

## SALUD 4

### LA DEPRESION, OTRAS EMOCIONES Y LA SALUD

#### BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso
- III. Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo: Como Manejar Nuestras Emociones
- V. Mensaje Principal de la Sesión
- VI. Despedida a los Miembros que se Gradúan
- VII. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Entender la conexión entre la salud y otras emociones, tales como la depresión, la ansiedad, el miedo, el enojo, y la tristeza de haber perdido un ser querido.
- Aprender distintas formas de lidiar con nuestros sentimientos de depresión, ansiedad, enojo, miedo y tristeza.
- Sentirnos más capaces de manejar nuestro estado de ánimo y nuestra salud física.

## **REPASO: PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO**





- ◆ Los problemas para conciliar el sueño pueden ser causados por un número de factores. Estos incluyen enfermedades, ciertas sustancias (tales como cafeína, nicotina y el alcohol), así como emociones fuertes (tales como la depresión, ansiedad y enojo)
- ◆ Al cambiar nuestro comportamiento y pensamientos relacionados a nuestras costumbres para dormir, podemos mejorar estos.

¿Que es lo que mas se recuerda de la clase de la semana pasada?

## **REPASO DEL PROYECTO PERSONAL**

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo
2. ¿Que hizo para cuidar mejor de si mismo(a)?
3. ¿Cuales fueron los pensamientos que interrumpieron su sueño?  
¿Cuales fueron los que le ayudaron a dormir mejor?
4. ¿Que actividades la mantuvieron despierto(a)?
5. ¿Que hizo para relajarse y quedarse dormido(a)?
6. ¿Cuales fueron las personas que usted sienten afectaron la forma como duerme? ¿Cómo habló con ellos para mejorar la situación?
7. ¿Que aprendió al completar el calendario para dormir?

**¿DE QUE MANERA ME AFECTAN LAS EMOCIONES?**

Emociones	Pensamientos relacionados a las emociones	De que forma estos pensamientos afectan la forma en como me cuido	De que forma mis pensamientos y comportamiento afectan mi salud
<b>ENOJO</b> 			
<b>ANSIEDAD</b> 			
<b>MIEDO</b> 			
<b>TRISTEZA</b> 			

## OTROS FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD

1. Diferentes condiciones clínicas tales como:
  - ◆ Trastorno de Estrés Postraumático (TDEP)
  - ◆ Trastorno de Pánico
  - ◆ Hipocondriasis
2. Estilo no saludable de vida
  - ◆ Evitando hacer cosas importantes
  - ◆ Haciendo mucho
3. Formas de Comportamiento No Saludables
  - ◆ Inactividad
  - ◆ Comiendo en exageración
  - ◆ Uso excesivo de alcohol y drogas
4. Rasgos de Personalidad Específicos
  - ◆ Perfeccionismo (Tipo “A”)
5. Métodos de comunicación inapropiadas
  - ◆ Pasivo
  - ◆ Agresivo
  - ◆ Agresivo-Pasivo (indirecto)

## **¿DE QUE MANERA LAS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTO NO SALUDABLES AFECTAN MI CONDICION MEDICA?**

1. Pueden afectar su dolencia

- ◆ Pueden causar que una condición se desarrolle en una persona que está propensa a sufrirla
- ◆ Pueden hacer que empeore la condición

2. Pueden interferir con el tratamiento de la enfermedad

3. Pueden causar un riesgo adicional

## EXAMINANDO MIS EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS

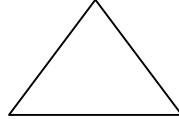
En esta balanza, ¿en donde me encuentro? (marque con una X)

### ENOJO/COLERA

Nunca enojada

Enojada con razón

El enojo domina mi existencia



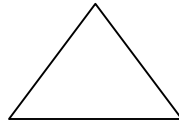
### ANSIEDAD/PREOCUPACION

No me preocupo lo suficiente

Nivel normal de preocupación

Me preocupo demasiado

### MIEDO



No pongo atención a las señales de peligro

Nivel normal de preocupación

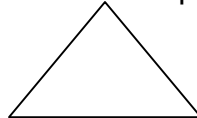
Desasido temeroso(a)

### TRISTEZA

Bloqueo los sentimientos de tristeza





Nivel normal de preocupación

La tristeza domina mi vida



1. ¿Padezco de cualquier otra condición médica que esté afectando mi salud?
2. ¿Como lidiar con mis problemas médicos?
3. ¿Tengo la tendencia de evitar o de hacer mucho?
4. ¿Tengo patrones de comportamiento que no son saludables (como demasiado, fumar, no hacer ejercicio, usar drogas o tomar mucho alcohol)?
5. ¿Posee mi personalidad rasgos que podrían estar afectando mi salud (en una forma ya sea positiva o negativa)?
6. ¿La forma en que me comunico con los demás afecta mi salud?
7. ¿Tiendo a usar estilos de comunicación pasivo, agresivo, o pasivo-agresivo?

## MANEJO DE EMOCIONES POR MEDIO DE CAMBIOS EN MIS PENSAMIENTOS, COMPORTAMIENTO Y CONTACTOS CON LAS DEMAS PERSONAS

		PENSAMIENTOS	COMPORTAMIENTO	PERSONAS	SALUD
<b>EMOCIONES</b>	¿Que es lo que me digo a mi misma que me hace sentir (enojada, triste, ansiosa, temerosa)?	Formas positivas de cambiar ese pensamiento	¿Que puedo hacer para ayudarme a sentirme menos (enojada, triste ansiosa, temerosa)	¿Quién me puede ayudar con estos sentimientos?	¿De que forma el hacer estos cambios afectará mi salud?
<b>ENOJO</b> 					
<b>ANSIEDAD</b> 					
<b>TEMOR</b> 					
<b>TRISTEZA</b> 					
<b>OTROS SENTIMIENTOS</b>					

### ***Mensaje Principal de la Sesión***

***Las reacciones negativas pueden afectar mi salud, pero yo estoy en capacidad de controlar mis emociones para mejorar mi salud.***

***Al observar la forma como pienso, me puedo involucrar en actividades saludables positivas y orientadas a un buen final, y al recibir apoyo puedo aprender a manejar mis sentimientos, enojo/cólera, ansiedad, miedo y tristeza.***

## 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

\_\_\_\_\_

#### PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo y lleve cuenta de las actividades agradables que hace cada día para cuidar su salud y bienestar físico.

#### PROYECTO OPCIONAL

- 1) PENSAMIENTOS: Use el ejercicio de la pagina 191 para mostrar de que forma están sus pensamientos conectados a las emociones, tales como ansiedad, enojo, temor y dolor. Piense de que forma puede usted cambiar estos pensamientos en formas positivas que podría ayudarle a mejorar su salud y problemas médicos.
- 2) ACTIVIDADES: Haga una lista de las cosas que puede hacer para ayudarle a manejar sus emociones (ansiedad, enojo, temor y dolor)
- 3) PERSONAS: Identifique en su vida (familia, amistades, y suministradores de cuidados médicos) que le pueden ayudar manejar diferentes emociones.

## PROYECTO OPCIONAL ARRIBA O ABAJO, YO ESCOJO

**Propósito:** Aprender de que forma nuestros pensamientos afectan como nos sentimos.

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

### Instrucciones

1. Empiece con un pensamiento que representa un hecho, algo verdadero e importante. Por ejemplo: está lloviendo, no tengo energía, tengo diabetes. Escriba el pensamiento en la línea número 5 .
2. Piense en pensamientos que podrían hacer que decaiga su estado de ánimo. Al principio escoja un pensamiento que disminuya su estado de ánimo a un nivel de 4, luego otro pensamiento que disminuiría su estado de ánimo a un 3, luego a un 2, y luego a un 1. Escriba los pensamientos en la línea que corresponde al estado de ánimo que tendría al pensar esto.
8. Piense en pensamientos que le harían sentirse mejor. Piense primero en lo que le haría sentirse un poquito mejor (un estado de ánimo de 6), luego otro pensamiento que le haría sentirse aún mejor, y así sucesivamente.

- Podemos elegir la forma como pensamos
- Nuestros pensamientos verdaderamente afectan la forma como nos sentimos
- De igual manera, nuestros pensamientos afectan la forma como nos comportamos. Por ejemplo, ciertos pensamientos nos conllevan a cuidar mejor de nosotros mismos, mientras que otros nos hacen que ignoremos el problema y no atendamos a un problema médico.