo me premiaré con:

---

---

---

2. Me daré esta recompensa no mas de dos días despues de haber logrado mi objetivo.

Firma: \_\_\_\_\_.

Fecha: \_\_\_\_\_.

Fecha en que logre mi objetivo: \_\_\_\_\_.

Fecha en que me di mi recompensa: \_\_\_\_\_.

### **Instrucciones para predecir placer**

1. En el primer columna, escribe la actividad que planes hacer.
2. En el segundo columna, escribir la cantidad de placer que espere de este actividad. Use un porcentaje, por ejemplo 0% significa que no te gusta hacer este actividad para nada; 50% significa que te gusta este actividad mas o menos, y 100% significa que te gusta hacer este actividad MUCHO.
3. Despues, haga la actividad. Esto es lo mas importante.
4. Despues de hacer la actividad, recuerde y escribe la cantidad de placer que actualmente experimentaste. Use un porcentaje como antes.
5. Ahora vea los dos porcentajes? Como se compare los dos?
6. Repite este con otras actividades – que piensas de los numeros?

## EL INVENTARIO DE LA DEPRESIÓN DE BECK

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

En este cuestionario son los grupos de declaraciones. Lea por favor cada grupo de declaraciones detenidamente. Entonces escoja la una declaración en cada grupo que describe mejor la manera usted ha estado sintiéndose la semana pasada, inclusive hoy. Raya el número a la derecha de la declaración que usted escogió. Si varias declaraciones en el grupo parecen aplicar igualmente bien, raya cada uno. Esté seguro leer todas declaraciones en cada grupo antes de hacer su elección.

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Yo no me siento triste.....  | 0 |
|     | Yo me siento triste.....   | 1 |
|     | Yo estoy triste todo el tiempo y yo no puedo chasquear fuera de lo.....            | 2 |
|     | Yo estoy tan triste ni infeliz que yo no puedo seguir.....                         | 3 |
| 2.  | Yo no soy desalentado particularmente acerca del futuro.....                       | 0 |
|     | Yo me siento desalentado acerca del futuro.....                                    | 1 |
|     | Yo me siento que tengo el nada para esperar con ansia.....                         | 2 |
|     | Yo me siento que el futuro está desesperado y que las cosas no pueden mejorar..... | 3 |
| 3.  | Yo no me siento como un fracaso.....   | 0 |
|     | Yo me siento que he fallado más que la persona común.....                          | 1 |
|     | Cuando pienso sobre el pasado, todo lo que puedo ver son muchos fracasos.....      | 2 |
|     | Yo me siento que soy un fracaso completo como una persona.....                     | 3 |
| 4.  | Obtengo tanta satisfacción en cosas como antes.....                                | 0 |
|     | Yo no gozo de las cosas de la manera que estoy acostumbrado.....                   | 1 |
|     | Yo no obtengo la satisfacción verdadera en nada.....                               | 2 |
|     | Yo no soy satisfecho ni soy taladrado con todo.....                                | 3 |
| 5.  | Yo no me siento particularmente culpable.....                                      | 0 |
|     | Yo me siento culpable una parte buena del tiempo.....                              | 1 |
|     | Yo me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.....                      | 2 |
|     | Yo me siento culpable todo el tiempo.....  | 3 |
| 6.  | Yo no me siento que soy castigado.....   | 0 |
|     | Yo me siento que quizás sea castigado.....   | 1 |
|     | Espero de ser castigado.....   | 2 |
|     | Yo me siento que soy siendo castigado.....   | 3 |
| 7.  | Yo no me siento desilusionado conmigo mismo.....                                   | 0 |
|     | Yo me soy desilusionado conmigo mismo.....   | 1 |
|     | Yo me soy repugnado conmigo mismo.....   | 2 |
|     | Yo me odio.....  | 3 |
| 8.  | Yo no me siento que soy peor que nadie más. ....                                   | 0 |
|     | Yo soy crítico de yo mismo por mis debilidades o errores. ....                     | 1 |
|     | Yo me culpo todo el tiempo para mis defectos.....                                  | 2 |
|     | Yo me culpo para el todo malo que pasa.....  | 3 |
| 9.  | Yo no tengo ningún pensamiento de suicidarme.....                                  | 0 |
|     | Yo tengo los pensamientos de suicidarme, pero de yo no los llevaría acabo.....     | 1 |
|     | Yo quisiera suicidarme.....  | 2 |
|     | Yo me suicido si tuve la oportunidad.....  | 3 |
| 10. | Yo no lloro más que usual.....   | 0 |
|     | Yo lloro más ahora que antes.....  | 1 |
|     | Yo lloro todo el tiempo ahora.....   | 2 |
|     | Antes era capaz de llorar, pero ahora yo no puedo llorar aunque quiero.....        | 3 |
| 11. | Soy no más irritado ahora que antes. ....  | 0 |
|     | Yo me siento molestado o irritado más fácilmente que estoy acostumbrado.....       | 1 |
|     | Yo me siento irritado todo el tiempo ahora.....                                    | 2 |
|     | Yo no me siento irritado para nada por coasa que antes me irritaba.....            | 3 |
| 12. | Yo no he perdido el interés en otra gente. ....                                    | 0 |
|     | Yo estoy menos interesado en otra gente que antes. ....                            | 1 |
|     | Yo he perdido la mayor parte de mi interés en otra gente.....                      | 2 |
|     | Yo he perdido todo mi interés en otra gente. ....                                  | 3 |

13.	Tomo decisiones como antes podía.....	0
	Yo postergo tomar decisiones más que antes.....	1
	Yo tengo dificultad más grande en tomar decisiones que antes.....	2
	Yo no tomo decisions para nada.....	3
14.	Yo no me siento que miro peor que estoy antes.....	0
	Yo estoy preocupado que miro viejo o feo.....	1
	Yo me siento que hay los cambios permanentes en mi apariencia que hace mí miran feo.....	2
	Yo creo que miro fea.....	3
15.	Puedo trabajar como antes.....	0
	Toma esfuerzo extra para poder comenzar en hacer algo.....	1
	Tengo que empujarme mucho para hacer algo.....	2
	Yo no puedo hacer ningún trabajo.....	3
16.	Puedo dormir como antes.....	0
	Yo no duermo como antes.....	1
	Yo me despierto 1-2 antes que usual y es difícil volver a dormir.....	2
	Yo me despierto varias horas más temprano que estoy acostumbrado y no puedo volver a dormir...	3
17.	Yo me canso mas que usual.....	0
	Yo me canso más fácilmente que estoy acostumbrado.....	1
	Yo me canso de hacer casi cualquier cosa.....	2
	Yo me canso mucho para hacer nada.....	3
18.	Mi apetito no es peor que usual.....	0
	Mi apetito no es tan bueno como antes.....	1
	Mi apetito es mucho mas peor ahora.....	2
	Yo no tengo ningun apetito.....	3
19.	Yo no he perdido mucho peso, o nada, recientemente.....	0
	Yo he perdido más de 5 libras.....	1
	Yo he perdido más de 10 libras.....	2
	Yo he perdido más de 15 libras.....	3
	Yo trato deliberadamente perder el peso comiendo menos.....	Si_No_
20.	Yo no estoy más preocupado por mi salud ahora que antes.....	0
	Yo estoy preocupado acerca de problemas físicos tal como dolores; o problemas estómago; o constipación.....	1
	Yo estoy muy preocupado sobre problemas físicos y es duro pensar en otras cosas.....	2
	Yo estoy tan preocupado por mis problemas físicos que puedo pensar acerca de nada.....	3
21.	Yo no he experimentado ningún cambio reciente en mi interés en el sexo.....	0
	Yo estoy menos interesado en el sexo ahora que antes.....	1
	Yo estoy mucho menos interesado en el sexo ahora que antes.....	2
	Yo he perdido el interés en el sexo completamente.....	3

@ 1987 por Aaron T. Señá. El permiso para duplicar por Jeanne Miranda.

## **COMO LOS CONTACTOS CON LA GENTE AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO (SESION 1 DE 2)**

Lo que vamos a hacer hoy es:

1. Haga un resumen breve de sus sentimientos - uso de termometro, como se siente hoy?
2. Cheque - como estuvo su semana
3. Identifique pensamientos – cuando se sentia peor, en que pensaba?
4. Aprender una forma util de pensar acerca de la depresión.
5. Aprender como los contactos con la gente influyen como nos sentimos.

### **I. La depresión fuerte esta relacionada con los siguientes factores:**

1. Menos contactos con otras personas.
2. Sentirse incómodo(a) hacia otras personas.
3. Conversar menos
4. Ser menos asertivo(a), es decir, no expresar lo que a uno le agrada o desagrada.
5. Ser mas sensible al sentirse ignorado(a), criticado(a) ó rechazado(a).

### **II. La importancia del APOYO SOCIAL**

1. El apoyo que recibimos al estar en contacto con otras personas es muy importante para nuestra salud. Los contactos que tenemos con nuestra familia y amigos crean una especie de red social protectora ó "red de apoyo social."
2. En general, entre mas fuerte sea el apoyo social que recibimos, mas capaces seremos para enfrentar situaciones dificiles.
  - a. El sistema ó "red de apoyo social" se refiere a la gente que esta cercana a nosotros y con la cual usted comparte información importante ó momentos importantes de su vida.
  - b. Esta gente pueden ser familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y conocidos.
3. Dos principios importantes para tenerlos en mente para el futuro:
  - a. Si su red de apoyo social es demasiado pequeña, agrandela. Su red es demasiado pequeña si usted no tiene alguien de confianza con quien platicar y decirle sus cosas, si no tiene alguien a quien acudir si necesitará ayuda, ó si no tiene conocidos ó amigos con quien hacer cosas juntos.
  - b. Si su red es adecuada y de un buen tamaño, apreciela y trate de mantenerla sana y fuerte. Mejor dicho, no deje que disgustos ó desacuerdos causen divisiones con los que forman parte de su red.

Pero, como puede lograr esto? Hoy nos enfocamos en como agrandar y mantener su red de apoyo social.

### **III. MANTENIENDO SANA SU RED DE APOYO SOCIAL**

1. El contacto con otros(as) es muy importante: Ya sea por telefono ó en persona.
2. Sugerir un actividad para compartir con otras personas. Pensamientos que pueden bloquear esto:

- a. "Me van a rechazar."
- b. "Me aceptaran solo porque son amables."
- c. "No querran salir conmigo despues de conocerme."

#### IV. SUS SENTIMIENTOS

1. Reconozca como se siente.
2. Diga lo que usted siente adecuadamente.
3. La diferencia entre ser pasivo, asertivo ó agresivo:
  - a. **ASERTIVIDAD** es ser capaz de compartir sentimientos positivos y negativos y sentirse comodo haciendolo.
  - b. Cambiando su punta de vista, puede ayudarle a ser mas asertivo en lugar de ser pasivo.  
 Por ejemplo, si usted frecuentemente piensa "No quiero imponerme o tamar ventaja de otros(as)"  
 Trate de pensar "No quiero que otras personas me impongan sus ideas o tomen ventaja sobre mi."
  - c. No deje que otras personas ser rudo a Ud sin responderles. Expresar sus sentimientos para no quedar enojado después.
  - d. Uno no tiene que decir siempre lo que piensa, pero es importante sentir que uno tiene esa alternativa.

#### V. APRENDIENDO COMO SER MAS ASERTIVO

1. Practicando en su mente
  - a. Imaginese la situacion como si fuera una fotografia
  - b. Imaginese empezando la accion (como si fuera una pelicula)
  - c. **Imaginese diciendo algo en forma asertiva**
  - d. **Imaginese la respuesta que recibe.**
  - e. **Si le gusta como salió, practiquelo otra vez**
  - f. **Si no le gusta como salió, cambialo y tratelo otravez**
2. Aprenda a imitar el estilo de otras personas que a usted le gusta.
3. Busque sugerencias de amigos que le den alternativas de como manejar situaciones dificiles.
4. Cuando se sienta listo(a) para ser asertivo (a), entonces trate de serlo en la vida real.
  - a. Observe lo que sucede.
  - b. Mantengase practicando basta que usted se sienta cómodo(a).
5. **RECUERDE:**  
 Trate de hace comentarios positivos y negativos (ser asertivo) y vea lo que sucede.

#### VI. PRACTIQUE

Use el grupo para practicar diciendo cosas que necesita decirle a otras personas

## DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. El termómetro del ánimo.

2. Programa de Actividades Semanales

Anote contactos que tiene con otras personas.

Anote un "+" si el contacto fue positivo. Anote un "-" si el contacto fue negativo.

## LECTURA PARA SESION 1

- I. Es la depresión la que causa que las personas sean menos sociables?, ó bien,- "El ser menos sociable causa que las personas se depriman?"

La respuesta mas probable es que la depresión y la falta de contacto con otras personas se influyen mutuamente.

Al sentirse deprimido(a), uno(a) tendra menos ganas de convivir con otras personas

Pero no tener contacto con otra gente nos quite un buen recurso para felicidad, pues no hace mas deprimido(a)

Cuando no sentimos mas deprimido(a), hacemos menos cosas con otra gente

Esto continúe hasta que uno(a) pase la mayor parte del tiempo solo y triste.

(CICLO VISIOSO)

Por ejemplo, la gente que emigre deja lejos a muchos seres queridos. Esto causa que las personas se sientan tristes. Si al sentirse triste, uno no hace el esfuerzo de conocer a gente nueva, la tristeza puede convertirse en una depresión larga e intensa.

- II. Problemas para superar antes de conocer otras personas

Su novio/esposo/pareja no quiere que este ud. con otras personas.

Como se puede saber quien le apoyará y quien le hará sentir mal – desarrollar confianza lentamente

Como escojer personas quien le ayudará sentir bien de su misma

Como desarrollar relaciones balanceados que les da a ambas personas lo que quiere – compartir poder y control

- III. Conociendo a otras personas

La forma mas facil de conocer a otros es hacer algo que a usted le gusta hacer. pero en compania de otras personas.

1. Cuando usted esta haciendo algo que le gusta, es mas probable que este de buen humor y asi será mas facil ser mas amistoso con otros.
2. Aunque usted no encuentre a nadie en particular a quien le gustaria conocer mejor, usted estara haciendo una actividad placentera y no la sentira como perdida de tiempo.
3. Como el enfoque principal estara en la actividad que usted estara haciendo y no solo conocer a otras personas, es mas probable que usted sienta menos presión que la que sentiria si el (nico proposito fuera conocer a otras personas.
4. Si se encuentra con personas que le gustaria conocer mejor, seria probable que estas fueran personas que tienen casas en común con usted.

- IV. Estando con otros

- A. Sus pensamientos:

- I. Pensamientos que le ayudan a sentirse cómodos con otras personas

En ocasiones, al cambiar su perspectiva, usted puede cambiar la forma en que se siente y se comporta. Por ejemplo, en lugar de pensar , “Como puedo ayudarle en disfrutar este situación?” trate de pensar "Desfrute esta situación!"

2. Pensamientos que le impiden hacer amigos

Ejemplos: En vez de pensar: “Podra ser el (ó ella) un(a) buen amigo(a) mio(a)?"

Trate de pensar: "Podria yo (ó quiero) ser un buen amigo(a) para el ó ella?"

B. Sus expectativas

1. Que es lo que uno puede esperar de otras personas?
2. Que es lo que otros(as) pueden esperar de uno(a)?
3. Si usted pone muy altas sus expectativas, usted se desilusionara y, quizas, se frustrará.
4. Si usted pone muy bajas sus expectativas, entonces usted no se estara dando ni le esta dando a otros una buena oportunidad.

C. Sus acciones

Como es la impresión que usted le causa a otras personas?

Su cara:

Se sonrie de vez en cuando?

Hace contacto con los ojos?

Su cuerpo:

Parece que esta decaido(a)?

Parece estar cansado ó rendido(a)?

Su arreglo personal:

Es apropiado para la ocasión y el lugar en donde se encuentra?

Su habla:

Es muy lenta ó tan suave que es difícil escucharlo(a)?

Su conversación:

Muestra usted interes en lo que dicen las otras personas?

Usted las ignora ó critica?

Su actitud:

Se queja ó se lamenta demasiado?

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA#

NOMBRE

DIAS:

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

NUMERO DE  
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS — — — — — — —

NEGATIVOS — — — — — — —

ANOTACIONES:

Programa Semanal de Actividades

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

## EL INVENTARIO DE LA DEPRESIÓN DE BECK

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

En este cuestionario son los grupos de declaraciones. Lea por favor cada grupo de declaraciones detenidamente. Entonces escoja la una declaración en cada grupo que describe mejor la manera usted ha estado sintiéndose la semana pasada, inclusive hoy. Raya el número a la derecha de la declaración que usted escogió. Si varias declaraciones en el grupo parecen aplicar igualmente bien, raya cada uno. Esté seguro leer todas declaraciones en cada grupo antes de hacer su elección.

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Yo no me siento triste.....  | 0 |
|     | Yo me siento triste.....   | 1 |
|     | Yo estoy triste todo el tiempo y yo no puedo chasquear fuera de lo.....            | 2 |
|     | Yo estoy tan triste ni infeliz que yo no puedo seguir.....                         | 3 |
| 2.  | Yo no soy desalentado particularmente acerca del futuro.....                       | 0 |
|     | Yo me siento desalentado acerca del futuro.....                                    | 1 |
|     | Yo me siento que tengo el nada para esperar con ansia.....                         | 2 |
|     | Yo me siento que el futuro está desesperado y que las cosas no pueden mejorar..... | 3 |
| 3.  | Yo no me siento como un fracaso.....   | 0 |
|     | Yo me siento que he fallado más que la persona común.....                          | 1 |
|     | Cuando pienso sobre el pasado, todo lo que puedo ver son muchos fracasos.....      | 2 |
|     | Yo me siento que soy un fracaso completo como una persona.....                     | 3 |
| 4.  | Obtengo tanta satisfacción en cosas como antes.....                                | 0 |
|     | Yo no gozo de las cosas de la manera que estoy acostumbrado.....                   | 1 |
|     | Yo no obtengo la satisfacción verdadera en nada.....                               | 2 |
|     | Yo no soy satisfecho ni soy taladrado con todo.....                                | 3 |
| 5.  | Yo no me siento particularmente culpable.....                                      | 0 |
|     | Yo me siento culpable una parte buena del tiempo.....                              | 1 |
|     | Yo me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.....                      | 2 |
|     | Yo me siento culpable todo el tiempo.....  | 3 |
| 6.  | Yo no me siento que soy castigado.....   | 0 |
|     | Yo me siento que quizás sea castigado.....   | 1 |
|     | Espero de ser castigado.....   | 2 |
|     | Yo me siento que soy siendo castigado.....   | 3 |
| 7.  | Yo no me siento desilusionado conmigo mismo.....                                   | 0 |
|     | Yo me soy desilusionado conmigo mismo.....   | 1 |
|     | Yo me soy repugnado conmigo mismo.....   | 2 |
|     | Yo me odio.....  | 3 |
| 8.  | Yo no me siento que soy peor que nadie más.....                                    | 0 |
|     | Yo soy crítico de yo mismo por mis debilidades o errores.....                      | 1 |
|     | Yo me culpo todo el tiempo para mis defectos.....                                  | 2 |
|     | Yo me culpo para el todo malo que pasa.....  | 3 |
| 9.  | Yo no tengo ningún pensamiento de suicidarme.....                                  | 0 |
|     | Yo tengo los pensamientos de suicidarme, pero de yo no los llevaría a cabo.....    | 1 |
|     | Yo quisiera suicidarme.....  | 2 |
|     | Yo me suicido si tuve la oportunidad.....  | 3 |
| 10. | Yo no lloro más que usual.....   | 0 |
|     | Yo lloro más ahora que antes.....  | 1 |
|     | Yo lloro todo el tiempo ahora.....   | 2 |
|     | Antes era capaz de llorar, pero ahora yo no puedo llorar aunque quiero.....        | 3 |
| 11. | Soy no más irritado ahora que antes.....   | 0 |
|     | Yo me siento molestado o irritado más fácilmente que estoy acostumbrado.....       | 1 |
|     | Yo me siento irritado todo el tiempo ahora.....                                    | 2 |
|     | Yo no me siento irritado para nada por coasa que antes me irritaba.....            | 3 |
| 12. | Yo no he perdido el interés en otra gente.....                                     | 0 |
|     | Yo estoy menos interesado en otra gente que antes.....                             | 1 |
|     | Yo he perdido la mayor parte de mi interés en otra gente.....                      | 2 |
|     | Yo he perdido todo mi interés en otra gente.....                                   | 3 |
| 13. | Tomo decisiones como antes podía.....  | 0 |
|     | Yo postergo tomar decisiones más que antes.....                                    | 1 |
|     | Yo tengo dificultad más grande en tomar decisiones que antes.....                  | 2 |

	Yo no tomo decisiones para nada.....	3
14.	Yo no me siento que miro peor que estoy antes.....	0
	Yo estoy preocupado que miro viejo o feo.....	1
	Yo me siento que hay los cambios permanentes en mi apariencia que hace mí miran feo.....	2
	Yo creo que miro fea.....	3
15.	Puedo trabajar como antes.....	0
	Toma esfuerzo extra para poder comenzar en hacer algo.....	1
	Tengo que empujarme mucho para hacer algo.....	2
	Yo no puedo hacer ningún trabajo.....	3
16.	Puedo dormir como antes.....	0
	Yo no duermo como antes.....	1
	Yo me despierto 1-2 antes que usual y es difícil volver a dormir.....	2
	Yo me despierto varias horas más temprano que estoy acostumbrado y no puedo volver a dormir...	3
17.	Yo me canso más que usual.....	0
	Yo me canso más fácilmente que estoy acostumbrado.....	1
	Yo me canso de hacer casi cualquier cosa.....	2
	Yo me canso mucho para hacer nada.....	3
18.	Mi apetito no es tan bueno como usual.....	0
	Mi apetito no es tan bueno como antes.....	1
	Mi apetito es mucho más peor ahora.....	2
	Yo no tengo ningún apetito.....	3
19.	Yo no he perdido mucho peso, o nada, recientemente.....	0
	Yo he perdido más de 5 libras.....	1
	Yo he perdido más de 10 libras.....	2
	Yo he perdido más de 15 libras.....	3
	Yo trato deliberadamente perder el peso comiendo menos.....	Si__No_
20.	Yo no estoy más preocupado por mi salud ahora que antes.....	0
	Yo estoy preocupado acerca de problemas físicos tal como dolores; o problemas estómago; o constipación.....	1
	Yo estoy muy preocupado sobre problemas físicos y es duro pensar en otras cosas.....	2
	Yo estoy tan preocupado por mis problemas físicos que puedo pensar acerca de nada.....	3
21.	Yo no he experimentado ningún cambio reciente en mi interés en el sexo.....	0
	Yo estoy menos interesado en el sexo ahora que antes.....	1
	Yo estoy mucho menos interesado en el sexo ahora que antes.....	2
	Yo he perdido el interés en el sexo completamente.....	3

@ 1987 por Aaron T. Señá. El permiso para duplicar por Jeanne Miranda.

## COMO EL CONTACTO CON LA GENTE AFECTA NUESTRO ESTADO DE ANIMO (SESION 2 DE 2)

### REPASO:

1. El propósito del grupo.
  2. La forma en que usted piensa acerca de las cosas afecta su estado de animo.
  3. Su estado de animo afecta lo que usted piensa y lo que usted hace.
  4. Usted puede cambiar sus pensamientos y acciones para ayudarse a usted mismo(a) a superar sus sentimientos de depresión.
- I. Cuando usted considere sus contactos con la gente también considere:
- A. Sus pensamientos acerca de otras personas
  - B. Lo que usted hace con otras personas
  - C. Como se siente al estar con otras personas
- II. Sus pensamientos de otras personas:  
Encuentra usted que:
- A. No puede confiar en otras personas?
  - B. No se siente con animo de tolerar a otras personas?
  - C. Se siente atemorizado(a) de las otras personas?
  - D. Las otras personas esperan mucho de usted?
  - F. La cosa más importante es balance – aprenda como cuidadosamente comprobar en quien puede confiar y en quien no puede confiar.
- III. Su comportamiento al estar con otras personas:
- A. Considere lo que piensan otras personas de su apariencia.
  - B. Cómo podría ayudar a que otras personas se sientan cómodos con usted?
  - C. Se comporta usted asertivamente? Recuerde, **asertividad** significa ser capaz de compartir sentimientos positivos y/o negativos con otras personas y sentirse cómodo(a) al hacerlo
  - D. Pueden ser sus sentimientos heridos fácilmente? Le molestan fácilmente los comentarios y reacciones de otras personas? Recuerde chequear sus sentimientos hacia otros temprano, antes de que le molesten a Ud.
- IV. Sus sentimientos sobre otras personas:
- A. Antes de estar con otras personas
    1. Para cambiar sus sentimientos sobre otras personas, decida por anticipación que tipo de pensamientos le gustaria tener cuando este con ellos(as).
    2. Igualmente, si usted quiere cambiar su comportamiento, decida por anticipación como le gustaria comportarse con ellos(as).
  - B. Después de estar con otras personas  
Aprenda de sus experiencias:  
Después de estar con otras personas, piense acerca de los sentimientos que tuvo mientras compartió con ellos(as).  
Con que sentimientos se quedó después de haber dejado a las otras personas?  
Podría usted definir que fue lo que lo(a) hizo sentir bien ó mal?

- V. Un aspecto importante de interacción con otros es establecer bases de confianza.
- A. La depresión puede impactar la habilidad de confiar en otros.
  - B. Experiencias difíciles en el pasado, pueden afectar su habilidad de confiar en otras personas. Por ejemplo, cuando a un niño que llora a veces le pegan y otras lo alimentan, este niño no sabe que esperar.
  - C. Como niños ó adolescentes, quizás hayamos tenido que aprender a hacer ajustes para poder vivir en relaciones no provechosas.
  - D. Como adultos, tenemos más alternativas en cuanto a nuestras relaciones.
  - E. Una forma de combatir la depresión, es aprender a asociarnos con personas que nos brindan ayuda y apoyo.

Ejercicio:

1. Como se sienten en cuanto a poder confiar en otras personas del grupo?
2. Si no se siente capaz de confiar en alguien más, se los puede hacer saber?

VI. Reconozca su dificultad en confiar.

- A. El confiar es básico en las relaciones humanas.
- B. Cuando no puede tener confianza, se establece un círculo vicioso: entre menos pueda confiar, menos que pueda tener amigos ó relaciones íntimas. Entre más se aparte, menos que pueda confiar en otros.
- C. Para poder comenzar a confiar en otros, debe de conocerse a sí mismo: Muchas personas que tienen dificultad en confiar en otros, tienen baja estima.
- D. Para evitar que le hieran los sentimientos, puede mostrarse agresiva u hostil, ó quizás no sabe como pedir lo que necesita ó desea.
- E. Puede ser que Ud. no tenga confianza en la gente, impidiendo que la apoyen ó puede que se demasiado confiada, permitiendo que la manipulen ó la exploten.

VII. Identifique las relaciones no deseables.

- A. Por lo general, pensamos que las relaciones abusivas son aquellas en que existe el abuso físico.
- B. Sin embargo, hay varias maneras en que las personas pueden ejercer poder y control en una relación.
- C. Use la rueda de PODER Y CONTROL para identificar relaciones abusivas en el pasado o futura.
- D. Si actualmente se encuentra en una relación abusiva, dejese saber al terapeuta.

Ejercicio:

Existen relaciones en su vida que Ud. desearía fueran diferentes?

Identifique a alguien con quien desearía practicar una forma diferente de pensar y comportarse .

VIII. Sumarize en forma breve sus emociones - uso el termómetro, como se siente en este momento?

### DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. El termómetro del ánimo.

2. Anote como sus contactos con la gente afectan su estado de animo esta semana. Tenga a mano algunos ejemplos de contactos agradables y desagradables que tuvo con algunas personas para discutir la proxima semana.
3. La escala diaria de emociones
4. El horario de actividades semanales Anote los contactos con la gente  
Añada un signo de + si el contacto fue positivo Añada un signo de - si el contacto fue negativo
5. Practique como pensar y comportarse en forma diferente con personas fuera del grupo.
6. Anote los problemas para los cuales le gustaria recibir consejos de parte del grupo

## LECTURA PARA SESION 2

- I. Las personas son importantes para su estado de animo porque:  
Ellos(as) le pueden proporcionar experiencias satisfactorias y recompensantes.  
Ellos(as) le pueden apoyar sus valores en la vida.  
Ellos(as) le pueden proporcionar compania y un sentido de estabilidad.  
Ellos(as) le pueden dar informacion acerca de usted que sea importante para usted mismo(a).
- II. No es util pensar que algo anda mal con usted mismo(a) ó con otros cuando las relaciones no funcionan bien.
- Es util considerar las siguientes preguntas:  
Usted desea las mismas cosas en su relación que la otra persona?  
Son sus intereses similares?  
Son capaces de decirse el uno al otro lo que piensan y sienten libremente?
- III. Las relaciones son como carros. Necesitan mantenimiento o tendrán problemas y no funciona. Las relaciones con otras personas valen la pena cultivarse/mantener.  
Sin embargo, las relaciones nunca se acaban de cultivar.  
Nada que esta vivo se queda estatico: Siempre cambia.  
Por el otro lado, no vale la pena sufrir el dolor de comenzar una relacion en cuando la unica forma en que la relación va a funcionar es si una o las dos personas involucradas hacen grandes cambios.  
Ya vez que una relacion se establece, entonces tiene sentido el tratar de cultivarla y mantenerla lo mejor posible.
- IV. Las relaciones le pueden ayudar a mejorar su vida.  
Su ambiente social le puede ayudar a ser lo que considera ser una "buena persona."  
La gente le puede ayudar a sentirse como una persona buena, valiosa y de buena estima.  
Escoja tales situaciones que sabe que otras personas le ayudaran (y no le perjudicaran).
- V. Practicando asertividad:  
Hay algunas cosas que le gustaria preguntarles ó decirles a otros miembros del grupo?  
Hay algunas cosas que le gustaria que le dijeran los miembros del grupo?  
Hay algunas cosas que quisiera la opinion honesta del grupo y que seria dificil preguntarlas en otra parte?
- VI. Una manera de asegurar que usted entiende es:  
Repetir lo que alguien dijo para asegurar que usted lo entendio bien.  
La forma mas facil es repetir lo que otros(as) dijeron con nuestras propias palabras. Usted puede preguntarles directamente si esto es lo que ellos(as) querian decir.  
Muchas veces la gente discute cosas sobre lo que otros dijeron sin saber si esto era lo que las otras personas realmente querian decir.

TERMOMETRO DEL ANIMO

SEMANA#

NOMBRE

DIAS:

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

NUMERO DE  
PENSAMIENTOS:

POSITIVOS

— — — — — — —

NEGATIVOS

— — — — — — —

ANOTACIONES:

Programa Semanal de Actividades

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