

ACTIVIDADES 1

LAS ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Dar la Bienvenida
- II. Las Reglas del Grupo
- III. Presentaciones Personales
- IV. Repaso del Modelo
- IV. Material Nuevo –Cómo es que lo que Hago Afecta Como me Siento
- VI. Mensaje Principal de la Sesión
- VII. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Explicar el propósito de esta terapia de grupo y describir la forma en que se llevarán a cabo las sesiones.
- Presentarnos unos a otros dentro del grupo.
- Aprender lo que es la depresión.
- Aprender una forma útil de pensar acerca de la depresión.
- Aprender como lo que hacemos influencia la forma en que nos sentimos.

¿DE QUE MANERA LO QUE HAGO AFECTA COMO ME SIENTO?

Cosas que me gusta hacer

Como me siento
cuando las hago

- Las actividades agradables pueden hacernos sentir más contentos y positivos.
- Las actividades agradables nos ayudan a enfocarnos en cosas saludables en lugar de en nuestras preocupaciones.
- Las actividades agradables nos permiten dejar a un lado nuestros problemas por unos momentos para poder descansar de ellos y reanimarnos. Así es más fácil volver a enfrentarlos.
- Hacer actividades agradables ayuda nuestra salud física.

Notas:

¿CÓMO ES QUE LA DEPRESIÓN ME IMPIDE HACER LAS COSAS QUE ME GUSTAN?

¿Cómo es que la depresión afecta mis deseos de hacer actividades saludables?
Por ejemplo: quita interés o motivación.

Cuando estoy deprimido(a), ¿cuáles pensamientos me impiden hacer actividades saludables?
Por ejemplo: No siento deseos de hacer nada.

La depresión afecta mis contactos positivos con otras personas en las siguientes maneras:
Por ejemplo: no paso tanto tiempo con otras personas como antes, evito estar con otros.

La depresión afecta mi salud física en las siguientes maneras:
Por ejemplo: problemas para poder conciliar el sueño

La depresión me afecta también en las siguientes formas:

AL HACER ACTIVIDADES AGRADABLES ME SENTIRÉ MEJOR,
PERO CUANDO ME SIENTO DEPRIMIDO(A) NO TENGO DESEOS DE HACER
NADA

¿QUÉ PUEDO HACER?

1. ¿Cuáles pensamientos podrían ayudarme a hacer actividades saludables cuando no quiero hacerlas?

2. Termine estas frases.

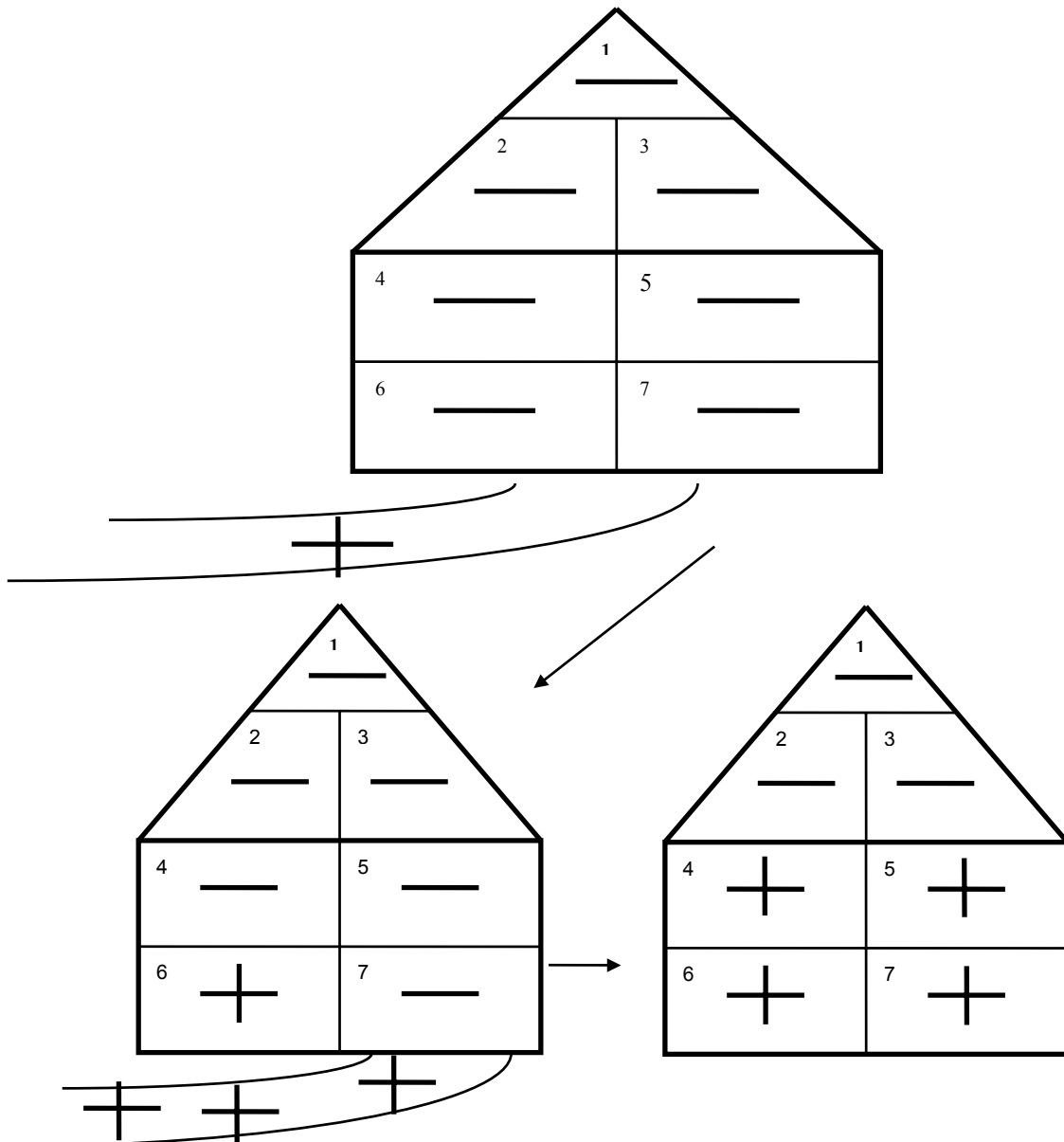
a. Sí, no tengo ganas de hacer una actividad agradable,

PERO

b. Si no hago una actividad agradable, me sentiré

c. Si hago una actividad agradable, podré

d. ¿POR QUÉ ES QUE HACER ACTIVIDADES SALUDABLES O CUIDARSE A SI MISMO(A), PUEDE AYUDARLE A SENTIRSE MEJOR?



La mente es como una casa. Cuando cada uno de sus cuartos está lleno de pensamientos negativos, tenemos una mente negativa o una casa oscura.

Podemos “limpiar la casa” al cambiar nuestros pensamientos dañinos, por pensamientos saludables.

Una manera de hacer esto es por medio de las actividades agradables. Muchas veces las actividades agradables producen pensamientos saludables, que pueden tomar el lugar de los dañinos.

Podemos entonces llegar a tener una mente equilibrada y saludable.

¿CÓMO SERÍA HACER ALGO DIVERTIDO EN ESTE MOMENTO?

Marque su estado de ánimo: **1 2 3 4 5 6 7 8 9**

Haga la actividad: _____

Marque su estado de ánimo: **1 2 3 4 5 6 7 8 9**

¿Nota cambios?:

Notas:

Mensaje Principal de la Sesión

Haciendo actividades agradables puedo moldear mi realidad externa.

El día tiene 24 horas.

***Mientras más horas paso haciendo cosas placenteras y saludables,
mi realidad personal será mas saludable y placentera.***

Así me sentiré mejor.

PROYECTO PERSONAL

TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO

| DIA | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| MEJOR ESTADO DE ANIMO | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| ESTADO DE ANIMO REGULAR | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| PEOR ESTADO DE ANIMO | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Número de actividades
agradables

- Trate de utilizar todos los números, no solamente 1, 5, o 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardar el Termómetro del Estado de Animo cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique usar el Termómetro del Estado de Animo más natural lo sentirá.
- Solo(a) Ud. sabe cómo se ha sentido durante el día. El número que escoja solo refleja como se sintió. No hay una respuesta correcta.
- Si quiere seguir anotando su estado de ánimo podría ser útil marcarlo en un calendario.

EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE DEPRESIÓN

Cuaderno para Participantes: Actividades: Sesión 1

Lista de Actividades Agradables

Ponga una marca (✓) a las actividades que hizo el día de hoy:

DIA: Lun Mart Mier Juev Vier Sab Dom

| | Lun | Mart | Mier | Juev | Vier | Sab | Dom |
|---|-----|------|------|------|------|-----|-----|
| Vestirme con ropa que me gusta | | | | | | | |
| Eschuchar la radio | | | | | | | |
| Observar a la gente | | | | | | | |
| Mirar las nubes | | | | | | | |
| Comer buenas comidas | | | | | | | |
| Estar fuera de la casa (la playa . . el campo) | | | | | | | |
| Cuidar plantas | | | | | | | |
| Tratar que las personas muestren interés en las cosas que digo. | | | | | | | |
| Ver que cosas buenas ocurren a familiares o amistades. | | | | | | | |
| Halagar/dar un cumplido a alguien | | | | | | | |
| Hablar de deportes/eventos actuales | | | | | | | |
| Ver paisajes bonitos | | | | | | | |
| Salir a caminar | | | | | | | |
| Hacer una nueva amistad | | | | | | | |
| Ir al cine o al teatro | | | | | | | |
| Ir al museo | | | | | | | |
| Jugar a las cartas o al ajedrez | | | | | | | |
| Mirar una puesta de sol | | | | | | | |
| Hacer artesanías | | | | | | | |
| Aprender algo nuevo | | | | | | | |
| Coleccionar cosas | | | | | | | |
| Que me pidan consejos | | | | | | | |
| Leer libros de religión | | | | | | | |
| Estar con mis familiares | | | | | | | |
| Ir a bazares (mercados/pulgueros) | | | | | | | |
| Ayudar a alguien | | | | | | | |
| Arreglar mi cuarto o mi casa | | | | | | | |
| Hablar por teléfono | | | | | | | |
| Hacer trabajo voluntario | | | | | | | |
| Recibir un cumplido | | | | | | | |

EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE DEPRESIÓN

Cuaderno para Participantes: Actividades: Sesión 1

Lista de Actividades Agradables

DIA: Lun Mart Mier Juev Vier Sab Dom

| | Lun | Mart | Mier | Juev | Vier | Sab | Dom |
|---|-----|------|------|------|------|-----|-----|
| Leer libros o revistas | | | | | | | |
| Soñar despierta(o) | | | | | | | |
| Mirar televisión | | | | | | | |
| Preparar una comida nueva o especial | | | | | | | |
| Solucionar un rompecabezas, crucigrama. . . | | | | | | | |
| Tomar un baño o una ducha caliente | | | | | | | |
| Recordar, hablar de viejos tiempos | | | | | | | |
| Escribir historias, poesías, música | | | | | | | |
| Pasar tiempo con amistades | | | | | | | |
| Cantar | | | | | | | |
| Ir a la iglesia | | | | | | | |
| Leer el periódico | | | | | | | |
| Asistir a una junta | | | | | | | |
| Hacer ejercicio | | | | | | | |
| Solucionar un problema personal | | | | | | | |
| Escuchar música | | | | | | | |
| Hacer trabajo al aire libre | | | | | | | |
| Ir al peluquero o salón de belleza | | | | | | | |
| Decir oraciones o rezar | | | | | | | |
| Sentarse a tomar el sol | | | | | | | |
| Estar tranquila(o) y callada(o) | | | | | | | |
| Ir a una feria, zoológico, parque . . . | | | | | | | |
| Escribir cartas, tarjetas, o notas | | | | | | | |
| Escuchar cantar a los pájaros | | | | | | | |
| Ir a la biblioteca | | | | | | | |
| Mantener la casa limpia | | | | | | | |

Otras actividades que me agradan

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |