

PERSONAS 1

CONTACTO CON OTRAS PERSONAS Y SU ESTADO DE ANIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Dar la Bienvenida
- II. Anuncios y Agenda
- III. Las Reglas del Grupo
- IV. Presentaciones Personales
- V. Que es la Depresión
- VI. Repaso del Modelo
- VII. Material Nuevo – Relaciones Interpersonales y la Depresión
- VIII. Mensaje Principal de la Sesión
- IX. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

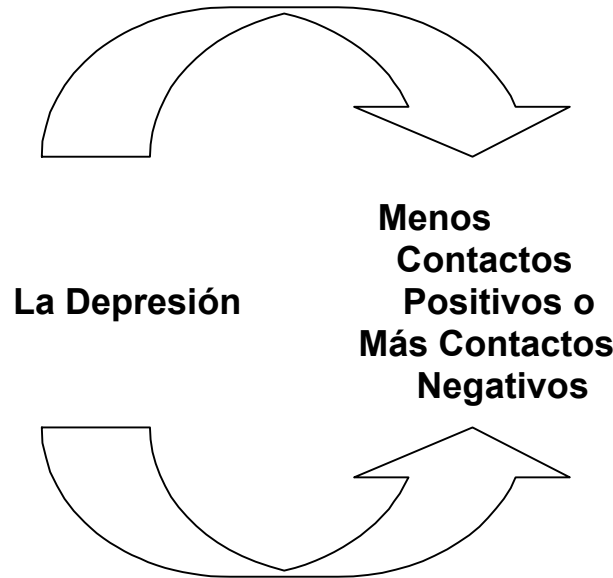
- Explicar el propósito de esta terapia de grupo y describir la forma en que se llevarán a cabo las sesiones.
- Presentarnos
- Aprender lo que es la depresión.
- Aprender una forma útil de pensar acerca de la depresión.
- Aprender como la depresión puede causar problemas interpersonales y como estos pueden contribuir a la depresión.
- Desarrollar metas específicas para mejorar y resolver problemas interpersonales.
- Identificar aquellas personas que le apoyan en su medio ambiente y entender el por que los contactos con personas positivas son tan importantes en el manejo de su estado de ánimo

LA DEPRESIÓN Y SUS CONTACTOS CON OTRAS PERSONAS

- ¿Cómo son sus contactos con los demás cuando está deprimido(a)?
- ¿De qué forma la depresión afecta sus contactos con las demás personas?
- Cuando se aísla de otros, ¿cómo afecta eso a su estado de ánimo?
- ¿De qué forma el tener más conflicto o tensión con las demás afecta su estado de ánimo?

Quando estamos deprimidos:

- Tenemos menos contactos, evitamos contacto con las demás personas
- Somos menos pacientes, nos sentimos más irritables
- Nos sentimos incómodos alrededor de otras personas
- Actuamos más quietamente y permanecemos callado(a)s
- Somos más sensibles a ser ignorado(a)s, criticado(a)s, o rechazado(a)s
- Desconfiamos de las personas



Quando tenemos menos contactos positivos o más contactos negativos:

- Nos sentimos solos
- Nos sentimos tristes
- Nos sentimos enojados
- Sentimos que nadie nos quiere
- Estamos más deprimidos

¿Causa la depresión que las personas sean menos sociables o, el ser menos sociable causa la depresión?

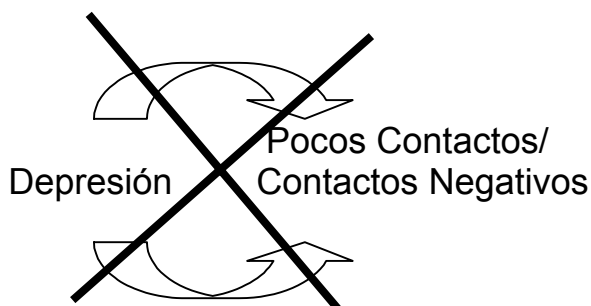
Posiblemente la respuesta es “Sí” para ambas preguntas. Cuando nos sentimos decaídos, no tenemos ganas de hacer cosas con otras personas. Cuando nos sentimos más decaídos, hacemos aún menos cosas con las demás personas. Esto sigue hasta que nos sentimos tan deprimidos que pasamos la mayoría del tiempo solos.

RELACIONES PERSONALES Y LA DEPRESIÓN

Ejercicio:

Problema en su vida o relación →	La Depresión →	Pensamientos →	Acciones →	Contactos con Personas
Ejemplos: #1 enfermedad	tristeza, depresión	“Estoy sola”	Quedarse en cama	Evitar contactos sociales o molestarse muy fácilmente con las demás personas
#2 pérdida de una persona importante en su vida.				
Su Ejemplo:				

¿CÓMO PODEMOS ROMPER EL CÍRCULO VICIOSO?



- Mejorar el estado de ánimo
 - Al hacer más actividades agradables
 - Al cambiar la manera en que pensamos
- Disminuir el número de contactos negativos con las demás personas
- Tener más contactos positivos con las demás personas

¿POR QUE SON IMPORTANTES LAS RELACIONES?

Cuando tenemos contactos positivos con otras personas en nuestras vidas, contamos con una buena fuente de apoyo para poder lidiar y enfrentarnos a los problemas y manejar nuestro estado de ánimo, así como compartir también momentos placenteros.

Ejercicio:

Paso 1: Con sus ojos abiertos o cerrados, visualice o imagine a una persona que a usted le gusta, con quien se divirtió durante la semana pasada o el mes pasado.

Fíjese en su estado de ánimo.

¿Cuales pensamientos pasan por su mente?

¿Cómo está reaccionando su cuerpo?

Paso 2: Visualice a una persona que le hace sentir incómodo(a).

Ponga atención a su estado de ánimo.

¿Qué está pensando?

¿Cómo está reaccionando su cuerpo?

Paso 3: Visualice de nuevo a aquella persona que le gusta, con quién se divirtió.

¿Cambia su estado de ánimo?

- *El contacto con otros pueden tener o un efecto positivo o un efecto negativo sobre nuestro estado de ánimo, los pensamientos, los comportamientos, y las reacciones fisiológicas.*
- *Podemos elegir con quién vamos a pasar nuestro tiempo, y cuanto tiempo pasaremos en su compañía.*

HACIA ARRIBA O HACIA ABAJO, YO ESCOJO

PROPÓSITO: APRENDER CÓMO NUESTROS CONTACTOS CON LAS DEMÁS PERSONAS AFECTAN COMO NOS SENTIMOS

9	
8	
7	
6	
5	(una situación)
4	
3	
2	
1	

Instrucciones

1. Empiece con una situación. Algo verdadero e importante. Por ejemplo: “Está lloviendo, “no tengo energía”, “padezco de diabetes”. Escriba la situación en la línea número 5.
2. Piense en un contacto con otra persona que podría hacer que decayese su estado de ánimo. También puede pensar en como la falta de contacto podría hacer que decayese su estado de ánimo. Al principio escoja un contacto o falta de contacto que disminuiría su estado de ánimo del nivel 5 al 4, luego otro contacto o falta de contacto que disminuiría su estado de ánimo a un 3, luego a un 2, y luego al 1. Escribalos en la línea que corresponde al estado de ánimo que tendría en cada situación.
3. Piense en contactos que puede tener que le harían sentirse mejor. Piense en pasar tiempo con personas haciendo cosas que le harían sentirse bien y hasta mejor. Primero, piense en algo que le haría sentirse un poquito mejor (un estado de ánimo de 6), luego piense en contactos que le haría sentirse aún mejor (un 7), y así sucesivamente. Escribalos en la línea que corresponde al estado de ánimo que tendría en cada situación.

-
- Yo elijo a la persona con quién deseo compartir mi tiempo y que tanto tiempo pasar con esa persona.
 - Los contactos negativos o tener pocos contactos, pueden hacer decaer mi estado de ánimo.
 - Puedo pasar tiempo con personas positivas y saludables quienes me apoyan.
 - Cuando tengo contactos positivos con otros, es más probable que tenga pensamientos positivos acerca de mí y mi vida.
 - Los contactos positivos con las demás personas ayudan a que mi estado de ánimo mejore.

APOYO SOCIAL

Los seres humanos son sociales por naturaleza y necesitan un sistema de apoyo social.

Al decir “sistema de apoyo” nos estamos refiriendo a aquellas personas con las cuales comparte momentos de su vida tanto positivos como negativos. Esto incluye a su familia, vecinos, compañeros de trabajo, y médicos/enfermeras. En general, mientras más fuerte sea su sistema de apoyo, más fácil le será enfrentarse a situaciones difíciles, así como a lidiar con otros problemas de relaciones personales.

- a. **¿Quiénes son las personas que le apoyan y le ayudan con el estrés diario de su vida y problemas en sus relaciones?**

Notas:

- b. **El Grupo como fuente de apoyo:**

- ¿Qué tan beneficioso le ha resultado haber estado en el grupo hoy y haberse relacionado con otras personas?
- ¿Qué temores o preocupaciones tiene acerca del grupo?

Notas:

PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA Y COMO ME APOYAN

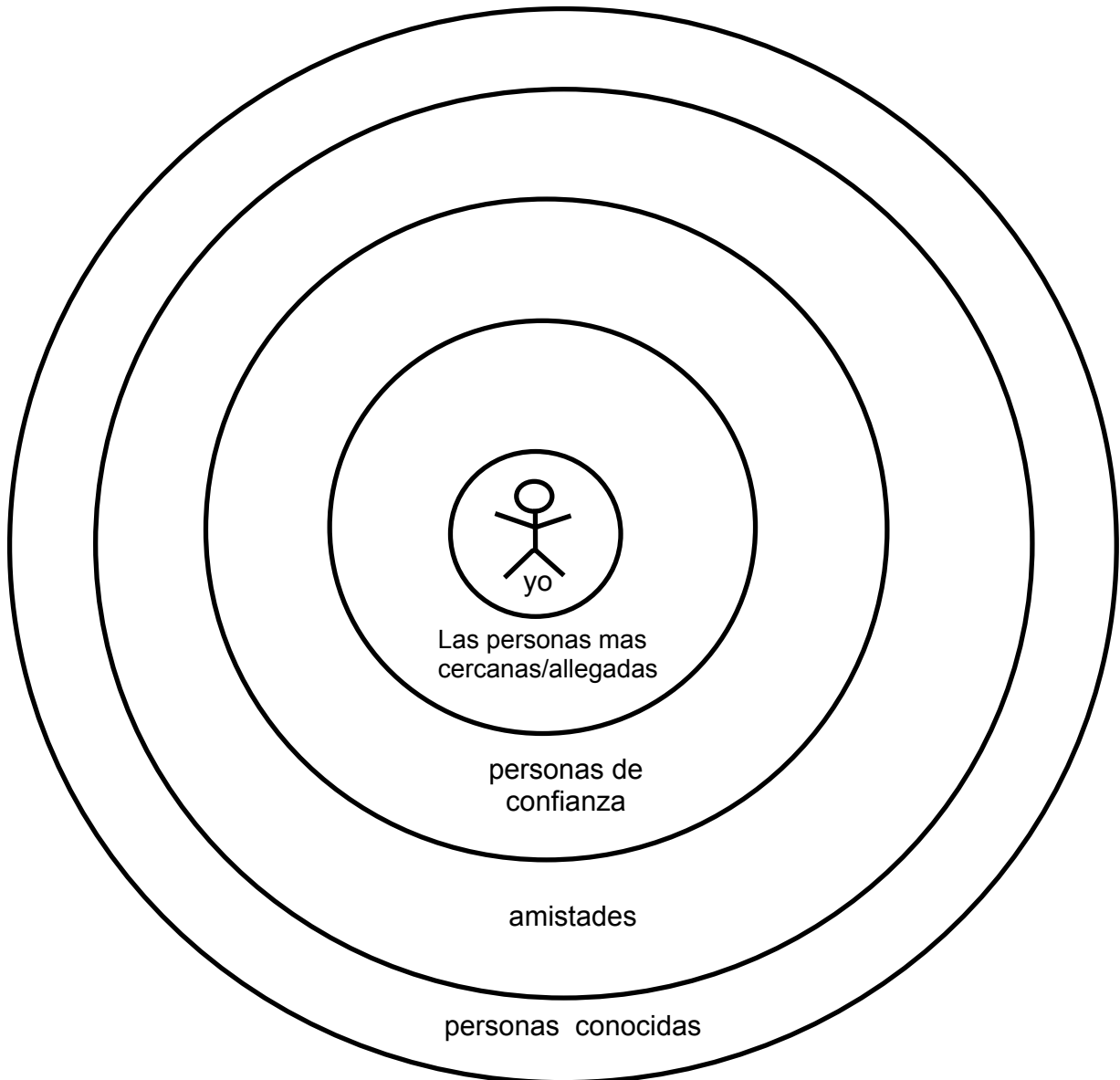
(Adaptado del Manual de Brugha de Preparación Para Ser Madre, 1998)

<p><u>APOYO PRÁCTICO</u> ¿A quien le pediría que: -le lleve al hospital? -le preste algo que necesita?</p>	<p><u>CONSEJO O INFORMACIÓN</u> ¿A quien le pediría consejo: -cuando no se siente bien? -cuando no entiende como hacer una cosa?</p>
<p><u>CAMARADERÍA</u> ¿Quien va a: - acompañarle a caminar en el parque.? - pasar la tarde con Ud.? - compartir su alegría?</p>	<p><u>APOYO EMOCIONAL</u> ¿A quien va a acudir para: - que le anime? - sentir que le entienden? - compartir sus sentimientos? - recibir apoyo para sentirse menos deprimido(a)?</p>

INSTRUCCIONES:

- 1) Cada cuadrado contienen tipos diferentes de apoyo que numerosas personas le pueden brindar.
- 2) Lea las preguntas en cada cuadro, y piense en las personas cuyo nombre usted considera debería aparecer en el cuadro.
- 3) Escriba sus nombres en los cuadros. Por ejemplo, si su doctor le da consejos, escriba su nombre en el cuadrado de "Consejo".
- 4) Puede poner a la misma persona en más de un cuadrado.
- 5) Al terminar, si hay cuadros sin nombre, ponga un signo de interrogación.

MI SISTEMA DE APOYO



INSTRUCCIONES: Escriba los nombres de personas que conoce en el círculo que mejor describa su relación con ellas.

- Las personas más cercanas/allegadas son aquellas con las cuales puede compartir sus pensamientos y sentimientos.
- Personas de confianza son personas con quienes puede hablar, aunque quizás no les hable de todo.
- Amistades son personas con quienes le gusta hacer cosas (como ir al cine) aunque con ellas no comparte detalles personales de su vida.
- Personas conocidas son aquellas que cuando ve siente gusto en saludarlas.

HACIENDO OTRAS AMISTADES Y AUMENTANDO Y FORTALECIENDO SU SISTEMA DE APOYO

- A) LA MANERA MÁS FÁCIL DE CONOCER OTRAS PERSONAS ES HACIENDO COSAS QUE A USTED LE GUSTA HACER EN COMPAÑÍA DE OTROS.
- B) AUNQUE ES POSIBLE QUE NO ENCUENTRE A NADIE QUE LE GUSTARÍA CONOCER MEJOR, POR LO MENOS ESTARÁ HACIENDO ALGO PLACENTERO, Y NO SENTIRÁ QUE HA SIDO UNA PERDIDA DE TIEMPO.
- C) YA QUE EL ENFOQUE PRINCIPAL ES LA ACTIVIDAD QUE ESTÁ HACIENDO, Y NO CONOCER A OTROS, SENTIRÁ MENOS PRESIÓN QUE EN UN LUGAR EN DONDE EL MOTIVO PRINCIPAL DE SU PRESENCIA ES EL DE CONOCER A OTRAS PERSONAS.

EJERCICIO: ¿Qué actividades hace donde hay otras personas?
Por ejemplo, asistir a la iglesia, a un juego de fútbol, pescar, bailar.

Notas:

SUS RELACIONES INTERPERSONALES

LA TERAPIA INTERPERSONAL IDENTIFICA CUATRO AREAS DE PROBLEMAS ESPECIFICOS QUE PODRÍAN ESTAR CONTRIBUYENDO O CAUSANDO SU DEPRESIÓN

1. Extrañar a Alguién/Estar de Luto:

¿Ha sufrido la pérdida de alguien muy importante en su vida?

2. Cambios Drásticos:

¿Ha sufrido grandes cambios en su vida debido a enfermedad, desempleo, o haber emigrado a los Estados Unidos?

3. Desacuerdos/Desavenencias: ¿Ha estado en desacuerdo con otros en lo referente a como actuar o sentirse en una relación?

4. Dificultades para relacionarse con los demás:

¿Existen algunas cosas que a usted le gustaría aprender o cambiar con el propósito de mejorar sus relaciones con otras personas? Por ejemplo, disminuir su irritabilidad o ser capaz de decir “no” algunas veces, para que otros no tomen ventaja de usted.

(Estas cuatro áreas son identificadas en el libro de Gerald Klerman, et al., “Interpersonal Psychotherapy of Depression,” 1984)

IDENTIFICANDO PROBLEMAS INTERPERSONALES QUE ME AFECTAN

Ejercicio:

- Piense en áreas en las que tiene dificultades.
- Para cada área, ponga una marca en el casillero correspondiente si tiene que ver con usted.
- Por cada área que le aplica, indique que tanto ha interferido con su vida o su estado de ánimo.

PROBLEMA INTERPERSONAL	Sí Marque si le aplica	Qué tanto le afecta (0-10) 0 = nada 5 = moderadamente 10 = bastante
1. Pérdida de un ser querido		
2. Cambios Drásticos		
3. Desacuerdos/Desaveniencias		
4. Dificultades para relacionarse con los demás		

¿Cual de estos problemas le gustaría enfocar mientras asiste a este grupo?

Mientras asista al grupo, me enfocaré a mejorar los siguientes problemas en mis relaciones:

PROYECTO PERSONAL

PROYECTO PERSONAL DE LA SESIÓN

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el termómetro del ánimo.
- 2) Cuente el número de contactos positivos y útiles que tuvo cada día (ver siguiente página).
- 3) Cuente el número de contactos negativos o dañinos que tuvo cada día.

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si lo desea)

- 1) Haga algo para hacer mas fuerte su sistema de apoyo.

Mensaje Principal de la Sesión

***Las relaciones con las personas pueden
empeorar nuestra depresión***

o

mejorar nuestro estado de ánimo.

***La meta de terapia es sentirse mejor,
ya sea estando solo(a)***

o

alrededor de otros.

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 _____

Número de pensamientos dañinos _____

- Trate de considerar todos los números, no solamente el 1, 5, y 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. Por lo tanto no hay una respuesta correcta. El número que escoja solo debe reflejar como se sintió.
- Si quiere seguir anotando su estado de ánimo podría ser útil marcarlo en un calendario.