

**CLASE 1 - INTRODUCCION****1. El objetivo de este curso:**

Enseñar a los participantes métodos para lograr mayor control sobre lo que uno siente, con el propósito de prevenir la depresión.

a. “Prevenir la depresión” significa reducir la:

- **Frecuencia:** Reducir el número de veces que uno tiene depresiones serias
- **Duración:** Si es que uno llega a deprimirse, reducir el tiempo que dura el episodio de depresión, y
- **Intensidad:** Si es que uno llega a deprimirse, reducir la intensidad del episodio de depresión.

**2. ¿Que es la depresión?**

a. Una emoción natural que todos sentimos de vez en cuando.

b. Un síntoma de un problema emocional que puede tratarse exitosamente con técnicas psicológicas. Otros síntomas asociados con el problema son:

- sentirse descorazonado, triste, sin poder experimentar alegría alguna, ni pena, o sentirse enojado por cualquier pequeñez
- no tener deseos de hacer absolutamente nada, desgano, cansado todo el tiempo
- no poder vivir en armonía con los demás
- sentirse culpable sin motivo alguno, sentir que uno merece ser castigado
- sentirse agobiado por múltiples responsabilidades
- sufrir de malestares físicos, tales como:
  - ◀ no tener apetito
  - ◀ no poder dormir bien
  - ◀ dolores y achaques

**3. La depresión es muy común.**

Todo adulto se ha sentido deprimido o desanimado alguna vez en su vida.

Generalmente, el sentirse deprimido es algo pasajero. Mas o menos el 20% (1 de cada 5) de los adultos experimentan síntomas de depresión en un momento dado. Mas o menos un 22% de mujeres y 12% de hombres llegan a deprimirse lo suficiente como para necesitar tratamiento alguna vez en su vida.

Cuando las personas sufren de enfermedades físicas, sufren mas de depresión, posiblemente a causa de su enfermedad. Por eso ofrecemos este Curso a pacientes médicos para que aprendan a evitar depresiones serias, teniendo mayor control sobre su estado de ánimo. Este curso esta diseñado para personas que no están lo suficientemente deprimidas como para necesitar tratamiento inmediato.

Este curso no es tratamiento para la depresión. Los participantes no son pacientes, sino estudiantes que están aprendiendo algo que esperamos les ayude a prevenir la depresión.

Al aprender a manejar mejor sus emociones, tendrá mas libertad de acción.

Al tener mas libertad de acción, se sentirá mejor. Esto tendrá impacto en su bienestar emocional y físico. El sentirse mejor le ayudará también a enfrentarse a los problemas de la vida con mayor éxito.

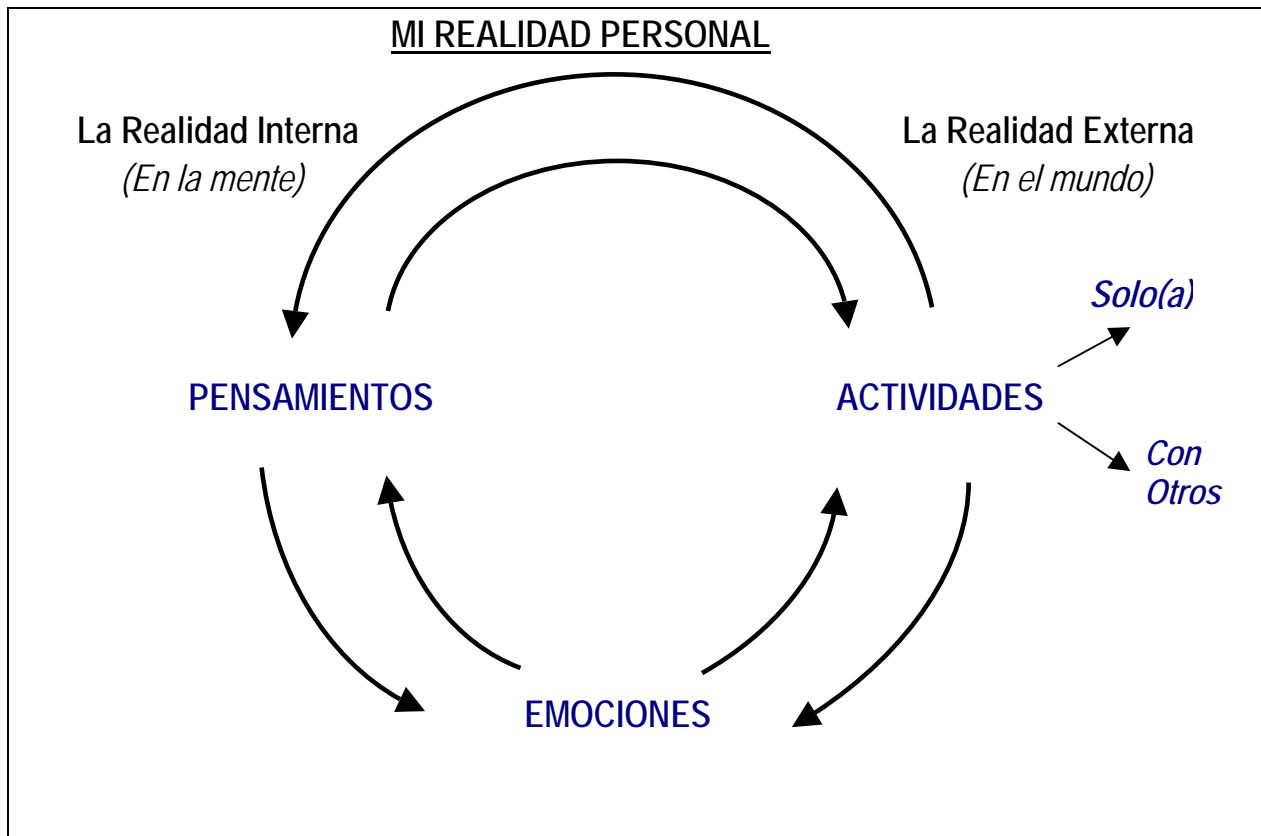
**4. Formas de lidiar con la depresión.**

Existen numerosas formas de enfrentarse a la depresión.

Este curso está basado en una teoría psicológica denominada La Teoría de Aprendizaje Social. Esta teoría nos explica que el ser humano aprende a pensar, sentir, y actuar según lo que ha observado en su ambiente social, en otras palabras, en las personas que lo han rodeado desde que nació. Los métodos específicos son denominados métodos cognitivos conductuales porque se enfocan en lo que uno piensa (los métodos cognitivos) y hace (los métodos conductuales).

La teoría de aprendizaje social nos enseña lo siguiente:

- a. Ya que aprendemos lo que pensamos, sentimos y hacemos, podemos también aprender a cambiar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Estos cambios nos pueden ayudar a vivir mejor.
- b. Nuestros pensamientos, acciones y emociones se influyen mutuamente.



*Este dibujo demuestra como entendemos la relación entre nuestra realidad personal y nuestro estado de ánimo.*

- c. Si aprendemos que pensamientos y acciones tienen mayor influencia sobre nuestras emociones, podemos utilizar esos pensamientos y acciones para cambiar lo que sentimos.
- d. Para lograr mayor libertad de acción, debemos aprender
  - ¿Que estaba ocurriendo antes de sentirnos deprimidos?
 

Por ejemplo,

    - ◀ ¿que estábamos haciendo?,
    - ◀ ¿con quién estábamos?,

- ◄ ¿donde estábamos?,
- ◄ ¿que estábamos pensando?
- ¿Que nos pasó después de estar deprimidos?  
Por ejemplo, después de estar deprimido(a),
  - ◄ ¿su familia lo(a) trató con mas cariño?,
  - ◄ ¿no tuvo que hacer algo que generalmente tiene que hacer?
  - ◄ ¿Tuvo que trabajar menos?
  - ◄ ¿Que pasó mientras estuvo deprimido(a)?  
Por ejemplo, notó que se decía asimismo(a) cosas que lo(a) hacen sentirse peor?

5. **Algunos métodos para lograr mayor libertad de acción:**

- a. Recompensarse al cumplir con algo que se ha propuesto.
- b. Cambiar gradualmente.
- c. Aprender observando a otros.
- d. Mantener notas sobre lo que uno hace, piensa, y siente.
- e. Anotar lo que uno se propone, y de que forma se va a premiar.

## DE LA TEORIA A LA PRACTICA

### 1. ¿Cómo me siento cada día?

Llene el "Termómetro del Ánimo" cada noche, antes de acostarse.

Piense como se ha sentido durante el día. Escoja el número que mejor describe como se sintió.

El número "1" indica el peor estado de ánimo que Ud. puede imaginarse (mejor dicho, lo mas deprimido que Ud. se ha sentido en su vida). El número "5" indica un estado de ánimo normal (en otras palabras, ni muy alegre, ni muy deprimido). El numero "9" significa un estado de animo buenísimo (lo mas contento que se ha sentido en su vida. Los otros números indican mas alegría de lo usual (mas de "5" ), o menos alegría (y mas depresión) de lo normal (menos de "3").

Escriba ese número en la línea de Puntaje.

**PROYECTO PERSONAL****TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO**

<b>DIA</b>							
<b>MEJOR ESTADO DE ANIMO</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>ESTADO DE ANIMO REGULAR</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>PEOR ESTADO DE ANIMO</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>PUNTAJE</b>							
<b>NUMERO DE ACTIVIDADES AGRADABLES</b>							