

SALUD 1

ENTENDIENDO LA RELACION ENTRE LA DEPRESIÓN Y LA SALUD FÍSICA

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Bienvenida
- II. Las Reglas del Grupo
- III. Presentaciones Personales
- IV. Repaso del Modelo
- V. Material Nuevo
- VI. Ejercicio de Relajamiento
- VII. Mensaje Principal de la Sesión
- VIII. Proyecto Personal

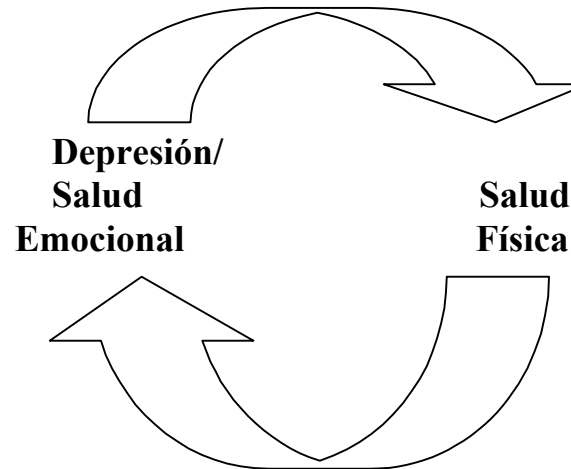
El propósito de la reunión de hoy es:

- Explicar el propósito de las reuniones
- Presentarnos los unos a los otros
- Entender que es la depresión
- Aprender formas positivas de pensar acerca de la depresión
- Aprender la relación entre la depresión y la salud física
- Aprender a entender mejor nuestros problemas de salud

¿Cual es la Relacion Entre la Salud y el Estado de Animo?

Los problemas emocionales pueden afectar la salud de la forma siguiente

- ◆ Cambios en los niveles hormonales
- ◆ Cambios en la presión sanguínea, pulsaciones (latidos) del corazón, sistema de inmunidad
- ◆ Cambios en costumbres para dormir y niveles de energía
- ◆ Disminución de deseos de cuidar de si misma



Algunos medicamentos pueden afectar el estado de ánimo:

- ◆ Deficiencias cardíacas
- ◆ Problemas de la tiroides
- ◆ Artritis
- ◆ Ciertas infecciones

De la misma forma, los problemas de salud, afectan la salud emocional:

- ❖ Sentirse solo(a)
- ❖ Sentirse triste
- ❖ Preocuparse mas
- ❖ Sentirse enojado(a)
- ❖ Sentir que uno no importa a nadie
- ❖ Sentirse mas deprimido(a)

- ◆ La depresión es una condición médica tratable
- ◆ La depresión puede añadir a problemas causados por otras condiciones médicas
- ◆ Usted está en capacidad de detener el círculo negativo al aprender como manejar su estado de ánimo y sus problemas médicos



MAS INFORMACION ACERCA DE SU SALUD

Estrategias para Mantenernos Saludables

- ◆ El bienestar físico es un proceso que dura toda la vida y uno puede usar diferentes estrategias para mantenerse saludable incluyendo:
 1. prevención y mantenimiento de la salud
 2. intervención y tratamiento de enfermedades
 3. la recuperación y la rehabilitación después de estar incapacitado(a)

La Naturaleza de los Problemas Médicos

- Problemas de salud pueden ser agudos, tales como una herida, o pueden ser crónicos, como la diabetes.
- Los problemas agudos requieren atención inmediata
- Los problemas crónicos requieren atención continua

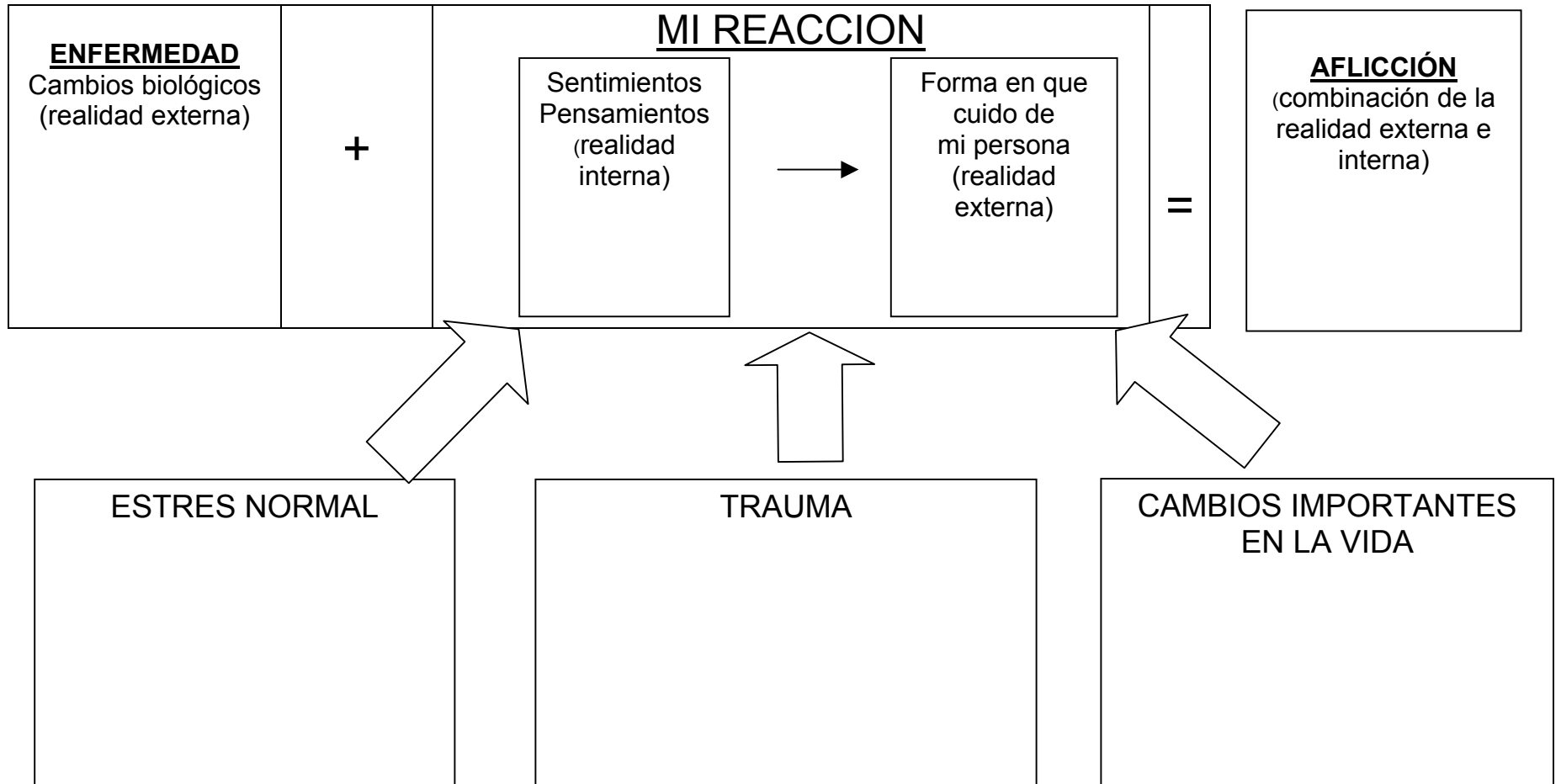
Las diferencias entre condiciones agudas y condiciones crónicas incluyen:

	<u>Condiciones Agudas</u>	<u>Condiciones Crónicas</u>
<i><u>Ejemplo:</u></i>	Una herida	Diabetes
<i><u>Tratamiento:</u></i>	Urgente	Continuo, por mucho tiempo
<i><u>Características:</u></i>	Bien localizada Causa es conocida Dura poco tiempo Se mejora	No está completamente localizada Se puede o no saber la causa Dura mucho tiempo Puede que no mejore

ENTENDIENDO MI CONDICION MEDICA

Mi problema médico	Agudo o crónico	Que estrategias estoy utilizando para cuidar de mi situación 1. Tratamiento 2. Recuperación/tratamiento	Reacciones Emocionales	Pensamientos que tengo acerca de mi condición	Cosas que hago para lidiar con esta situación	Personas que pueden ayudarme (tratamiento o apoyo)

FACTORES QUE AFECTAN MI SALUD



- ◆ Piense acerca de su vida, y llene las cajas
- ◆ Fíjese bien en las cajas, ¿que cambios positivos podría hacer en cada área?

ACTIVIDAD EN CADENA: De eslabón en eslabón

Comprendiendo como sus pensamientos y comportamiento afectan su salud

9	
8	
7	
6	
5	(un hecho)
4	
3	
2	
1	

Instrucciones

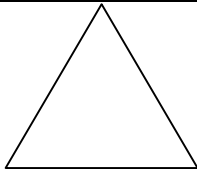
1. Exponga un hecho tangible. Algo que sea real, sin que involucre juicio. Por ejemplo, tengo diabetes, tengo un problema serio en el corazón, no puedo correr tan rápido como solía hacerlo. Escriba este factor en un nivel de estado de ánimo de 5.
2. Piense acerca de su condición médica que podría hacerle sentir desanimado. Por ejemplo, cosas que usted cree podrían desanimarle, pueden bajar su estado de ánimo al nivel 4, luego al 3, luego al 2 y el 1.
3. Ahora piense en cosas que podrían hacerle sentir mejor. Procure tener pensamientos que podrían mejorar su estado de ánimo.

- ◆ Podemos elegir las cosas que pensamos.
- ◆ Nuestros pensamientos afectan como nos sentimos.
- ◆ Afectan igualmente nuestra forma de comportarnos. Por ejemplo, algunos pensamientos pueden llevarnos a cuidarnos a nosotros mismos, al mismo tiempo que otros pueden hacer que nos descuidemos de nuestros problemas médicos.
- ◆ Nuestros pensamientos afectan nuestra salud.
 - ◆ Si nuestros pensamientos nos conllevan a no cuidarnos, esto nos afectará de manera negativa.
 - ◆ El aumento de la ansiedad, depresión o estrés referente a nuestros problemas de salud, puede tener un efecto negativo en nuestra salud.

PENSAMIENTOS ACERCA DE MIS PROBLEMAS DE SALUD

Descuidando su salud

Poniendo demasiada atención a su salud

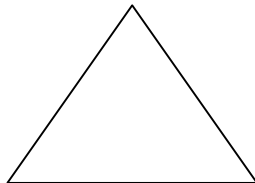
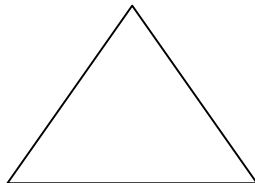
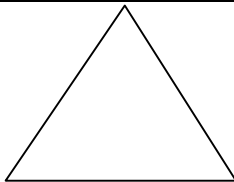


¿En donde se colocaría usted en este sube y baja? (marque con una X)

¿Cómo le gustaría cambiar?

¿Cómo cree usted que puede hacer ese cambio?

¿Que otros pensameintos acerca de su salud quisiera eliquibrar?



Mensaje Principal de la Sesión

***Mi estado de ánimo afecta mi salud. Mi salud afecta mi estado de ánimo.
Yo estoy en capacidad de hacer cambios positivos en ambas áreas.***

***Aunque esté teniendo problemas de salud, yo no soy el problema.
Aunque esté padeciendo de depresión, yo no soy la depresión.***

PROYECTO PERSONAL

PROYECTO SEMANAL

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo. Vea ;la página siguiente.

PROYECTO OPCIONAL

(Haga las siguientes actividades si así lo desea)

- 1) **ACTIVIDADES.** En la pagina 170 de sus cuadernos anoten las actividades que podrian hacer para cuidar mejor de ustedes.
- 2) **PENSAMIENTOS.** Usando la hoja 171 de sus cuadernos, identifique los pensamientos dañinos/negativos relacionados a sus problemas de salud.
- 3) **PERSONAS.** Completen la hoja * en sus cuadernos para identificar las personas importantes de su vida, que entienden sus problemas de salud, y que pueden ayudarles a lidiar con ellas.

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 _____

- Trate de considerar todos los números, no solamente 1, 5, y 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardar el termómetro del estado de ánimo 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 de ánimo 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.

PROYECTO OPCIONAL

ACTIVIDADES: HACIENDO CAMBIOS SALUDABLES EN LAS COSAS QUE HAGO

Yo merezco cuidarme a mi misma

¿Que cosas puedo hacer para cuidarme?

COSAS QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SALUD:

COSAS QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI ESTADO DE ANIMO:

PROYECTO OPCIONAL

HACIENDO CAMBIOS SALUDABLES EN LA FORMA COMO PIENSO

Repaso del Módulo de Pensamientos Para Identificar Ideas

❶ Pensamientos dañinos acerca de mi salud:

Categoría de pensamientos dañinos que encaja mis pensamientos:

¿Como puedo refutar estos pensamientos?

¿Como me siento despues de refutar estos pensamientos?

❷ Pensamientos dañinos acerca de mi salud:

Categoría de pensamientos dañinos que encaja mis pensamientos:

¿Como puedo refutar estos pensamientos?

¿Como me siento despues de refutar estos pensamientos?

❸ Pensamientos dañinos acerca de mi salud:

Categoría de pensamientos dañinos que encaja mis pensamientos:

¿Como puedo refutar estos pensamientos?

¿Como me siento despues de refutar estos pensamientos?

PROYECTO OPCIONAL

PERSONAS: Identificación de personas que me apoyarán
(Adaptado de Brughas' "Preparing for Parenthood Manual" 1998)

<p style="text-align: center;"><u>APOYO PRACTICO</u></p> <p>A quién le pedirá Que le lleve al hospital Que recoja sus medicinas Cuide de su salud ...</p>	<p style="text-align: center;"><u>CONSEJO O INFORMACION</u></p> <p>A quién pedirá consejo Cuando no se sienta bien Cuando no entienda algo</p>
<p style="text-align: center;"><u>COMPAÑÍA</u></p> <p>Quién Caminará al parque con usted Pasará las tardes con usted Compartirá sus alegrías</p>	<p style="text-align: center;"><u>APOYO EMOCIONAL</u></p> <p>A quién buscará para Apoyo emocional Comprensión Compartir sus sentimientos Ayudarle a sentirse menos deprimida</p>

INSTRUCCIONES:

- 1) Cada cuadro corresponde a un tipo diferente de apoyo que los demás pueden darle
- 2) Lea las preguntas de cada uno. Piense acerca de su salud y de los tipos de apoyo que podría necesitar por razón de su salud.
- 3) Piense en cuales son las personas que pueden caer en cada cuadro. Por ejemplo, si recibe consejo de parte de su médico, escriba su nombre en el Cuadro de Consejos
- 4) La misma persona puede aparecer en varios cuadros.
- 5) Si al final se encuentra que no tiene nombres en los cuadros, ponga un signo de interrogación.