

MANUAL DE TRATAMIENTO PARA LA TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL¹

Formato Grupal
(Manual para Terapeutas)

ADAPTACIÓN PARA ADOLESCENTES PUERTORRIQUEÑOS/AS^{2, 3}

Jeannette Rosselló, Ph.D.
Guillermo Bernal, Ph.D.
Institute for Psychological Research
Universidad de Puerto Rico, Río Piedras
2007

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

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

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

² Las siguientes personas colaboraron en la revisión y adaptación de este manual: Marta Isabel Phillipi, Ph.D., Lionel Martínez Reyes, M.A., Martina Timperi, M.A., Maria M. Acevedo, M.A., Carmen Santiago Díaz, M.A., Yovanska Duarté-Vélez, Ph.D., Glorimar Miranda, B.A., Emily Sáez Santiago, Ph.D

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	3
Sesión Inicial	7
Reglas para las sesiones	8
Sugerencias al grupo	9
Pensamientos 1	10
Pensamientos 2	13
Pensamientos 3	17
Pensamientos 4	21
Actividades 1	23
Actividades 2	26
Actividades 3	29
Actividades 4	32
Gente 1	34
Gente 2	38
Gente 3	42
Gente 4	44
Lista de Apéndices	55

Introducción

El presente manual es el producto de una adaptación del modelo Cognitivo-Conductual desarrollado por Muñoz, Aguilar-Gaxiola y Guzmán para el tratamiento de la depresión. El manual original consiste de una intervención grupal para adultos con depresión. El mismo ha sido utilizado con poblaciones adultas de hispanos/as en el área de San Francisco. El propósito principal de la terapia es disminuir los sentimientos de depresión, acortar el tiempo que la persona pasa sintiéndose deprimida, aprender nuevas formas de prevenir el deprimirse de nuevo y sentirse en mayor control.

El manual original fue sujeto a varios cambios con el propósito de adaptarlo a una población de adolescentes puertorriqueños/as con depresión. A tales fines se realizaron las siguientes modificaciones: (1) El formato de grupo dirigido a adultos fue adaptado a una modalidad de tratamiento grupal dirigida a adolescentes. De esta manera la terapia se concentra más en los problemas del/de la adolescente y a su vez utiliza sus pensamientos, experiencias, acciones y relaciones a manera de ejemplo para el material que va a ser presentado. Esto hace de la terapia una más dinámica e interactiva permitiendo al/a la adolescente un rol más activo en la misma. (2) El manual original se refería a los/las participantes en la forma de "usted". El término "usted" fue sustituido por el término "tu" para eliminar la distancia interpersonal que se asocia al "usted" en una población joven. (3) El lenguaje se simplificó para hacerlo más accesible a los/las adolescentes. Por ejemplo, la palabra "nulidad" fue sustituida por la frase "no soy nada". (4) Los ejemplos fueron sustituidos, ampliados o complementados por situaciones que han surgido en nuestro trabajo con adolescentes puertorriqueños/as. (5) Algunos contenidos tuvieron que ser adaptados a la cultura y realidad puertorriqueña. (6) Muchos/as adolescentes se resisten a realizar las tareas o ejercicios asignados. El/la terapeuta puede optar por cualquiera de dos alternativas: hablar sobre los pensamientos del/de la adolescente hacia la ejercicio y/o realizar la misma con el/la adolescente al inicio de la sesión. (7) El/la terapeuta conoce al/a la adolescente y a sus padres antes de comenzar el proceso de terapia. Esto permite una sesión abierta en la que puede explorar en detalle la condición del/de la adolescente e iniciar el establecimiento del "rapport".

Modelo cognitivo-conductual para el tratamiento de la depresión

Investigaciones realizadas en las últimas décadas señalan consistentemente que los acercamientos cognitivo-conductuales son eficaces en el tratamiento de trastornos presentados por los/as adolescentes, como por ejemplo, depresión, ansiedad o trastornos oposicionales (Bedrosian, 1981; Block, 1978; Barber & DeRubies, 1989; Clarke, Lewinsohn & Hops, 1990; DiGuiseppe, 1988; Schrodtt & Wright, 1986; Schrodtt & Fitzgerald, 1987; Snyder & White, 1979; Zarb, 1992). En su mayoría los modelos terapéuticos utilizados con los/as adolescentes son el resultado de adaptaciones de aquellos diseñados para los adultos.

La terapia Cognitiva-Conductual está basada en la interrelación de los pensamientos, las acciones y los sentimientos. Para trabajar con los sentimientos de la depresión, este modelo plantea la importancia de identificar cuáles son los pensamientos y acciones que influyen el estado de ánimo, para aprender a

tener un mayor control sobre los sentimientos. La terapia se divide en tres temas de cuatro sesiones cada uno. Las primeras cuatro sesiones trabajan con cómo los pensamientos influyen el estado de ánimo. Las próximas cuatro sesiones van encaminadas a trabajar con aquellas actividades diarias que afectan el estado de ánimo. Las últimas cuatro sesiones se relacionan con cómo las interacciones con la gente afectan nuestro estado de ánimo. A continuación una descripción de los módulos señalados anteriormente.

Pensamientos (sesiones 1-4)

El propósito principal de este módulo es presentarle a los/as adolescentes cómo nuestros pensamientos influyen sobre nuestro estado de ánimo. La sesión inicial establece la estructura y propósito de las sesiones posteriores. De igual forma, se establece el horario semanal de las sesiones, las reglas de las mismas y se explica claramente el tema de la confidencialidad. Es importante que los/as participantes tengan muy claro este último punto ya que esto puede influir en la calidad de la relación terapéutica que se establezca.

La primera sesión introduce a los/as adolescentes con el tema de la depresión. Se fomenta que los/as participantes compartan sus experiencias y cómo ellos/as han experimentado la depresión. Una vez se discute este tema, el/la terapeuta presenta el propósito del primer módulo, cómo nuestros pensamientos afectan nuestro estado de ánimo. Se inicia esta parte de la sesión definiendo y aclarando el concepto pensamientos a través de ejemplos provistos por el/la terapeuta y los/as participantes.

Las próximas tres sesiones trabajan con los diferentes tipos de pensamientos que experimenta una persona que se encuentra deprimida y cómo los mismos pueden modificarse. Se realizan una serie de ejercicios que permiten que el/la adolescente identifique sus errores de pensamiento. La tercera sesión se diseñó con el propósito de proveerle al/la joven técnicas para aumentar pensamientos positivos al disminuir los pensamientos no saludables, por tanto, la sintomatología depresiva se verá alterada.

Actividades (sesiones 5-8)

Las sesiones que componen este módulo permiten que los/as participantes relacionen su participación en actividades placenteras y la sintomatología depresiva experimentada. Se establece como la presencia de sintomatología depresiva puede limitar la participación del/la joven en actividades placenteras y esto a su vez aumenta la presencia de sintomatología depresiva. Durante las sesiones que componen este módulo se trabaja la definición de actividades placenteras y los obstáculos que los/as jóvenes encuentran para disfrutar las mismas. De igual forma, este módulo contempla la discusión de las metas y la capacidad del/la participante para triunfar sobre el estado de ánimo que experimentan. Se planifican las metas teniendo que a medida que crecemos éstas serán modificadas y se planean recompensas que el/la joven se darán al lograr cada una.

El propósito principal de este módulo es que el/la joven logre mayor control de su vida e identifique alternativas para tener mayor libertad. El/la joven, junto al terapeuta, genera alternativas, metas e identifica actividades que le permitirán combatir su estado de ánimo depresivo.

Gente (sesiones 9-12)

Las sesiones que componen este módulo introducen la idea de cómo las relaciones interpersonales afectan el estado de ánimo. Se trabaja el tema del apoyo social y cómo el mismo nos permite enfrentarnos a situaciones difíciles. El/la adolescente aprende a identificar, describir su grupo de apoyo y a fortalecer el mismo.

Las últimas sesiones de este módulo van integrando los temas de los módulos anteriores. El/la terapeuta examina junto a los/as jóvenes cómo nuestros pensamientos afectan las actividades en las que participamos, el apoyo social y el tipo de relaciones interpersonales en las que se involucra. Se realizan ejercicios que enfatizan en la importancia de la comunicación asertiva y en el desarrollo de destrezas que permitirán el establecimiento de relaciones satisfactorias.

El proceso terapéutico culmina reconsiderando e integrando los temas principales de cada módulo. Finalmente, se realiza una evaluación del progreso alcanzado junto a los logros y fortaleza de los/as participantes. Se discuten recomendaciones tanto con el/la joven como con los padres de éstos/as.

La intervención grupal desarrollada utiliza procesos inherentes a la terapia de grupo como las siguientes: fomentar el modelaje de conductas entre pares, practicar en vivo las destrezas interpersonales y comunicacionales, dar y recibir retroalimentación, y usar refuerzos positivos de los miembros del grupo.

Este manual fue utilizado como parte de una investigación sobre el tratamiento de la depresión en adolescentes puertorriqueños/as auspiciada por el Instituto Nacional para la Salud Mental (NIMH, siglas en inglés) y el Fondo Institucional para la Investigación (FIPI) de la Universidad de Puerto Rico. Los resultados preliminares de esta investigación sostienen que el tratamiento Cognitivo-Conductual es efectivo en reducir sintomatología depresiva en adolescentes puertorriqueños/as (Rosselló & Bernal, 1999; Rosselló & Bernal, 2005; Rosselló, Bernal, y Rivera Medina, en imprenta).

Referencias

- Bedrosian, R. (1981). The application of cognitive therapy techniques with adolescents. In G. Emery, S. Hollon, and R. Bedrosian (Eds.), *New directions in cognitive therapy*. New York: The Guilford Press.
- Block, J. (1978). Effects of a rational-emotive mental health program on poorly achieving disruptive high school students. *Journal of Counseling Psychology*, 8, 251-258.
- Clarke, G., Lewinsohn, P., & Hops, H. (1990). Adolescent coping with depression course: Leader's manual. Eugene, Or: Castalia Publishing Co.
- DiGiuseppe, R. (1988). A cognitive-behavioral approach to the treatment of conduct disorder children and adolescents. In N. Epstein, Schlesinger, and W. Dryden (Eds.), *Cognitive-behavioral therapy with families* (pp. 183-294). New York: Brunner/Mazel.
- Organista, K. (2006). Cognitive-behavior therapy with Latinos and Latinas. In P.A. Hays & G.Y. Iwamasa (Eds.), *Culturally Responsive Cognitive-behavioral therapy* (pp. 73-96). Washington DC: American Psychological Association.
- Organista, K. (2000). Latinos. In J.R. White & A.S. Freeman (Eds.), *Cognitive-behavioral group therapy: For specific problems and populations*. (pp. 281-303). Washington DC: American Psychological Association.
- Rosselló, J. & Bernal, G. (1999). The efficacy of cognitive-behavioral and interpersonal treatments for depression in Puerto Rican adolescents. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 67, 734-745.
- Rosselló, J., & Bernal, G. (1996). Cognitive-behavioral and interpersonal treatments for depressed Puerto Rican adolescents. In E. Hibbs & P. Jensen (Eds.), *Psychosocial Treatments for Children and Adolescent Disorders: Empirically Based Approaches*. Washington, D.C.: American Psychological Association Press.
- Rosselló, J., & Bernal, G. (2005). New Developments in Cognitive-Behavioral and Interpersonal Treatments for Depressed Puerto Rican Adolescents. In E. D. Hibbs & P. S. Jensen (Eds.), *Psychosocial treatments for child and adolescent disorders: Empirically based strategies for clinical practice (2nd ed.)*. (pp. 187-217). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Rosselló, J. Bernal, G., & Rivera, C. (in press). Randomized trial of CBT and IPT in individual and group format for depression in Puerto Rican adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*
- Schrodt, G. & Fitzgerald, B. (1987). Cognitive therapy with adolescents. *American Journal of Psychotherapy*, 51, 492-498.
- Snyder, J. & White, M. (1979). The use of cognitive self-instruction in the treatment of behaviorally disturbed adolescents. *Behavior Therapy*, 10, 227-235.
- Zarb, J. (1992). Perceptions and response styles of referred adolescent girls with family problems. *Journal of Youth and Adolescence*, 19, 227-288.

SESION INICIAL

(El propósito de esta sesión es familiarizar a los/as jóvenes con el modelo terapéutico en el cual van a participar. De igual forma, se presentan al grupo las reglas que regirán las sesiones siguientes)

COMO ENTENDEMOS LA DEPRESION

Al tipo de destrezas que proporcionamos se le llama:

“TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL”

“Cognitiva” se refiere a nuestros **pensamientos**.

“Conductual” se refiere a nuestras **acciones**.

La depresión tiene que ver mayormente con nuestros **sentimientos**.

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

Nuestro tratamiento para la depresión consiste de 12 sesiones.

Nosotros/as nos enfocamos en lo que ocurre en nuestra vida diaria ahora mismo.

La terapia se enfoca en cómo controlar la depresión en forma práctica, de tal forma que el control pueda ser utilizado en el presente y en el futuro.

Las 12 sesiones se dividen en tres módulos (presentar en transparencia):

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

En este tipo de tratamiento nosotros/as buscamos enseñarle a las personas estrategias que pueden utilizar en su vida diaria.

Esperamos que el efecto más importante que pueda tener este tratamiento sea el de aprender a entender y controlar todo aquello que afecta nuestra depresión y evitar sufrimientos innecesarios en nuestras vidas.

REGLAS PARA LAS SESIONES
(presentar en transparencia)

1. **¡LLEGA A Tiempo! ¡SE PUNTUAL!**
2. **¡VEN CADA SEMANA!** Al comenzar, adquieres un compromiso contigo mismo y con tus compañeros/as.
3. Mantén una actitud positiva.
4. **¡HAZ LOS EJERCICIOS!** Si no practicas lo que se enseña en la sesión, entonces, quizás nunca sabrás si esos métodos te ayudarán a controlar tus sentimientos de depresión.
5. Lo que se comparte en la sesión es confidencial. Sin embargo, está bien compartir lo que has aprendido acerca de la depresión con otras personas, si así lo deseas.
6. Trata de ser lo más honesto/a posible y expresarte tal y como tú eres y cómo te sientes.
7. Participa de los ejercicios.

SUGERENCIAS AL GRUPO

1. **Permite que otros/as conozcan tus ideas.**

Es importante lo que cada compañero/a tiene que decir. El compartir tus pensamientos y reacciones con el grupo estimulará a otros/as a participar y a compartir lo que están pensando.

2. **Haz preguntas.**

Si tienes una pregunta o hay algo de lo que quieras saber más, pregunta. En este grupo no existen preguntas "tontas" o "estúpidas". Es probable que varios/as compañeros/as del grupo quieran saber lo mismo que tú.

3. **No acapares la conversación.**

Otros también quieren participar y no podrán si consumes todo el tiempo para expresar tus ideas.

4. **Ayuda a otros/as compañeros/as a participar.**

Si te parece que alguien quisiera decir algo, pero no lo ha hecho, anímalo/a a que participe. Sin embargo, no lo fuerces. No se necesita hablar para estar involucrado en lo que está sucediendo.

5. **Escucha atentamente a tus compañeros/as.**

No estarás escuchando atentamente si estás pensando en qué decir cuando tengas oportunidad. Trata de entender las ideas de los demás. Escucha a los/as demás de la misma manera en que te gustaría que te escucharan.

6. **Considera el punto de vista de los/as demás.**

No insistas en que estás en lo correcto y que todos/as los/as demás están mal.

7. **Participa en la discusión.** Si la discusión es confusa para ti, exprésalo.

(Nota: Se entregarán copias al grupo de las reglas y sugerencias para las sesiones)

**COMO NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO
(SESION 1 DE 4)**

1. Presentación. Nos presentaremos haciendo una rueda de nombres. Esto es, yo digo mi nombre, la persona a mi lado dice mi nombre y el suyo. La próxima persona dice mi nombre, el de la persona a mi lado y el suyo, y así sucesivamente.
2. Ahora se espera que compartas un poco acerca de ti mismo/a con el grupo. Por ejemplo:
 - en dónde naciste, datos sobre tu desarrollo
 - cosas acerca de tu familia
 - en dónde estudias
 - cuáles son tus intereses principales
 - cosas sobre ti que consideres importantes

Haremos la dinámica de la fiesta. *El/la terapeuta dice que va a dar una fiesta y que la persona que interese asistir debe traer algo consigo. La persona tiene que decir su nombre y lo que llevará a la fiesta. La clave es que para ir a la fiesta, la persona debe llevar consigo algo que comience con la letra de su nombre. Al acertar la clave se le pide a la persona que comparta algunos aspectos de ella para tomarlos en consideración a la hora de planificar la fiesta. Luego de algunos minutos de dinámica, y de algún modelaje por parte de los terapeutas, se procede a decir la clave para que aquellos que no la acertaron puedan "asistir a la fiesta".*

3. El propósito de esta terapia es tratar la depresión a través de la enseñanza de formas diferentes para controlar mejor nuestro estado de ánimo. Existen cuatro metas:
 - Disminuir o eliminar nuestros sentimientos de depresión
 - Acortar el tiempo que estamos deprimidos
 - Aprender formas de prevenir o evitar el deprimirse de nuevo
 - Sentirnos más en control de nuestras vidas
4. La sesión de hoy tiene dos propósitos:
 - Ir conociéndonos mejor
 - Aprender lo que es la depresión

- Aprender una forma útil de pensar acerca de la depresión
 - Aprender cómo los pensamientos influyen en cómo nos sentimos
5. ¿Qué es la depresión, qué significa para ti? *(El/la terapeuta hará esta pregunta al grupo de tal manera que se propicie una "lluvia de ideas". Las mismas se irán escribiendo en una pizarra o cartulina. A partir de las mismas se darán las siguientes definiciones.)*

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

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

Este tratamiento intenta tratar la depresión clínica

6. Las personas que sufren de depresión clínica generalmente tienen cinco o más de los siguientes signos, síntomas o manifestaciones:
- sentirse deprimido/a o decaído/a casi a diario
 - no estar interesado/a en cosas o ser incapaz de disfrutar las que antes disfrutaba
 - cambio de apetito y/o de peso (comer ya sea más o menos de lo acostumbrado)
 - problemas para dormir (dificultades para quedarse dormido/a, despertarse frecuentemente, despertarse muy temprano y no poder volver a conciliar el sueño, dormir demasiado)
 - cambios en la rapidez con que se mueven (ya sea estar muy inquieto/a o moverse lentamente)
 - sentirse cansado/a todo el tiempo
 - sentirse devaluado/a o culpable
 - problemas pensando, concentrándose o tomando decisiones

- tener ideas de muerte, o pensamientos de hacerse daño (suicidarse)
7. ¿Cuántos de nosotros/as hemos sentido algo de eso alguna vez?
- ¿Que tipos de pensamientos te pasan por la mente cuando te sientes deprimido/a o triste?
 - ¿Qué es lo que haces cuando te sientes deprimido/a?
 - ¿Cómo te llevas con la gente cuando estás deprimido/a?
8. Una forma útil de pensar acerca de la depresión. Fíjate en la hoja titulada **COMO ENTENDEMOS LA DEPRESION** (véase Apéndice A).
9. **LOS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO:**
El pensar ciertos tipos de pensamientos hace más o menos probable que te deprimas. Por "**pensamientos**" nosotros/as nos referimos a "cosas que nos decimos a nosotros/as mismos/as."
(El/la terapeuta debe proporcionar un buen ejemplo)
- Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre tu **cuerpo**
 - Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre tus **acciones**
 - Los **pensamientos** pueden tener un efecto sobre tu **estado de ánimo**
10. Una buena forma de pensar sobre este tipo de terapia es que aprenderás algunos métodos específicos para cambiar tus pensamientos y tus acciones, de tal forma que tu estado de ánimo mejorará.

DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

1. El Termómetro del Animo (Apéndice B).
Este termómetro permite al joven indicar la intensidad de sus sentimientos depresivos. El/la terapeuta realizará un modelaje de cómo se llena el termómetro del ánimo. Instará a los/as adolescentes a participar del mismo. Para ello puede hacer uso de una transparencia y pedir a los/as adolescentes que pongan una marca de cotejo hecha con papel de construcción en la proyección de la transparencia.
2. Se le entrega una Hoja de Termómetro del Ánimo para que se la lleven y realicen el ejercicio de identificar su estado anímico cada día durante la semana.

**COMO NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO (SESION
2 DE 4)**

REPASO: Depresión
Teoría Cognitiva-Conductual de la Depresión
Termómetro del Animo: ¿Cómo te sentiste llenándolo cada día?
¿Tuviste alguna sorpresa?
¿Por qué es importante hacer los ejercicios?

1. Los pensamientos afectan nuestro estado de ánimo:

Diferentes tipos de pensamientos producen diferentes efectos en tu estado de ánimo.
Algunos pensamientos aumentan la posibilidad de que te deprimas, mientras que otros/as disminuyen dicha posibilidad.

2. ¿Qué son los pensamientos? *(El/la terapeuta hará esta pregunta de forma abierta facilitando una breve discusión al respecto.)*

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

3. ¿Cómo suelen pensar las personas con depresión? *(El/la terapeuta hará esta pregunta de forma abierta, propiciando una lluvia de ideas en torno a pensamientos típicos de las personas con depresión. Algunos de los pensamientos que se generen como ejemplos serán utilizados posteriormente, clasificando los mismos de acuerdo al material que se presenta.)*

- **Inflexible**

Por ejemplo, una persona que está deprimida podrá pensar: "Tengo miedo".
"A mi siempre es al único que mandan a hacer las cosas en casa".

Un pensamiento flexible que podría evitar el sentirnos deprimidos/as podrá ser: "A veces tengo miedo, pero también a veces soy valiente".

"Casi siempre me mandan a hacer las cosas, pero a veces mandan a mi hermano/a".

- **Enjuiciador**

Una persona que está deprimida podría pensar: “Soy un cobarde”, “soy feo” o “la gente no me quiere, no valgo”

Un/a pensador/a flexible podría decir: "Soy más miedoso/a que la mayoría de la gente que yo conozco". “No seré el/la más lindo/a del mundo, pero tampoco soy, el/la más feo/a. Tengo otras cualidades que me hacen una persona agradable" o "no soy una monedita de oro para caerle bien a todo el mundo”.

4. ¿Cómo piensan los que no están deprimidos/as?

- **Cambian**

Deprimido/a: “Yo siempre he sido y seguiré siendo un/a cobarde”. “Soy y seguiré siendo un bruto”.

Flexible: “Me siento con miedo a veces, en algunas situaciones”. “Si logro crear hábitos de estudio podría mejorar mis notas”.

- **Miran lo que hacemos, no lo que somos**

El/la pensador/a deprimido/a podría decir: “Nací para sentirme mal” o “todo lo que hago me sale mal” o “tengo mala suerte”.

El/la pensador/a flexible podría decir “He estado comportándome de tal manera que ahora me siento deprimido/a”. “Todo el mundo tiene buenos y malos momentos”. “No tuve todo el apoyo o no puse todo el empeño para lograr lo que quería”.

- **Tienen esperanzas para el cambio**

El/la pensador/a deprimido/a diría: “Nunca me ha ayudado nada”. “Nada va a cambiar”.

El/la pensador/a flexible diría: “Nada de lo que he tratado hasta ahora me ha ayudado, pero esto es nuevo y podría ser el tiempo oportuno para empezar a sentirme mejor”. “Podría comenzar cambiando algunas cosas que están bajo mi control”. “Voy a continuar tratando hasta que encuentre una solución”.

4. **Aprendiendo a identificar diferentes tipos de pensamientos:**

a. **Pensamientos constructivos versus destructivos:**

Pensamientos constructivos te ayudan a sentirte mejor. Por ejemplo: “Yo puedo aprender a controlar mi vida para hacer lo que realmente quiero”; es un pensamiento constructivo.

Pensamientos destructivos te hacen sentir mal. Por ejemplo: “No sirvo para nada”. “Todo me sale mal” o “he cometido tantos errores que no puedo salir de mis problemas”.

b. **Pensamientos necesarios versus innecesarios:**

Pensamientos necesarios te recuerdan cosas que tenemos que hacer, tales como:

Debo acordarme de llenar el Termómetro del Animo esta noche antes de acostarme.” “Debo ponerle la alarma al reloj” o “debo hacer mis asignaciones si quiero subir las notas.”

Pensamientos innecesarios no cambian nada, pero pueden hacernos sentir mal. Por ejemplo, podríamos pensar: “Pronto habrá un terremoto” o “a lo mejor tengo cáncer” o “no me van a dar permiso”.

c. **Pensamientos positivos versus negativos:**

Pensamientos positivos te hacen sentir mejor, por ejemplo: “Las cosas ahora parecen estar mal, pero al menos aquí estoy haciendo algo para cambiarlas”; es un pensamiento útil.

Pensamientos negativos te hacen sentir mal, por ejemplo: “No hay remedio para mi depresión” o “soy como un chavito prieto (1 centavo) que la gente tira.”

5. **PENSAMIENTOS DAÑINOS O CONTRAPRODUCENTES:**

Aprender a reconocerlos. *(Para una descripción de cada error, fíjate en la hoja llamada “PENSAMIENTOS DAÑINOS O CONTRAPRODUCENTES”, Apéndice C. El/la terapeuta dará copia de esta hoja a cada uno/a de los/as adolescentes, la misma será discutida en grupo. Se le asignará a cada adolescente uno de los “errores de pensamiento”. El/la adolescente, con ayuda del grupo, deberá dar un ejemplo del mismo.)*

a. Pensamiento de todo o nada

b. Mirar un simple ejemplo de algo malo como si todo fuera a resultar mal

- c. Filtro mental
- d. Descontar lo positivo
- e. Saltar a conclusiones erróneas:
 - Leer la mente
 - Bolita de cristal
- f. Haciendo las cosas más o menos grandes de lo que realmente son
- g. Tomando tus pensamientos muy en serio:
(Pensar que tus pensamientos son la única versión de la realidad)
- h. Deberes
- i. Etiquetándote a ti mismo/a.
- j. Culpándote a ti mismo/a

DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA:

1. ¿Cómo me siento cada día? Continúa llenando el Termómetro del Ánimo.
2. Lleva un registro de tus pensamientos. Llena la Lista de Pensamientos (Apéndice D).
Al final del día saca la lista y pon una marca a cada pensamiento que tuviste. Suma el número total de pensamientos positivos y el número total de pensamientos negativos. Observa la relación que existe entre el número de cada tipo de pensamientos y tu estado de ánimo.
3. Ejemplos de pensamientos contraproducentes (Apéndice C). Intenta identificar cada uno de los siguientes pensamientos de acuerdo a las distintas clasificaciones que se discutieron durante el día de hoy. Trata de cambiar los mismos a pensamientos más productivos, agradables o positivos.

**USANDO TUS PENSAMIENTOS PARA CAMBIAR TU ESTADO DE ANIMO
(SESION 3 DE 4)**

REPASO: El Termómetro del ánimo.
Los pensamientos, acciones y sentimientos se afectan uno al otro.
El tipo de pensamientos que la gente deprimida tiene.
¿Cuáles son algunos de los pensamientos que tuviste la semana pasada?
Pensamientos dañinos contraproducentes. *(Se realizará un ejercicio en el que un/a adolescente represente el estado de ánimo. Los demás tendrán que generar algún ejemplo de pensamiento, de acuerdo al que solicite el/la terapeuta. Se pueden solicitar pensamientos positivos, como pensamientos negativos. El/la adolescente que representa el estado de ánimo debe actuar de acuerdo al pensamiento que se le está proveyendo.)*

A. AUMENTANDO PENSAMIENTOS QUE PRODUCEN UN MEJOR ESTADO DE ANIMO

Sugerencias para aumentar los pensamientos que permiten sentirnos mejor. Los siguientes puntos (sección A y B) serán presentados de tal manera que se genere una discusión grupal en torno a los mismos. Se proporcionará copia de ese material a los miembros del grupo.

1. Aumenta en tu mente el número de pensamientos buenos

Haz una lista de los pensamientos buenos que tienes acerca de ti mismo/a y de la vida en general.

2. Felicítate mentalmente

Las otras personas no notan la mayoría de las cosas que hacemos. Por lo tanto, es importante para nosotros/as reconocerlas y darnos crédito por ellas.

3. Detén todo lo que estás haciendo

Cuando nos ponemos nerviosos/as podemos tomar un descanso y darnos mentalmente un “tiempesito” a nosotros/as mismos/as. ¡Tómate una pausa! Permite relajar tu mente. Permítele a tu mente tomar un respiro. Ponle atención a la habilidad natural de tu cuerpo de sentirse en paz. Sentirse en paz puede dar energías.

4. Proyección al futuro

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

DISMINUYENDO LOS PENSAMIENTOS QUE NOS HACEN SENTIR MAL

1. Interrumpe tus pensamientos

Cuando un pensamiento está arruinando nuestro estado de ánimo, nosotros/as podemos identificarlo y tratar de interrumpirlo.

Primero, identifica el pensamiento. Después, dite a ti mismo/a: “Este pensamiento está arruinando mi estado de ánimo, por lo tanto, voy a pensar otro”.

2. Tiempo para preocuparse

Programa un “tiempo para preocuparte” cada día, de tal forma que te puedas concentrar enteramente en pensamientos necesarios y dejar el resto del día libre de preocupaciones. El “tiempo para preocuparte” puede ser de 10 a 30 minutos de duración diariamente.

3. Ríete de los problemas exagerándolos

Si tienes un buen sentido del humor, trata de reírte de tus preocupaciones. Si sientes que no tienes un buen sentido del humor, trata de hacerlo de cualquier forma. Algunas veces esto le puede quitar lo doloroso a algunas preocupaciones.

4. Considera lo peor que puede pasar

A menudo sucede que algunos miedos que tenemos acerca de lo que podría pasar nos hacen sentir más deprimidos/as que el miedo mismo que nos causa el analizar las cosas que nos atemorizan y enfrentar las peores posibilidades o consecuencias. Recuerda que lo peor que puede pasar es solamente una de las muchas posibilidades y sólo porque es la peor no significa que es la más probable que ocurra.

C. SIENDO NUESTRO/A PROPIO/A ENTRENADOR/A

Así como nosotros/as podemos ayudar a alguien a hacer algo difícil dándole instrucciones, también 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 PRÁCTICA

Ahora pensemos en algunos ejemplos de cómo usar estas ideas. Piensa en como usar los ejemplos con los pensamientos que has tenido en esta semana

D. HABLÁNDOLE A TUS PENSAMIENTOS

5. El método A-B-C-D (Apéndice E).

Cuando te sientas deprimido/a, pregúntate a ti mismo/a lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando o hiriendo. Los siguientes ejemplos son presentados en transparencia y discutidos en el grupo. Luego se intentará generar un ejemplo grupal.

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

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

- A** Tengo diabetes (este es un hecho).
- B** Algunos de los pensamientos que podrías tener acerca de este hecho son: “Nadie puede ser feliz si tiene diabetes”, o “la diabetes va a arruinar mi vida”, o “no puedo soportar tener diabetes.”
- C** La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirte muy deprimido/a por largo tiempo.
- 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 a pesar de que tienen diabetes. Puesto que yo soy un ser humano yo también puedo tener una vida satisfactoria 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.”

- A** Mi mamá me dijo que me llevaba a la escuela porque de no hacerlo la meterían presa.
 - B** Mi mamá se preocupa por ella y no por mí.
 - C** Me sentí triste y con coraje.
 - D** Quizás mi mamá dijo eso como una forma para convencerme o quizás ella quiere que yo aprenda y reciba una educación para tener un mejor futuro.
-
- A** Me escupió un muchacho.
 - B** Soy fea, no le gustaré a ningún muchacho, nunca me casaré.
 - C** Me sentí fatal y lloré.
 - D** No le gustaré a ese muchacho, pero sé que soy atractiva para otros.

DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

1. ¿Cómo me siento cada día? Continúa llenando el **Termómetro del Animo**.
2. Continúa trabajando en tus pensamientos. Llena tu **Lista de Pensamientos** cada día.
3. Usa el método A-B-C-D (Apéndice E) para hablarle a tus pensamientos.

**COMO TUS PENSAMIENTOS AFECTAN TU ESTADO DE ANIMO
(SESION 4 DE 4)**

REPASO: El Termómetro del Animo.
Los pensamientos, acciones y sentimientos nos afectan.
El tipo de pensamientos que la gente deprimida tiene.
¿Cuáles son algunos de los pensamientos que tuviste la semana pasada?
Cambiando algunos pensamientos con el método A-B-C-D.
El ABCD será repasado conceptualmente. El material de la asignación será utilizado para la sección B.

A. Algunos pensamientos que comúnmente pueden hacernos sentir deprimidos/as.

1. “Todos me **deben** querer.”
2. Yo **debo** ser capaz de hacer las cosas bien siempre y debo trabajar duro todo el tiempo para sentirme bien acerca de mi mismo/a.”
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 no tengo control son las que me hacen sentir infeliz.”
6. “Yo **debo** preocuparme por las cosas malas que pueden suceder.”
7. “Nunca podré ser feliz si 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 está yendo mal.”
10. “Me debo sentir mal si no hago todas las cosas correctas”.
11. “Necesito el amor o la aprobación de todos/as para sentirme bien.”
12. “Tengo que ser popular y aceptado/a por mis amigos/as para sentir que valgo algo.”

B. Más práctica con el método A-B-C-D

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

Recuerda

- A** es el evento **Activante** (¿Qué sucedió?)
- B** es en inglés el “**Belief**” (la creencia) o el pensamiento que tuviste; es decir, lo que te dices a mismo/a acerca de lo que está pasando.
- C** es la **Consecuencia** de tu pensamiento; es decir, el sentimiento y/o acciones que tienes como resultado de tu pensamiento.
- D** es la forma en que **Discutes** o le hablas a tu pensamiento.

C. Ejercicio de Práctica

Existen dos opciones: (1) Presentar una película donde se represente alguna situación que pueda ser utilizada como material para el ABCD, o (2) que el grupo mismo, o los/as terapeutas, traigan una situación que pueda ser desarrollada de acuerdo a las diferentes alternativas que ofrece el ABCD y que la misma sea representada en un juego de roles.

DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

1. ¿Cómo me siento cada día? Continúa llenando el **Termómetro del Animo**.
2. Continúa trabajando en tus pensamientos. Llena tu **Lista de Pensamientos** cada día.
3. Usa el método **A-B-C-D** para hablarle a tus pensamientos.

**COMO NUESTRAS ACTIVIDADES AFECTAN NUESTRO ESTADO DE Ánimo
(SESION 1 DE 4)**

REPASO: Termómetro del Animo - Lista de Pensamientos Positivos/Negativos
El ABCD
El Ciclo de Depresión: ¿Cómo nuestros pensamientos y nuestras acciones?
influyen sobre nuestros sentimientos?

1. LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO: A TRAVES DE NUESTRAS ACTIVIDADES PODEMOS EVALUAR NUESTRO ESTADO DE ANIMO

**ENTRE MENOS ACTIVIDADES AGRADABLES TIENE LA GENTE, MAS DEPRIMIDOS/AS
SE SIENTEN**

La pregunta clave es:

¿Dejas de hacer cosas porque te sientes deprimido/a? o ¿Te deprimes porque dejas de hacer cosas? *Estas preguntas se harán de forma abierta, generando una discusión grupal.*

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

Entre menos cosas agradables haces, más deprimido/a te sientes. Entre más deprimido/a te sientes, menos cosas agradables haces. A esto se le llama un “CIRCULO VICIOSO”.

**PARA ROMPER EL CIRCULO VICIOSO, PUEDES AUMENTAR AQUELLAS
ACTIVIDADES QUE TE HAGAN SENTIR MEJOR.**

A estas actividades también les puedes llamar “agradables”, “placenteras”, “reforzantes”, “inspiradoras”, etc. Nosotros/as les llamamos “agradables”.

2. Las actividades agradables **NO TIENEN QUE SER ACTIVIDADES ESPECIALES** (aunque pueden serlo). Por actividades agradables nosotros/as nos referimos principalmente a actividades cotidianas.

3. Algunas veces nos es difícil pensar en cosas que nosotros/as consideramos agradables, especialmente si no las hemos hecho en mucho tiempo. Cuando estamos deprimidos/as, nos es más difícil recordar cosas agradables. Para ayudarte a hacerlo nosotros/as usamos la “**LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES**” (Apéndice F).
4. Algunos obstáculos para trabajar con actividades agradables son:

TUS PENSAMIENTOS:

¿Qué es lo que te dices a ti mismo/a mientras piensas acerca de cómo las actividades agradables influyen en tu estado de ánimo?

¿Existen cosas que te dices a ti mismo/a que disminuyen la posibilidad de que puedas trabajar en tus actividades?

LA GENTE:

¿Existe la posibilidad de que otra gente te dificulte el disfrutar de actividades agradables?

5. Para la próxima semana llevarás un registro diario del número de actividades agradables que hagas. Utiliza la Lista de Actividades Agradables, pon una marca a cada una de las actividades agradables que hagas cada día. Si hay alguna actividad que encuentras agradable y no aparece en la lista, añádela. **Personaliza tu lista.**

Ejercicio: Identifica actividades agradables que puedan ser añadidas a la lista. Si alguna de las actividades no se aplica a ti, entonces déjala en blanco o táchala con una línea. Es probable que nunca hayas hecho esto anteriormente en tu vida.

¡Muchos/as jóvenes encuentran este ejercicio muy interesante y muy útil!

Esta semana no tienes que hacer nada más allá de lo que ordinariamente haces. Nosotros/as queremos saber el número de actividades agradables que tienes cada día en el curso de la próxima semana.

AL HACER ESTO, APRENDERAS ALGO ACERCA DE COMO TUS ACTIVIDADES DIARIAS INFLUYEN EN TU ESTADO DE ANIMO

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA:

1. El **Termómetro del Animo**
2. El método **ABCD**
3. Al final del día, ponle una marca a cada una de las actividades de la **Lista de Actividades Agradables** que hiciste. Anota el número total de marcas que tuviste al final del día. Trae la lista contigo la próxima semana, junto con el Termómetro del Animo y el Método ABCD. Identifica las que consideras agradables, aunque no las hiciste.

**COMO NUESTRAS ACTIVIDADES AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO
(SESION 2 DE 4)**

REPASO: Termómetro del Animo
Método ABCD
¿Cómo te sentiste llevando un registro de tus actividades?
¿Cuántas actividades hiciste cada día?

Más información acerca de las actividades agradables:

1. ¿Cómo es que las **actividades agradables** te pueden ayudar a cambiar tu **estado de ánimo**?
Se volverá a presentar la transparencia con el diagrama que representa la interacción entre pensar, actuar y sentir.

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

2. ¿Qué son actividades agradables?

Actividades agradables no necesitan ser actividades **especiales**, aunque éstas pueden ser especiales. A menudo las actividades agradables son actividades **habituales** que nos hacen disfrutar. Ejemplos de éstas pueden ser: observar una puesta del sol, leer un libro, hablar con un amigo/a ya sea en persona o por teléfono, ir a un parque, oler una flor, escuchar música, dibujar, etcétera.

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

3. Para sentirnos saludables emocionalmente es importante tener un **balance 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”**. Puesto que nosotros/as tenemos más poder de elección sobre las cosas que queremos hacer, es importante tener estas actividades en mente y hacerlas.

4. Hacer actividades agradables sin gastar mucho dinero.
Ejercicio: Hacer una lista de actividades agradables que uno/a pueda hacer en Puerto Rico, sin gastar mucho dinero.
5. El problema de otras cosas que demandan tu tiempo y la necesidad de hacer actividades agradables:
Planifica y programa: Una forma de obtener control sobre su vida.
6. ¿Cómo puedes usar tus pensamientos para ayudarte a planificar y disfrutar ciertas actividades?
7. ¿Qué es lo que te obstaculiza o impide tener actividades agradables?
8. Anticipándote a los problemas.

Ejercicio: Se le solicitará al grupo que planifique una actividad. Para realizar esta tarea el grupo debe enfrentarse a las tres preguntas anteriores. Luego se pasará la discusión del ejercicio.

DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

1. El **Termómetro del Animo**.
2. Al finalizar cada día, ponle una marca a cada una de las actividades de la **Lista de Actividades Agradables** que tuviste. Para cada día anota el número total de marcas al final de la lista. Trae la lista contigo la próxima semana.
3. Un experimento contigo mismo/a.
 - Parte I: Hacer un contrato (Apéndice H)
 - Parte II: Llenar la hoja titulada: ¿Cuánto crees que disfrutarás de tus actividades agradables? (Apéndice I)

Lo que esperamos que aprendas de este experimento es que: (presentar los objetivos en transparencia)

- a. No necesitas esperar hasta que sientas las energías de hacer algo para hacerlo.
- b. Puedes escoger hacer algo y realmente hacerlo.
- c. Puedes disfrutar algunas actividades aún cuando pensaste que no podrías hacerlo.
- d. Puedes influir tu estado de ánimo con tus actividades. Entre más practiques esto, más cambios obtendrás en tu estado de ánimo.

**COMO NUESTRAS ACTIVIDADES AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO
(SESION 3 DE 4)**

REPASO: El Termómetro del Animo
 Lista de Actividades Agradables
 Contrato Individual
 Predicción de Actividades Agradables
 El ABCD

CREANDO TU PROPIO PLAN PARA SUPERAR LA DEPRESION:

1. ¿Qué son las metas? ¿Cuál es la relación de las metas con las actividades? *El/la terapeuta hará estas preguntas de forma abierta, fomentando la discusión grupal.*
2. Para superar la depresión:
 - Ponte metas razonables
 - Anota las cosas positivas que haces
 - Recompénsate en tu mente y en la vida real
3. Poniéndote metas realistas:
 - Ponte metas claras y concretas (de tal forma que te des cuenta cuando las hayas realizado)

METAS NO CLARAS
(globales - generales)

- Estar menos aburrido/a
- Ser un/a buen/a amigo/a
- Ser un buen músico
- Subir las notas
- Rebajar

METAS CLARAS
(específicas - concretas)

- Ir al centro comercial (a las tiendas) una vez en semana
- Pasar tres horas a la semana haciendo cosas agradables con tus amigas/os
- Pasar x horas a la semana practicando un instrumento
- Estudiar dos horas todas las tardes
- Caminar 30 minutos por las tardes y llevar una buena dieta

El/la terapeuta instará al grupo a proporcionar ejemplos, tomando los anteriores como modelo. Se realizará un ejercicio en el que se practique el convertir metas no claras en metas claras.

4. Poniéndote metas realistas o razonables:

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

5. Divide tus metas grandes en partes pequeñas:

Asegúrate de que cada parte se puede llevar a cabo sin demasiado esfuerzo. Si tu meta es aprender a ser un/a buen/a jugador/a de pelota, podrías comenzar por averiguar dónde queda el parque más cercano y a qué horas puedes practicar. *El/la terapeuta promoverá que se tomen uno o más ejemplos de los generados anteriormente, y se practique de forma grupal el dividir las metas grandes en partes pequeñas.*

6. Cambios en nuestras vidas a veces requieren cambios en nuestras metas:

- las cosas que eran realistas se pueden volver irrealistas
- las cosas que eran irrealistas se pueden volver realistas
- *El/la terapeuta le pedirá uno o más ejemplos al grupo.*

Tal vez sea necesario aprender a:

- disfrutar actividades viejas en formas nuevas
- disfrutar nuevos intereses para remplazar viejos intereses
- desarrollar nuevas habilidades

7. Hay varios tipos de metas:

METAS A CORTO PLAZO

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

METAS A LARGO PLAZO

Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida

METAS DE LA VIDA

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

8. *¿Cuáles son tus metas? ¿Cuáles son los obstáculos que te impiden realizarlas? El/la terapeuta repartirá papel y lápiz a cada miembro del grupo (Apéndice J). Se le pedirá a cada uno/a que escriba una meta a corto plazo y una meta a largo plazo. Se le pedirá al grupo que voluntariamente compartan las metas que han escrito y que se analice si las mismas son realistas. Así mismo, que se identifiquen los posibles obstáculos que puedan impedir el realizarlas.*
9. *Planificando para el futuro: ¿Qué es un plan y para qué sirve? El/la terapeuta formulará la pregunta de forma abierta, propiciando la discusión grupal.*

En el día de hoy sólo pensaremos en metas y planes individuales, es decir, metas y planes que sólo tienen que ver contigo. El/la terapeuta repartirá papel y lápiz a cada miembro del grupo. Estos/as deberán visualizar un objetivo (meta) e identificar pasos para obtenerlo.

DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

1. El **Termómetro del Animo**
2. Tu **Programa Semanal de Actividades** (Apéndice G)
3. Manejo del tiempo: Haz una lista de las metas que te gustaría hacer esta semana. Ponlas en orden de prioridad. ¿Estás seguro/a de que realmente quieres hacer las últimas de tu lista? Identifica un plan para lograr las de mayor prioridad.
4. El método **ABCD**

**COMO NUESTRAS ACTIVIDADES AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO
(SESION 4 DE 4)**

REPASO: El Termómetro del Animo
Lista de metas personales
Plan para la Semana
Método ABCD

LA DEPRESION Y EL MANEJO SALUDABLE DE LA REALIDAD

1. Todos/as nosotros/as vivimos en dos mundos:
 - A. **EL MUNDO OBJETIVO** (el mundo de afuera, lo que está afuera de nosotros/as)
 - B. **EL MUNDO SUBJETIVO** (el mundo de adentro, lo que está adentro de nuestra mente)

El/la terapeuta presentará en laminilla el “retrato de la dama” (Apéndice K). Se generará una discusión grupal en torno a diversas percepciones que se pueden tener del mismo dibujo (el retrato de una dama joven o el de una anciana). Todo esto dirigido a ilustrar la diferencia entre los mundos objetivo y subjetivo.

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

APRENDER A MANEJAR ESTAS DOS PARTES DE NUESTRA REALIDAD

3. Nadie controla completamente estos dos mundos. Sin embargo, podemos aprender a obtener un mayor control del mundo subjetivo y a identificar formas de manejo del mundo objetivo.

CUANDO ESTAMOS DEPRIMIDOS/AS SENTIMOS QUE NO TENEMOS NINGUN CONTROL

4. Formas de sentir más control:
 - A. **ALTERNATIVAS**
Entre más alternativas aprendes a tener, mayor libertad tendrás.
El/la terapeuta le presentará la siguiente situación al grupo, pidiendo alternativas para la misma: Hay baile y te invita

un/a muchacho/a que no te gusta, pero que te cae muy bien. Tú estás pendiente de invitar (o de que te invite) al/a la muchacho/a que realmente te gusta.

B. PENSANDO QUE LA VIDA ESTA HECHA DE PEQUEÑOS TROZOS DE TIEMPO

También ten cuidado de decirte a ti mismo/a:

“Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que _____”.

Por ejemplo, si te dices:

“Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que esta depresión se termine” o

"yo no voy a disfrutar el tocar un instrumento hasta tanto no pertenezca a una banda de rock"; podrías no hacer el tipo de cosas que te ayudarían a liberarte de la depresión más prontamente.”

5. Haciendo tu MUNDO DE AFUERA más saludable para ti.

¿Qué es lo que puedes hacer ahora?

Hablemos de tus **ALTERNATIVAS**.

Hablemos de tu **TIEMPO**.

Haciendo tu **MUNDO DE ADENTRO** más saludable para ti.

¿Qué es lo que puedes hacer ahora?

Hablemos de tus **ALTERNATIVAS**.

Hablemos de tu **TIEMPO**.

6. Las actividades agradables hacen que tu tiempo se vuelva más satisfactorio.

A medida que tu tiempo se vuelve más satisfactorio, también tu vida se volverá más satisfactoria. Integra tus actividades agradables dentro de tu plan en la vida. Si las actividades agradables te ayudan a superar la depresión, ellas también te ayudarán a sentirte emocionalmente más saludable emocionalmente.

Entre mejor te sientas, más podrás ayudarte a ti mismo/a y a los/as demás.

DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

1. El **Termómetro del Animo**
2. Tu **Programa Semanal de Actividades**
3. Método **ABCD**

COMO LOS CONTACTOS CON LA GENTE AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO (SESION I DE 4)

REPASO: El Termómetro del Animo
Tu Programa Semanal de Actividades
El ABCD

1. Vamos a trabajar en cómo los contactos con otras personas afectan nuestro estado de ánimo.

La depresión fuerte esta relacionada con los siguientes factores: (presentar en transparencia)

- a. Menos contactos con personas.
- b. Sentirte incómodo/a, tímido/a o enojado/a hacia otras personas.
- c. Ser menos asertivo/a, es decir, no expresar lo que te agrada o desagrada.
- d. Ser más sensible a sentirte ignorado/a, criticado/a o rechazado/a.

2. ¿Es la depresión la que causa que las personas sean menos sociables?, o bien, ¿el ser menos sociable causa que las personas se depriman? El/la terapeuta hará esta pregunta de forma abierta fomentado así la discusión grupal.

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

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

4. La importancia del **APOYO SOCIAL**

El apoyo que recibimos al estar en contacto con otras personas es muy importante para nuestra salud. Los contactos que tenemos con nuestra familia y, amigos/as crean una especie de red social protectora o “red de apoyo social”.

Ejercicio: El/la terapeuta proporcionará un rollo de hilo de lana. El grupo se formará en círculo. La persona que tenga el rollo de lana lo arrojará a alguno de sus compañeros/as, sin soltar el extremo del hilo. A su vez, la persona a la que se arrojará el rollo de hilo lo arrojará nuevamente a otra persona, manteniendo el hilo agarrado. De esta manera se irá formando en entramado de hilos parecido a una red.

En general, entre más fuerte sea el apoyo social que recibimos, más capaces seremos para enfrentar situaciones difíciles. El sistema o “red de apoyo social” se refiere a la gente que está cercana a nosotros/as y con la cual compartes información importante o momentos importantes de tu vida. Esta gente pueden ser familiares, amigos/as, vecinos/as, compañeros/as de estudio y conocidos/as.

4. ¿Cuál es tu red de apoyo social? ¿Quiénes son tus amigos/as? ¿Cuántas veces los/as ves? ¿Qué hacen?

Ejercicio: Representa tu red de apoyo social utilizando el diagrama a continuación (Apéndice L), escribe en cada figura geométrica el nombre de alguna persona que forme parte de tu red. El/la terapeuta dará copia del diagrama a cada miembro del grupo. Luego dará instrucciones para que con las redes de cada miembro del grupo se represente “la red de apoyo grupal” Esto se logrará incorporando todas las redes individuales en una colectiva.

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

a. Si tu red de apoyo social es demasiado pequeña, agrándala. Tu red es demasiado pequeña si no tienes a alguien de confianza con quien platicar y decirle tus cosas, si no tienes a alguien a quien acudir si necesitaras ayuda, o si no tienes conocidos/as o amigos/as con quien hacer cosas juntos/as.

b. Si tu red es adecuada y de un buen tamaño, apréciala y trata de mantenerla sana y fuerte. Mejor dicho, no dejes que disgustos o desacuerdos causen divisiones con los/as que forman parte de tu red. Pero, ¿cómo puedes lograr esto? El/la terapeuta formulará esta pregunta de forma abierta de tal manera que propicie una breve discusión. Las cuatro sesiones de este mes se enfocarán en cómo agrandar y mantener tu red de apoyo social.

7. CONOCER A OTRAS PERSONAS

¿Cómo hacer amistades? El/la terapeuta hará la pregunta de forma abierta, fomentando la aportación de ideas de parte del grupo. La forma más fácil de conocer a otros/as es hacer algo que a ti te guste hacer, pero en compañía de otra personas.

- Cuando haces algo que te gusta, es más probable que estés de buen humor y así será más fácil ser más amistoso con otros/as.
- Aunque no encuentres a nadie en particular que te gustaría conocer mejor, estarás teniendo una actividad placentera y no la sentirás como pérdida de tiempo.

- Puesto que el enfoque principal estará en la actividad que estarás teniendo y no en conocer a otras persona, es más probable que sientas menos presión que la que sentirías si el único propósito fuera conocer a otras personas. Si tuvieras personas que te gustaría conocer mejor, sería probable que éstas fueran personas que tienen cosas en común contigo.

Ejercicio: *“SITIOS Y ACTIVIDADES EN DONDE UNO PUEDE CONOCER A OTRAS PERSONAS”*. (Actividad grupal)

7. MANTENIENDO SANA TU RED DE APOYO SOCIAL

¿Cómo podemos mantener una red de apoyo social saludable? El/la terapeuta formulará la pregunta de forma abierta, abriendo espacio para una breve discusión.

El contacto con otros/as es muy importante: Ya sea por teléfono o en persona. Pensamientos que pueden bloquear esto:

“Me van a rechazar”.

“Me aceptarán sólo porque son amables”.

“No querrán salir conmigo después de conocerme”.

8. MANTENIENDO BUENAS RELACIONES: Ser asertivo/a.

¿Cuales son las diferencias entre ser pasivo/a, asertivo/a y agresivo/a? El/la terapeuta formulará la pregunta de forma abierta abriendo espacio para la discusión.

Ser asertivo/a significa ser capaz de decir las cosas positivas y negativas sin sentirte mal.

Uno/a no tiene que decir siempre lo que piensa, pero es importante sentir que uno/a tiene esa alternativa.

DE LA TEORIA A LA PRÁCTICA

1. **El Termómetro del Animo.**
2. **Programa Semanal de Actividades:** Anota los contactos que tuviste con otros/as. Anota un “+” si fue positivo, y un “-” si fue negativo.
3. **Método ABCD.**

COMO LOS CONTACTOS CON LA GENTE AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO (SESION 2 DE 4)

REPASO: Las ideas principales:
Los pensamientos, acciones y sentimientos se influyen unos a otros.
Al aprender cómo tener más contactos con la gente, aprenderás a controlar más tus sentimientos.

1. **AL TRATAR DE APRENDER COMO SENTIRTE MEJOR, EXISTEN TRES AREAS EN LAS QUE ES BUENO QUE TE ENFOQUES:** *(presentar simultáneamente la transparencia con el diagrama de la interacción entre pensamientos, sentimientos y acciones)*

- a. Estar solo/a.
- b. Estar con otros/as.
- c. Sentirte bien con lo que haces en la vida.
Con esto no implicamos que el ser humano deba ser conformista.

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

- a. Tus pensamientos.
- b. Tus expectativas.
- c. Tu comportamiento.
- d. Tus sentimientos.

3. ESTANDO CON OTROS/AS

- a. Tus pensamientos

Pensamientos que te ayudan a sentirte cómodo/a con otras personas.

En ocasiones, al cambiar tu perspectiva puede cambiar la forma en que te sientes y te comportas. Por ejemplo, en lugar de pensar “¿cómo puedo sentirme cómodo/a en esta situación?; trata de pensar: “¿cómo puedo ayudar a otros/as a sentirse cómodos/as? *El/la terapeuta debe pedirle ejemplos al grupo.*

Pensamientos que te impiden hacer amigos/as. El/la terapeuta debe pedirle ejemplos al grupo. Ejemplos: “¿Podrá ser él o ella un/a buen/a amigo/a?”

“¿Podría yo o quiero ser un/a buen/a amigo/a para él o ella?” vs. ¿Podríamos tener una amistad satisfactoria para ambos?

b. Tus expectativas

¿Qué es lo que uno/a puede esperar de otras personas?

¿Qué es lo que otros/as pueden esperar de uno/a?

El/la terapeuta puede intentar ejemplificar este concepto sirviéndose de las relaciones paternofiliales. Puede instar al grupo a que comparta experiencias que ayuden la discusión.

Si son muy altas tus expectativas, te desilusionarás y, quizás, te frustrarás. Si tus expectativas son bajas, entonces no te estás dando ni le estás dando a otros/as una oportunidad.

c. Tus acciones

¿Cómo haces acercamientos con otras personas?

¿Cuál es la impresión que les causas a otras personas?

La información a continuación se presentará mediante transparencias. Se generará una breve discusión en torno a la misma.

- Tu cara: ¿Te sonríes de vez en cuando? ¿Haces contacto con los ojos?
- Tu cuerpo: ¿Parece que está decaído? ¿Parece estar cansado o rendido?
- Tu apariencia: ¿Es apropiada para la ocasión y el lugar en donde te encuentras?
- Tu habla: ¿Es muy lenta o tan suave que es difícil escucharte?
Tu conversación: ¿Muestras interés en lo que dicen otras personas? o ¿las ignoras o criticas?
- Tu actitud: ¿Te quejas o te lamentas demasiado?

d. Tus sentimientos

Reconoce cómo te sientes.

Comunica de forma adecuada lo que sientes.

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

La siguiente definición será presentada en transparencia. La misma será discutida en el grupo.

Asertividad es ser capaz de compartir sentimientos positivos y negativos y sentirte cómodo/a haciéndolo. Cambiar tu punto de vista puede ayudarte a ser más asertivo/a en lugar de ser pasivo/a. Por ejemplo: Si frecuentemente piensas “no quiero imponerme o tomar ventaja de otros/as”, trata de pensar “no quiero que otras personas me impongan sus ideas o tomen ventaja de mí”.

4. APRENDIENDO COMO SER ASERTIVO/A

a. Practicando en tu mente.

Ejercicio de visualización: El/la terapeuta indicará a los miembros del grupo que piensen en una situación en la que se les hace difícil ser asertivos/as. Se pondrá música de fondo y se darán las siguientes instrucciones:

- *Imagínate la situación como si fuera una fotografía*
- *Imagínate empezando la acción como si fuera una película*
- *Imagínate diciendo algo en forma asertiva*
- *Imagínate la respuesta que recibes*

(Este ejercicio es una forma útil de ensayar la asertividad, antes de ponerla en práctica).

b. Aprende a imitar el estilo de otras personas que te gustan.

- c. Busca sugerencias de amigos/as que te den alternativas de cómo manejar situaciones difíciles.
 - d. Cuando te sientas listo/a para ser asertivo/a, entonces trata de serlo en la vida real.
 - e. **RECUERDA:** Trata de hacer comentarios positivos y negativos (ser asertivo) y evalúa lo que sucede.
5. **Práctica:** Usa la sesión para practicar situaciones donde necesitas decirle algo a otra persona, pero te cuesta mucho trabajo. *E//la terapeuta puede o no dividir el grupo, al momento de realizar esa tarea. Se les pedirá que de la misma forma que en el ejercicio de visualización, imaginen una situación en la que necesiten ser asertivos/as. Esta vez el trabajo será grupal. Una vez hayan podido visualizar la situación y las estrategias para lidiar con la misma, la representarán en forma de un pequeño drama.*

**COMO LOS CONTACTOS CON LA GENTE AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO
(SESION 3 DE 4)**

REPASO: La forma en la que piensas acerca de las cosas afecta tu estado de ánimo.
Tu estado de ánimo afecta lo que piensas y lo que haces.
Puedes cambiar tus pensamientos y acciones para ayudarte a sobreponer tus sentimientos de depresión.

1. Cuando consideres los contactos con otra gente también considera:
 - a. Tus pensamientos sobre otras personas
 - b. Lo que haces con otras personas
 - c. Cómo te sientes al estar con otras personas

2. Tus pensamientos sobre otras personas. Encuentras que...
 - a. ¿no puedes confiar en otras personas?
 - b. ¿no te sientes con ánimo de tolerar a otras personas?
 - c. ¿te sientes atemorizado/a de las otras personas?
 - d. ¿las otras personas esperan mucho de ti?

3. Tu comportamiento alrededor de otras personas:
 - a. Considera cómo te presentas a otras personas.
 - b. ¿Cómo podrías ayudar a que otras personas se sientan cómodas contigo?
 - c. ¿Qué hacen los/as otros/as adolescentes? El/la terapeuta hará estas preguntas de forma abierta, a espacio para la discusión.
 - d. ¿Te comportas asertivamente? Recuerda, asertividad significa ser capaz de compartir tus sentimientos positivos y/o negativos con otras personas y sentirte cómodo/a al hacerlo.

Ej. Una discusión entre hermanos/as. En la misma uno/a insulta al/a la otro/a.

Pasivo: no decir nada, “tragárselo”

Agresivo: devolverle el insulto

Asertivo: “fíjate, yo no te he faltado el respeto durante la discusión, espero que tú hagas lo mismo.

Ejercicio: El/la terapeuta procederá a dividir el grupo en dos o tres. Le pedirá a cada subgrupo que trabaje una situación para la que puedan brindar tres alternativas de manejo, de acuerdo al ejemplo anterior. Luego se procederá a dramatizar y discutir las mismas.

4. Tus sentimientos sobre otras personas:

a. Antes de estar con otras personas

Para cambiar tus sentimientos sobre otras personas, decide por anticipado qué tipo de pensamientos te gustaría tener cuando estás con ellos/as.

Igualmente, si quieres cambiar tu comportamiento, decide por anticipado cómo te gustaría comportarte con ellos/as.

b. Después de estar con otras personas

Aprende de tus experiencias: Piensa acerca de los sentimientos que tuviste mientras estuviste con ellos/as. ¿Con qué sentimientos te quedaste después de haber dejado a las personas? ¿Podrías definir qué fue lo que te hizo sentir bien o mal?

5. Usa la sesión para practicar:

a. Pensando diferente acerca de otras personas.

b. Comportándote diferente con otras personas.

Por ejemplo: Hazle preguntas a tus compañeros/as que tendrías miedo de hacerle a otras personas, tales como: ¿Piensan ellos/as como tú acerca de algo en particular? Qué es lo que piensan acerca de ti?

Ejercicio: ¿Cómo te ven los demás? Se le colocará un papel en la espalda a cada miembro del grupo. Cada persona tendrá la oportunidad de moverse libremente y escribir en dichos papeles las características de esa persona.

COMO LOS CONTACTOS CON LA GENTE AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ANIMO (SESION 4 DE 4)

REPASO: Hasta ahora, hemos aprendido a pensar, comportarnos y sentir de una forma más saludable. En algunos momentos de nuestra vida, pueden suceder cosas que nos sobrecargan. A veces la depresión comienza durante tales momentos. Si las formas que estamos usando para lidiar con los problemas no son suficientes, entonces será útil aprender nuevas maneras de pensar y de comportarse, de tal forma que sea mucho menos probable para nosotros permanecer deprimidos/as.

1. El contacto con otras personas es importante para tu estado de ánimo porque ellas pueden: *El/la terapeuta fomentará que el grupo aporte ideas para terminar la aseveración. Luego cerrará la discusión presentando lo siguiente en transparencia.*
 - a. proporcionar experiencias satisfactorias y recompensantes.
 - b. apoyar tus valores en la vida.
 - c. proporcionar compañía y un sentido de estabilidad.
 - d. dar información acerca de ti que sea importante para ti.

2. No es útil pensar que algo anda mal contigo o con otros/as cuando las relaciones no funcionan bien. Es útil considerar las siguientes preguntas: *El/la terapeuta fomentará que el grupo comparta experiencias que puedan aportar a la discusión.*
 - ¿Tú deseas las mismas cosas que la otra persona en tu relación con ella?
 - ¿Son sus intereses similares?
 - ¿Son capaces de decirse el/la uno/a a/la la otro/a lo que piensan y sienten libremente?

3. Las relaciones con otras personas valen la pena cultivarse.

Sin embargo, las relaciones nunca se acabarán de cultivar.

Nada de lo que es vivo se queda estático, siempre cambia.

Por otro lado, no vale la pena sufrir el dolor de comenzar una relación cuando la única forma en que la relación va a funcionar es si una o las dos personas involucradas tienen que hacer grandes cambios. Una vez que una relación se establece, entonces tiene sentido el tratar de cultivarla y mantenerla lo mejor posible.

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

Tu ambiente social te puede ayudar a ser lo que otros/as consideran una “buena persona”. La gente te puede ayudar a sentirte como una persona buena, valiosa y de buena estima. Escoge ambientes en los que puedas conocer gente que te ayudarán y que no te perjudicarán.

5. Herramientas para asegurarte que entiendes lo que otros te dicen:

Ejercicio: Se pedirá que, con excepción de una/a, todos los miembros del grupo salgan del salón. Se le comunicará al que permaneció en el salón un secreto (Apéndice J). Luego se pedirá que uno/a de los/as que estaba fuera del salón pase al interior de este. El/la adolescente al/a la que ya se le comunicó el secreto, deberá comunicárselo al/a la que acaba de entrar de la forma más fiel y precisa posible. Al/a la adolescente que acaba de entrar se le dará la misma encomienda y así sucesivamente. Al final se le pedirá al/a la último/a adolescente que entró al salón que diga en voz alta el secreto. Su versión se comparará con la versión original.

Repetir lo que otro/a dijo para cerciorarte de que lo entendiste bien.

Repetir lo que otros/as dijeron con tus propias palabras.

Puedes preguntar directamente si eso es lo que ellos/as querían decir. Muchas veces la gente discute cosas sobre lo que otros dijeron sin saber si eso era lo que las otras personas realmente querrán decir.

TIEMPO DE DESPEDIDA

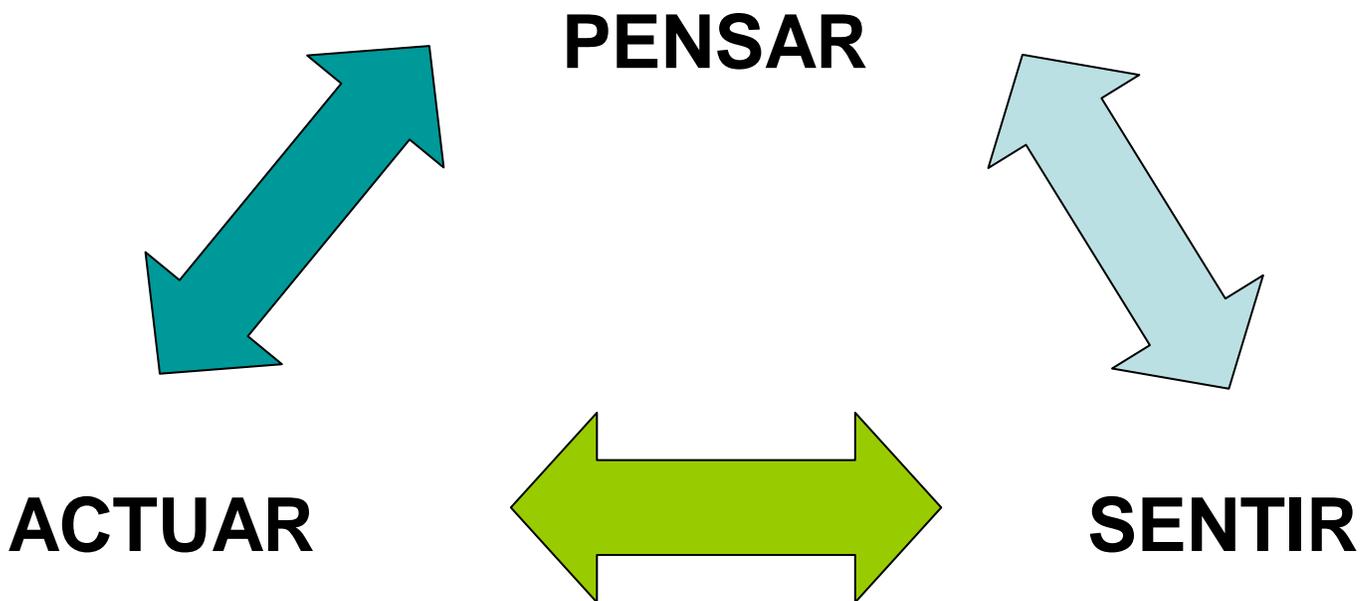
Se procederá a realizar una postal grupal en la que cada adolescente será libre de expresarse a sus demás compañeros/as. Se utilizarán varios materiales tales como cartulina papeles de construcción, escarcha, pega líquida, lápices de colores, crayolas, etcétera.

LISTA DE APENDICES

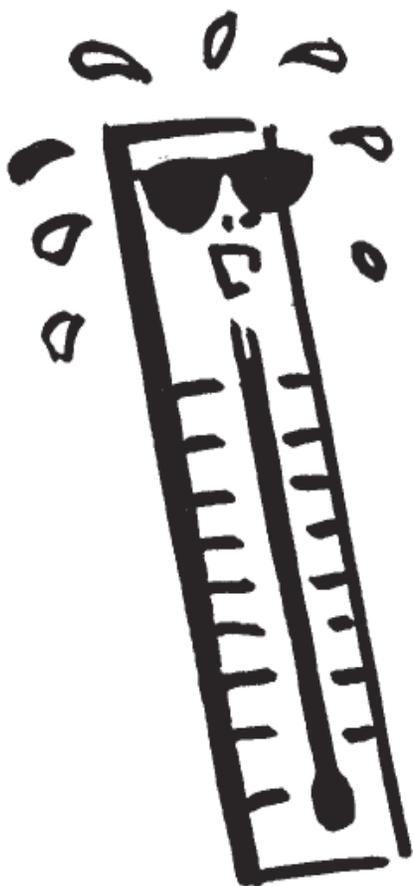
Apéndice A	Diagrama –
Apéndice B	Termómetro del Amino
Apéndice C	Lista de Pensamientos Dañinos o Contraproducentes
Apéndice D	Lista de Pensamientos Negativos Lista de Pensamientos Positivos
Apéndice E	Método A B C D
Apéndice F	Lista de Actividades Agradables
Apéndice G	Contrato Personal
Apéndice H	Disfrute Actividades Agradables
Apéndice I	Metas Individuales
Apéndice J	Programa Semanal de Actividades
Apéndice K	Retrato de la Dama
Apéndice L	Mi Red de Apoyo

Apéndice A

¿CÓMO ENTENDEMOS LA DEPRESIÓN?



Termómetro del Ánimo



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

Apéndice C

ESTILOS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS O CONTRAPRODUCENTES

Pensamientos de todo o nada:

Es cuando miras las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas. Por ejemplo, si cometes un error haciendo alguna cosa, piensas que todo tu trabajo fue inútil.

Podrías pensar, "no voy ni a tratar de entrar al equipo porque nunca me van a seleccionar" o "todo me sale mal."

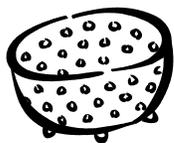


Filtro mental:

Es cuando tomas un solo evento negativo y te fijas exclusivamente en él, de tal forma que todo lo demás lo ves negativo o como si fuera a salir mal. También se refiere a cuando ves las cosas más grandes de lo que realmente son.

Por ejemplo, "una paciente vino a tratamiento un día y nos dijo que había visto un pájaro muerto en la acera y que esto la hizo sentirse muy mal. Ella había caminado a través de un área preciosa, llena de árboles y flores y todo lo que vio fue el pájaro muerto."

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



Descontando lo positivo:

Es cuando haces que las cosas buenas que te pasan parezcan menos importantes de lo que realmente son.

Por ejemplo, podrías creer que no le caes bien a nadie, de tal forma que si alguna persona se muestra simpática o agradable contigo, piensas que algo mal debe haber con esa persona o si alguien te dice lo bien que te ves, piensas que lo dice para que no te sientas mal.

Saltando a conclusiones erróneas:

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

Existen dos tipos:

Leyendo la mente:

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



Otros ejemplos; "papi piensa que yo soy bruto" o "porque no anoté en el juego el entrenador no me dejará jugar más y pensará que soy un mal atleta".



Bolita de cristal:

Es cuando sientes y predices que sólo desastres o tragedias te van a ocurrir en el futuro.

Por ejemplo, "me voy a colgar", "no voy a tener amistades en la nueva escuela", "nadie va a querer bailar conmigo en la fiesta", o "no voy a ir a la audición porque no me van a seleccionar."

Tomando tus sentimientos como si fueran la única realidad:

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

Pensamiento perfeccionista / Deberes:

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

Por ejemplo, podrías pensar "debo sacar todas A en la escuela".

"Mi madre debe prestarme atención todo el tiempo" o "mi novio debe salir conmigo siempre que yo quiera". Cuando te dices estos deberes te sientes culpable. Es preferible hacer las cosas lo mejor que puedas dentro de tus posibilidades, porque quieres o las consideras importantes y no porque te sientes culpable. Cuando dices estos deberes acerca de otras personas, sientes coraje y desilusión si no hacen las cosas como tú esperas.



Etiquetándote a ti mismo/a o a otras personas:

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



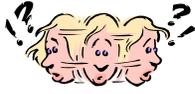
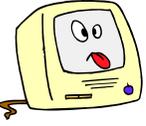
Culpándote a ti mismo/a:

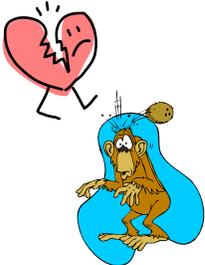
Es cuando te culpas de las cosas negativas que pasan a tu alrededor y de las que no tienes ningún control. Por ejemplo, si algo malo le pasa a alguno de tus familiares o amistades, sientes como si fuera tu culpa porque no lo pudiste prevenir, o si tus padres se divorciaron piensas que fue por tu culpa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

Apéndice D

LISTA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

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

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



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

LISTA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

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



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



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

Apéndice E

TRABAJANDO CON EL MÉTODO A B C D

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

Apéndice F

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

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

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



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



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



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

Apéndice G

Programa Semanal de Actividades

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

CONTRATO PERSONAL

Yo _____ establezco el siguiente contrato conmigo mismo/a.

Objetivo: Durante esta semana haré la siguiente actividad agradable:

Recompensa:

1. Si cumplo con mi objetivo me premiaré con:

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

Firma _____

Fecha _____

Fecha en que logré mi objetivo: _____

Fecha en que me di mi recompensa: _____

¿Cuánto crees que disfrutarás de tus Actividades Agradables?

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

METAS INDIVIDUALES

METAS A CORTO PLAZO

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

METAS A LARGO PLAZO

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

METAS DE LA VIDA

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



Mi red de apoyo

