

# INDICE

## **CLASE 1 - INTRODUCCIÓN**

---

1.	El objetivo de este Curso	1-1
2.	¿Que es la depresión?	1-1
3.	La depresión es muy común	1-2
4.	Formas de lidiar con la depresión	1-2
5.	Algunos métodos para lograr mayor libertad de acción	1-4

## **CLASE 2 - SUS PENSAMIENTOS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO**

---

### REPASO

1.	Los pensamientos afectan la forma como uno se siente	2-1
2.	Aprendiendo a utilizar los pensamientos	2-1
3.	¿Que es un pensamiento?	2-1
4.	Aprenda a reconocer algunas clases de pensamientos	2-1
5.	Aprenda a reconocer como es que a veces pensamos en forma dañina lo cual nos acarrea sufrir innecesariamente.	2-2
6.	Como utilizar pensamientos para sentirse mejor	2-3
7.	¿Cómo piensa Ud.?	2-4
	Relajamiento Muscular Profundo: Instrucciones	2-5

## **CLASE 3 – COMO CAMBIAR SUS PENSAMIENTOS**

---

### REPASO

	Métodos para cambiar sus pensamientos	3-1
1.	Balance	3-1
2.	Reconocer nuestros propios esfuerzos	3-2
3.	Interrupción de pensamientos perturbadores	3-2
4.	Tiempo limitado de preocupación	3-3
5.	Exagere sus preocupaciones de forma que le hagan reír	3-4
6.	“Lo peor”	3-4
7.	“Viajar mentalmente al futuro”	3-5
8.	“La paz interna”	3-5
9.	Aconsejarse uno mismo	3-6
10.	Práctica de Relajamiento Muscular Profundo	3-6
11.	Repaso de ciertas clases de pensamientos	3-6
12.	Opiniones que nos causan sufrimiento innecesarios	3-6
13.	Como cambiar estas opiniones	3-8
14.	Porque es beneficioso ser optimista	3-10

## **CLASE 4 – SUS ACTIVIDADES AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO**

### **REPASO**

#### Ejercicio

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 1. | Mientras menos Actividades Agradables hacemos, mas nos deprimimos. | 4-1 |
| 2. | El Círculo Vicioso   | 4-2 |
| 3. | Utilice este proceso para lograr mayor libertad                    | 4-2 |
| 4. | En otras palabras  | 4-2 |
| 5. | Las “actividades agradables” son muy individuales                  | 4-2 |
| 6  | Lista de Actividades Agradables                                    | 4-3 |
|    | <i>Lista Individualizada de Actividades Agradables</i>             | 4-4 |

## **CLASE 5 – COMO HACER SU VIDA MAS AGRADABLE**

### **REPASO**

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 1. | Es importante contar con un plan  | 5-1 |
| 2. | Utilice sus pensamientos para lograr su plan  | 5-1 |
| 3. | Las actividades agradables mas prácticas son las que no cuestan dinero                    | 5-1 |
| 4. | Práctica de Relajamiento  | 5-2 |
| 5. | Un experimento en como controlar mejor su vida  | 5-2 |
| 6. | Utilice el método de aconsejarse a si mismo(a) si se le dificulta cumplir con el contrato | 5-2 |
| 7. | Este método de lograr mayor control sobre su vida se puede utilizar en muchas situaciones | 5-2 |
|    | <b>De la Teoría a la Practica</b>   | 5-3 |
|    | <i>Contrato Personal</i>  | 5-4 |
|    | <i>(Lista de Recompensas Personales)</i>  | 5-5 |

## **CLASE 6 – LOS CONTACTOS CON OTRAS PERSONAS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO**

### **REPASO**

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 1. | La relación entre la depresión y contactos con otros  | 6-1 |
| 2. | ¿Es la depresión la que nos hace sentir sin ganas de entablar contactos con otros? o, ¿Es que al reducir nuestros contactos con otros nos deprimimos?             | 6-1 |
| 3. | El apoyo que recibimos al tener contacto con otros es muy importante para nuestra salud   | 6-2 |
| 4. | ¿Cómo se presenta Ud. a otros? Portarse en una forma deprimida lo hace a Ud. sentirse mas deprimido, y hace que otros se sientan incómodos al verlo de esa forma. | 6-3 |

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 5. | Auto-afirmación: Decir lo que Ud. siente y piensa de una manera clara, adecuada directa y apropiada y seguro(a) de si mismo(a). | 6-4 |
| 6. | Aumente el número de contactos que tiene con otras personas.  | 6-5 |
| 7. | Haga una lista de actividades agradables que incluyen a otros.  | 6-6 |

## **CLASE 7 - MANTENGA UN BUEN NIVEL DE ACTIVIDADES EN COMPAÑÍA DE OTRAS PERSONAS**

### **REPASO**

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 1.  | Como aumentar contactos positivos con otras personas cuando no conoce a muchas personas. | 7-1 |
| 2.  | Lugares en donde es posible conocer a otras personas en su comunidad.                    | 7-2 |
| 3.  | Como aumentar contactos con personas que uno ya conoce.                                  | 7-2 |
| 4.  | Como invitar a alguien a hacer algo en su comunidad.                                     | 7-3 |
| 5.  | Relajamiento en compañía de otros.   | 7-3 |
| 6.  | Es importante contar con un objetivo para vivir la vida como uno desea vivirla.          | 7-3 |
| 7.  | Las necesidades básicas del ser humano.  | 7-3 |
| 8.  | Objetivos personales   | 7-4 |
| 9.  | Tipos de objetivos   | 7-5 |
| 10. | Objetivos destructivos   | 7-5 |
| 11. | Ponga atención a los objetivos que ya ha logrado   | 7-5 |
| 12. | Llene su propia lista de objetivos   | 7-5 |

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

### **REPASO**

- |     |   |      |
|-----|---|------|
| 1.  | No se olvide de la idea de la prevención  | 8-1  |
| 2.  | Lo que las personas que gozan de salud mental positiva han aprendido                        | 8-1  |
| 3.  | ¿Se puede cambiar “el carácter” o la “personalidad”?  | 8-2  |
| 4.  | Algunas personas tienen personalidades que hacen que se depriman mas fácilmente             | 8-2  |
| 5.  | Usted puede ganar mas libertad de acción  | 8-2  |
| 6.  | Usted puede ser un científico con su propia vida  | 8-2  |
| 7.  | Algunas aclaraciones acerca del Curso   | 8-3  |
| 8.  | Este Curso está enfocado en su salud emocional, pero existen muchas otras áreas en la vida. | 8-3  |
| 9.  | Considere las perspectivas que tiene hacia la existencia                                    | 8-4  |
| 10. | Nuestro objetivo es prevenir la depresión   | 8-5  |
|     | LISTA DE IDEAS Y METODOS DEL CURSO  | 8-6  |
|     | EVALUACION DE LA CLASE  | 8-10 |