

SALUD 2

DEPRESION, POBREZA Y SALUD

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso
- III. Revisión del Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo: Identificando Nuestras Necesidades y Cuidando de Ellas
- V. Mensaje Principal de la Sesión
- VI. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Entender la relación entre nuestro estado de ánimo y los problemas de salud
- Hablar acerca de cómo nuestros problemas de salud, la depresión y la pobreza afectan nuestras necesidades.
- Hablar acerca de formas de obtener y mantener recursos, servicios y apoyo

REPASO: LOS PROBLEMAS DE SALUD Y EL ESTADO DE ANIMO

La depresión puede afectar negativamente la salud y la forma como nos cuidamos. Los problemas de salud pueden hacer que las personas se sientan más deprimidas, ansiosas, estresadas y enojadas.



REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo.
2. ¿Que cosas descubrió puede hacer para cuidarse mejor a si misma?
3. ¿Cuales fueron los sentimientos negativos/dañinos que identificó acerca de su salud? ¿De que forma puede cambiar estos pensamientos?
4. ¿Cuales fueron las personas que identificó podrían ayudarle con su problema medico? ¿De que forma podrían ellos ayudarle?

¿CUALES SON NUESTRAS NECESIDADES?

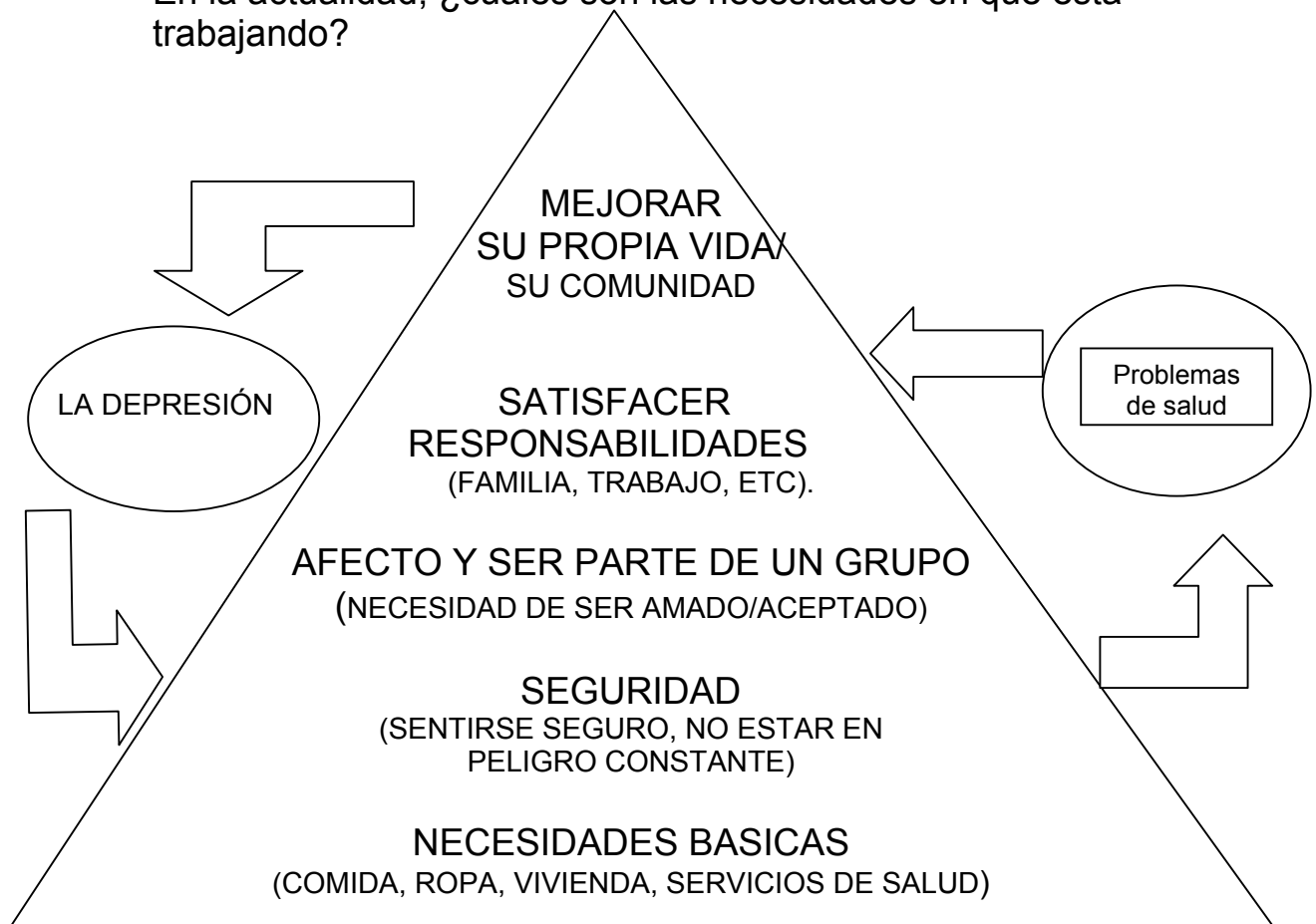
- Todos tenemos necesidades
- Cuando estas no son satisfechas, nuestros pensamientos y acciones se ven afectados
- Algunas necesidades son mas importantes que otras

En la figura de abajo, las necesidades se muestran como en la jerarquía de Abraham Maslow, arriba las mas importante y abajo la menos importantes.

Se le va a ser mas fácil conseguir la meta establecida, si alcanza los niveles que están por debajo de su meta y sigue ascendiendo poco a poco.

Podría sin embargo, trabajar para alcanzar varias metas al mismo tiempo.

En la actualidad, ¿cuales son las necesidades en que está trabajando?



LA DEPRESION, LOS PROBLEMAS DE SALUD Y SUS NECESIDADES

¿De que forma afecta la depresion y los problemas de salud sus necesidades?

- La depresión y los problemas de salud pueden afectar su capacidad de alcanzar ciertas metas que usted se ha establecido.

Podrían actuar como obstáculos.
Tendría talvez que modificar sus metas.

Ejemplo:

Necesidad	Meta Original	Obstáculos	Meta Modificada
Ejercicio	Caminar dos veces por semana	Vecindario inseguro Depresión Dolor de espalda	Caminar acompañada Caminar un poco menos (a la esquina) Diferente tipo de ejercicio: nadar

- Piense acerca de sus metas y necesidades. Como podría tener que modificar sus metas.

Necesidad	Meta Original	Obstáculos	Meta Modificada

- Si ocurren cambios en nuestra salud debido a enfermedades o accidentes, es muy probable que ocurran cambios también en nuestras necesidades y en las metas que nos hemos trazado.
- ¿De que forma han cambiado sus necesidades después de haber estado deprimida o tenido un problema de salud?

EL IMPACTO DE LA POBREZA EN EL ESTADO DE ANIMO, LA SALUD Y LA OBTENCIÓN DE RECURSOS

¿DE QUE MANERA SE INTERPONE LA POBREZA EN LA FORMA EN QUE UNO SE CUIDA A SI MISMO?

1. Menos recursos
2. Falta de respeto o discriminación
3. Menos cosas de donde elegir
4. Menos dinero para gastar en nosotros o en otros
5. Riesgo mayor de enfermedad
6. Frustración crónica
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

¿Que clase de recursos que no cuesten mucho o gratis existen en donde usted vive? (Hable de esto con otros miembros del grupo.)

IDENTIFICACION DE PENSAMIENTOS, ACCIONES Y PERSONAS QUE PUEDEN AYUDARME A LOGRAR/ALCANZAR MIS METAS

	Necesidades relacionadas a su salud	Metas relacionadas a su salud	<u>Pensamientos</u> que pueden ayudarme a lograr mis metas	¿Que puedo yo <u>hacer</u> para alcanzar/lograr mis metas?	¿<u>Quién</u> me puede ayudar a alcanzar mis metas?
Cuidar de uno mismo de forma adecuada (a su persona/su comunidad, mejorar)					
Cumpliendo con sus Responsabilidades (familia y trabajo)					
Afecto y Ser Parte de Un Grupo (relaciones, compañerismo y apoyo social)					
Seguridad (vivir sin temor)					
Necesidades Básicas (alimentacion, ropa, vivienda)					

DE QUE FORMA PUEDO CONTROLAR/MANEJAR DE FORMA MAS EFICIENTE MIS METAS Y NECESIDADES

Nuestras necesidades cambian a medida que nos enfrentamos con condiciones médicas graves/serias o crónicas. Existen numerosas maneras de lidiar y enfrentarse con los cambios en nuestras necesidades. Algunas de ellas que vale tener en mente, son:

1. Identificar sus necesidades y decidir cuales son las mas importantes.
2. Preguntarse a uno mismo: ¿Estoy lidiando adecuadamente con estas necesidades?
3. Establecerse metas claras y realísticas.
4. Usar pensamientos que nos ayudan a alcanzar las metas establecidas.
5. Pensar de una manera flexible.
6. Participar en actividades que ayudan a lograr necesidades y metas.
7. Pedir ayuda cuando sea necesario/cuando lo necesite.
8. Lograr apoyo y sugerencias alternas de personas para quienes somos importantes.
9. Identificar los obstáculos que pueden interponerse en lograr nuestras metas y idear un plan para vencer a estos obstáculos.

Mensaje Principal de la Sesión

La pobreza, depresión y los problemas de salud afectan mi habilidad de satisfacer mis necesidades, pero aún así las puedo lograr.

Puedo establecer metas factibles.

Puedo pensar de diferentes formas que son flexibles y constructivas.

Puedo hacer numerosas cosas que me ayuden a lograr/alcanzar mi meta.

Puedo solicitar ayuda a los demás.

EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE DEPRESIÓN
Cuaderno para Participantes: Salud: Sesión 2
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 saludables _____

PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo

PROYECTO OPCIONAL

- 1) PENSAMIENTOS: Identifique los pensamientos que se interponen en que usted alcance lo que desea.
- 2) ACTIVIDADES: Use una lista de metas e identifique algunas a corto plazo.
- 3) PERSONAS: Piense acerca de los recursos de salud que tiene a su alcance. Cuales son sus pensamientos, sentimientos y comportamientos acerca de las personas que le suministran cuidados médicos.

PROYECTO OPCIONAL

PENSAMIENTOS QUE ME IMPIDEN QUE YO LOGRE ALCANZAR MIS METAS/LO QUE ME HE PROPUESTO

META O NECESIDAD	PENSAMIENTOS QUE INTERFIEREN QUE LO LOGRE	DE QUE FORMA ME AFECTA ESE PENSAMIENTO (COMO ME SIENTO, COMO ACTÚO)	¿COMO PUEDO COMBATIR ESE PENSAMIENTO?	¿CUAL ES LA AYUDA QUE ME AYUDA?

PROYECTO OPCIONAL

ACTIVIDADES: ESTABLECIENDO METAS PARA AYUDARME CON MIS
NECESIDADES

Puede repasar las metas establecidas en Actividades 4

- Paso 1:** **Piense que es lo que desea hacer**
Debe ser algo que es importante para usted
- ❖ Ayuda bastante el que sea algo que usted desea o le gusta hacer.
Por ejemplo: "Voy a hacer mas ejercicio" en lugar de "Voy a pasar acostada todo el día".
 - ❖ Alcanzar metas es bastante difícil. Es por lo consiguiente importante que la meta que se trace sea importante, para que valga la pena el esfuerzo.
- Paso 2:** **Si su meta es ambiciosa, empiece poco a poco. Esto aumentará las posibilidades de alcanzarlo.**
- Paso 3:** **Escoja su meta y dígame a usted misma en que forma, cuando, que, cuanto, adonde y como logrará su meta.**
- Paso 4:** **Asegúrese que su meta sea algo que usted pueda manejar.**
- ❖ En la vida existen muchas cosas que no podemos controlar. No podemos controlar lo que hacen los demás.
 - ❖ Asegurese que su meta es algo que va a estar bajo su control. Por ejemplo, usted puede pedirle cosas a los demás, o hablar con ellos, pero no puede controlar sus acciones.
- Paso 5:** **Imagínese que su meta es como un pastel, que consiste en varias rodajas.**
- ❖ Las cosas se tratan de hacer poco a poco, en pequeños pasos. No se puede llegar al techo de una casa de un solo brinco, es mas fácil usar una escalera.
- Paso 6:** **Cuando se haya acercado a su meta, o la haya alcanzado por completo, celébrelo y dése una recompensa.**

Nota: Este ejercicio fue adaptado de la publicación "Going for the Goal Program" desarrollado por Steven J. Danish, et. al, Virginia Commonwealth University, Departamento de Psicología, 1992.

PROYECTO OPCIONAL

ACTIVIDADES: ESTABLECIENDO METAS PARA AYUDARME
CON MIS NECESIDADES

Mi meta

5

4

#3

#2

#1

PROYECTO OPCIONAL

PERSONAS: LAS PERSONAS/RECURSOS QUE CUIDAN DE MI SALUD Y DE QUE FORMA ME RELACIONO CON ELLOS

¿Quiénes son los que me proporcionan cuidados médicos?

¿Que pienso yo acerca de ellos?

¿Cual es mi comportamiento hacia ellos?

- ¿Los trato asertivamente?
 - ◆ ¿Les hago preguntas que considero importantes?
 - ◆ ¿Les hago saber cuando estoy enojado(a)?
- ¿Asisto regularmente a mis citas?
- ¿Sigo sus indicaciones al pie de la letra?

¿Que cambios me gustaría hacer en mis relaciones con las personas que me suministran cuidados médicos?