

**CLASE 8 - LA PREVENCION DE LA DEPRESION EN SU FUTURO PERSONAL**

REPASO: El Termómetro del Ánimo  
 Lista individual de actividades agradables  
 Sus contactos con las demás personas  
 Sus metas: ¿Que le pareció escribirlas?

**1. No se olvide de la idea de la prevención**

- No espere hasta que comience a sentirse deprimido antes de poner atención a su bienestar.
- Utilice las ideas del curso para fortalecer su salud psicológica y emocional.

Considere la siguiente escala de salud:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Problemas  
Psicológicos  
y emocionales**

**Estado  
normal  
de salud**

**Bienestar  
mental  
positivo**

Cuando ocurren problemas en la vida, el estado normal de salud sufre, uno se pone más nervioso, cansado, sin ánimo. Dicho de otra forma, uno se va acercando al lado izquierdo de la escala. Si uno, sin embargo, fortalece su salud y se mantiene usualmente hacia el lado derecho de la escala, cuando los problemas se presentan, será menos probable que la tensión y los nervios causen depresiones serias.

**2. Las personas que gozan de salud mental positiva han aprendido:**

- Reconocer las consecuencias de sus acciones.
- Descubrir diversas alternativas en cualquier situación.
- Planificar de antemano de que forma lograr sus objetivos.

**3. ¿Se puede cambiar el “carácter” o la “personalidad”?**

Algunas personas dicen que el "carácter" o la "personalidad" no cambian.

Esto no es cierto. Su personalidad está compuesta de lo siguiente:

- a. De que forma reacciona a lo que le ocurre.
- b. Como piensa Ud. acerca del mundo y la vida.
- c. Como actúa Ud. cuando está solo o en compañía de otros

Y Ud. si puede cambiar estas características.

**4. Algunas personas tienen personalidades que hacen mas fácil que se depriman.**

En otras palabras, reaccionan, piensan, y actúan en formas que son dañinas a su salud mental.

Ud. puede tratar o probar formas de pensar y actuar que ayudarán a reducir la *frecuencia*, *duración*, y *intensidad* de episodios de depresión en su futuro. Comience con los métodos que hemos discutido en clase, y añada otros métodos cuando los encuentre.

**5. Ud. puede ganar mas libertad de acción** al aumentar su control sobre como se siente y como reacciona a lo que le ocurre.**6. Ud. puede ser un científico con su propia vida.** En otras palabras, puede hacer experimentos en los que trata de cambiar lo que hace, considera si le gusta, y lo pone en práctica o lo cambia nuevamente.

Recuerde:

- Sus pensamientos influyen en su estado de ánimo.
- Sus acciones influyen en su estado de ánimo. (Especialmente el número de actividades agradables).
- Sus contactos con otros influyen en su estado de ánimo

Recuerde también. Aunque no pueda Ud. cambiar como se siente **directamente**, Ud. está en capacidad de:

- Cambiar la forma como piensa.
- Aumentar el número de actividades agradables que hace.
- Aumentar el número de contactos personales.

Así podrá cambiar como se siente **indirectamente**.

#### **7. Algunas clarificaciones acerca del curso:**

- La teoría del aprendizaje social es una de muchas teorías que tratan de explicar la forma en que aprendemos a actuar, sentir, o pensar. Pero no nos indica como debemos de vivir. Eso es algo muy personal que proviene de nuestras propias filosofías que tenemos de la vida.
- Este curso enseña métodos que se utilizan en el tratamiento de la depresión. Los estamos enseñando a personas que no están seriamente deprimidas, con la intención de que al aprenderlos, puedan utilizarlos para prevenir depresiones serias en el futuro.
- Estos métodos pueden ser utilizados para lograr otras metas. Considere como podría usarlos en otras situaciones.
- Al mantener un estado de ánimo saludable, es más fácil enfrentarse a la vida y lograr lo que uno desea.

#### **8. Este curso está enfocado en su salud emocional.**

Pero hay muchas otras áreas en la vida de una persona.

Uno puede construir su propio rumbo, dirección, o destino utilizando ideas o valores que provienen de muchas fuentes:

- Su propia experiencia con la vida.
- Las tradiciones y los anhelos de su familia

- Las tradiciones culturales de su país de origen.
- Las tradiciones religiosas que Ud. conoce.
- Acción social o política (por ejemplo, como reducir la injusticia, ayudar a los necesitados, etc.)
- Su filosofía personal, su sentido común, y otras formas de buscar o construir significado e importancia en la vida.

**9. Considere la perspectiva que tiene hacia la existencia:**

- ¿Considera al mundo amigable, amenazante, o indiferente?
- ¿Como considera a otras personas?
- Cuando Ud. trata de decidir si le va bien, ¿con quien se compara? Si solo se compara con personas ricas, influyentes o famosas, puede que esto le haga sentirse como que no le va bien. Ya que hay tantas cosas que nosotros hacemos, siempre habrá alguien que hace algo mejor que nosotros. Por lo consiguiente, también nosotros hacemos cosas mejor que otros. Si va a compararse con otros, hágalo en una forma balanceada.
- Disfrute de lo que tiene ahora durante el proceso de lograr una meta en el futuro. Mejor dicho, no crea que tiene que esperar hasta que Ud. logre algún objetivo importante para sentirse contento.
- Una vez que haya logrado algo, recuerde que es fácil acostumbrarse a tenerlo, y olvidarse de disfrutarlo. Por ejemplo, mucha gente sueña con tener una familia, o una casa, o un amigo de confianza, y cuando ya lo tiene por un tiempo, “lo toma por sentado” y ya no lo aprecia (al menos hasta que lo pierde). De esta forma se echa a perder mucha felicidad.

**10. Nuestro objetivo es prevenir la depresión.**

Todos estos ejemplos tienen mucho que ver con lo que Ud. piensa, con lo que Ud. hace, y con el contacto que tiene con otros. El mundo está lleno de alegrías y de penas. El propósito de este curso es enseñarles métodos que pueden aumentar la cantidad de alegría que nos brindamos durante la vida, y de reducir la cantidad de penas y sinsabores. Si Uds. llegan a sentir que tienen más control sobre este proceso, les será más fácil **prevenir la depresión.**

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**LISTA DE IDEAS Y METODOS DEL CURSO**INDIQUE EL EFECTO QUE CADA UNA DE LAS IDEAS O METODOS DEL CURSO TIENE SOBRE SU ESTADO DE ANIMO. **MARQUE CON UNA "X" EN CADA CUADRO**

	No recuerdo haberlo usado	Me hace sentir peor	No tuvo ningún efecto	Me ayudó un poco	Me ayudó mucho
1. Conocer la teoría de Aprendizaje Social					
2. Explicación sobre como los pensamientos, acciones y las emociones se influyen mutuamente					
3. El Termómetro del Animo					
4. Escribir mis pensamientos positivos y negativos en las tarjetas					
5. Contar el número de pensamientos positivos y negativos					
6. Balancear pensamientos positivos y negativos					
7. Reconocer mis propios esfuerzos y darme un cumplido a mi mismo					
8. Interrupción de pensamientos perturbadores diciendo "Ya no pienses eso"					
9. El tiempo limitado de preocupación: dedicar cierto tiempo a preocuparse y evitarlo el resto del día					
10. Exagerar mis preocupaciones hasta que me den risa					

	No recuerdo haberlo usado	Me hace sentir peor	No tuvo ningún efecto	Me ayudó un poco	Me ayudó mucho
11. Pensar tranquilamente que es lo peor que podría suceder					
12. Viajar mentalmente al futuro para recordar que mis problemas pasarán					
13. Tratar de sentir "paz interna" cuando me siento muy nervioso(a)					
14. Aconsejarme a mi mismo(a) cuando tengo dificultades					
15. La explicación acerca de cómo el número de actividades agradables influyen en mi estado de ánimo					
16. Contestar el Formulario de 300 Actividades Agradables					
17. Escoger mi Lista de 100 Actividades Agradables					
18. Contar mis actividades agradables cada día					
19. Notar de que forma mi estado de ánimo depende del número de actividades agradables que hago diariamente					
20. El relajamiento muscular profundo					
21. La necesidad de planificar nuestro tiempo para poder hacer actividades agradables					

	No recuerdo haberlo usado	Me hace sentir peor	No tuvo ningún efecto	Me ayudó un Poco	Me ayudó mucho
22. Aumentar nuestras actividades con otros					
23. Hacer listas de lugares o actividades que uno puede hacer en la comunidad.					
24. La habilidad de poderse expresar de una forma clara y directa					
25. Técnica de la práctica mental para expresarse en forma clara y directa					
26. Pensamientos alentadores y pensamientos destructivos					
27. Pensamientos necesarios e innecesarios					
28. Reconocer formas dañinas de pensar, como exagerar, generalizar demasiado el pesimismo					
29. Las opiniones que nos causan sufrimiento innecesario					
30. El método A-B-C-D para discutir con nosotros mismos cuando nos sentimos mal por algo que ocurrió					
31. Tratar de fortalecer mi salud emocional para prevenir la depresión					

	No recuerdo haberlo usado	Me hace sentir peor	No tuvo ningún efecto	Me ayudó un poco	Me ayudó mucho
32. Relación entre los valores y los objetivos personales					
33. Escribir mis metas personales					
34. Contrato para aumentar mis actividades agradables					
35. Hacer la lista de recompensas personales					
36. Recompensarme a mi mismo cuando logro algo que me he propuesto					
37. La idea de que el optimismo hace mas probable que logremos lo que deseamos					
38. La lista de las necesidades humanas, de las mas básicas a las mas ideales					
39. Tener los bosquejos de las clases para poder repasarlas después					
40. La oportunidad de discutir estas ideas en grupo					

*Al reverso de esta hoja, escriba cualquier otra cosa acerca del curso que le haya gustado o no. Sus sugerencias acerca de cómo mejorar este curso son muy importantes para nosotros.*

## EVALUACION DE LA CLASE

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

ESCOJA LA ALTERNATIVA QUE MEJOR REPRESENTA SU OPINIÓN SINCERA ACERCA DE LA CLASE DE HOY:

- 
1. LA CLASE DE HOY ESTUVO:  MUY ABURRIDA  
 ABURRIDA  
 NI ABURRIDA NI INTERESANTE  
 INTERESANTE  
 MUY INTERESANTE
- 1A. SI EL NUMERO "0" REPRESENTA LA CLASE MAS ABURRIDA POSIBLE, Y EL "10" LA MAS INTERESANTE, ¿QUE PUNTAJE LE DARIA USTED A LA CLASE DE HOY? (ESCOJA DEL "0" AL "10"). \_\_\_\_\_
- 
2. LA CLASE DE HOY:  ME CONFUNDIO MUCHO  
 ME CONFUNDIO  
 ESTUVO NI CONFUSA NI CLARA  
 ESTUVO CLARA  
 ESTUVO MUY CLARA
- 2A. SI EL NUMERO "0" REPRESENTA LA CLASE MAS CONFUSA POSIBLE, Y EL "10" LA MAS CLARA, ¿QUE PUNTAJE LE DARIA USTED A LA CLASE DE HOY? (ESCOJA DEL "0" AL "10"). \_\_\_\_\_
- 
3. LAS SUGERENCIAS PRESENTADAS HOY FUERON:  
 MUY IMPRACTICAS  
 IMPRACTICAS  
 NO SE SI SERAN PRACTICAS  
 PRACTICAS  
 MUY PRACTICAS
- 3A. SI EL NUMERO "0" REPRESENTA SUGERENCIAS MUY IMPRACTICAS, Y EL "10" LAS MAS PRACTICAS, ¿QUE PUNTAJE LE DARIA USTED A LA CLASE DE HOY? (ESCOJA DEL "0" AL "10"). \_\_\_\_\_
4. LA CLASE DE HOY ME HIZO SENTIR:  
 MUY MAL  
 MAL  
 NI MAL NI BIEN  
 BIEN  
 MUY BIEN
- 4A. SI EL NUMERO "0" REPRESENTA UNA CLASE QUE LE HIZO SENTIR MUY MAL, Y EL "10" UNA CLASE QUE LA HIZO SENTIR MUY BIEN, ¿QUE PUNTAJE LE DARIA USTED A LA CLASE DE HOY? (ESCOJA DEL "0" AL "10"). \_\_\_\_\_
- 
5. VA USTED A PONER EN PRACTICA LAS COSAS QUE LE ENSEÑAMOS HOY?  
 NO  NO ESTOY SEGURO(A)  SI
-

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

<b>DIA</b>							
<b>MEJOR ESTADO DE ANIMO</b>	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
<b>ESTADO DE ANIMO REGULAR</b>	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
<b>PEOR ESTADO DE ANIMO</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>PUNTAJE</b>							
<b>NUMERO DE ACTIVIDADES AGRADABLES</b>							