

*Manual de Terapia de Grupo Para el
Tratamiento Cognitivo-Conductual de la Depresión
Aprendiendo a Manejar Su Realidad Personal*

Cuaderno Para Participantes

**Ricardo F. Muñoz, Ph.D.
Chandra Ghosh-Ippen, Ph.D.
Eleanor Valdes Dwyer, L.C.S.W.
Stephen Rao, Ph.D.
Huynh-Nhu (Mimi) Le, Ph.D.**

Dibujos por Erich Ippen, M.S.

***Clínica Para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de Depresión
Clínica de Medicina Psicosocial
Hospital General de San Francisco
Universidad de California, San Francisco***

Traducido y adaptado al Español por Sonia M. Gálvez y Ricardo F. Muñoz, Ph.D.

2003

© Copyright 2000, 2003 Muñoz, Ghosh Ippen, Dwyer, Rao, & Le. All rights reserved.

Copyright © 2000, 2003, Ricardo F. Muñoz, Chandra Ghosh Ippen, Stephen Rao, Huynh-Nhu Le, and Eleanor Valdes Dwyer. Derechos reservados.

Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this manuscript may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the authors.

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida, mediante ningún sistema o método, electrónico o mecánico (incluyendo el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema de recuperación y almacenamiento de información), sin consentimiento por escrito del autor.

Suggested Citation

Muñoz, R. F., Ghosh Ippen, C., Rao, S., Le, H-L, & Dwyer, E. V. (2000). Manual de Terapia de Grupo para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de la Depresión: Aprendiendo a Manejar su Realidad Personal. [Manual para el Participante.] Para recibir copias del manual, ponerse en contacto con el primer autor. University of California, San Francisco, Department of Psychiatry, San Francisco General Hospital, 1001 Potrero Avenue, Suite 7M, San Francisco, CA 94110. Email: munoz@itsa.ucsf.edu.

INDICE

Propósito del Grupo	1
Las Reglas del Grupo	4
Presentaciones	5
Chequeo del Estado de Animo	6
Hoja de Información Sobre la Depresión	7
El Modelo para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de Depresión	10
Pensamientos 1: Sus Pensamientos y su Estado de Animo	11
Pensamientos 2: Identificación de Pensamientos Saludables y Pensamientos Dañinos	21
Pensamientos 3: Disminuyendo Pensamientos Negativos Para Mejorar Nuestro Estado de Animo	31
Pensamientos 4: Aumentado Los Pensamientos Saludables para Mejorar su Estado de Animo y Poder Alcanzar la Vida que <u>Usted</u> Desea	45
Actividades 1: Las Actividades y su Estado de Animo	51
Actividades 2: Relajamiento y Planificando como Hacer Actividades Agradables	61
Actividades 3: Cómo Identificar y Combatir los Obstáculos que me Impiden Hacer Actividades Agradables	75
Actividades 4: Estableciendo Metas y Construyendo su Realidad	89
Personas 1: Contacto con Otras Personas y su Estado de Animo.....	105
Personas 2: Problemas con Relaciones Personales y Sentimientos, Pensamientos y Comportamientos	119
Personas 3: Cómo Mejorar sus Relaciones con Otras Personas y Controlar su Estado de Animo.....	135
Personas 4: Formas Adicionales para Mejorar sus Relaciones y su Estado de Animo	145
Salud 1: Entendiendo la Relación entre la Depresión y la Salud Física.....	159
Salud 2: Depresión, Pobreza y Salud	171
Salud 3: La Depresión, Sueño y Salud.....	183
Salud 4: La Depresión, Otras Emociones y la Salud.....	197