

## PROPOSITO DEL GRUPO

Al tipo de terapia que proporcionamos en este grupo se le llama:

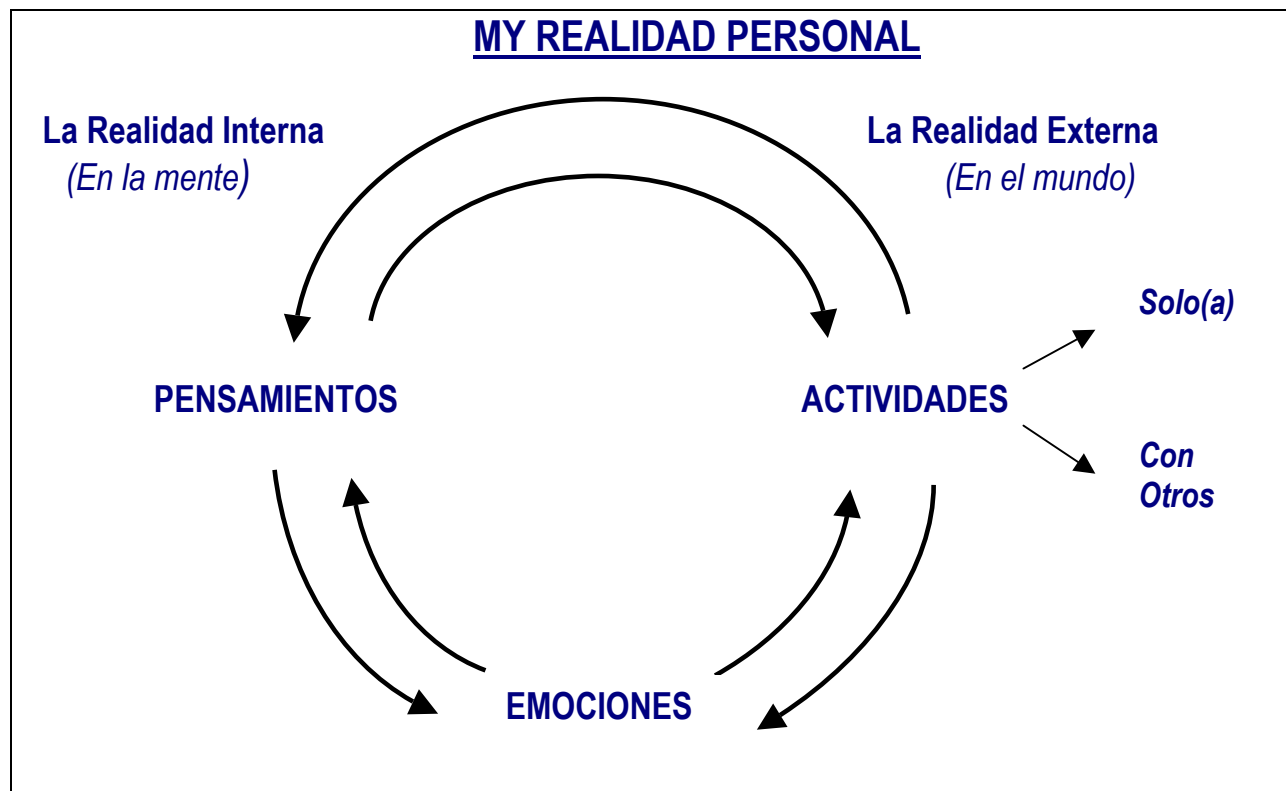
## TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL

“Cognitiva” se refiere a nuestros pensamientos.

“Conductual” se refiere a nuestras acciones.

La depresión tiene que ver principalmente con nuestros sentimientos.

Para mejorar nuestro estado de ánimo aprenderemos de que forma nuestros pensamientos y acciones afectan como nos sentimos.

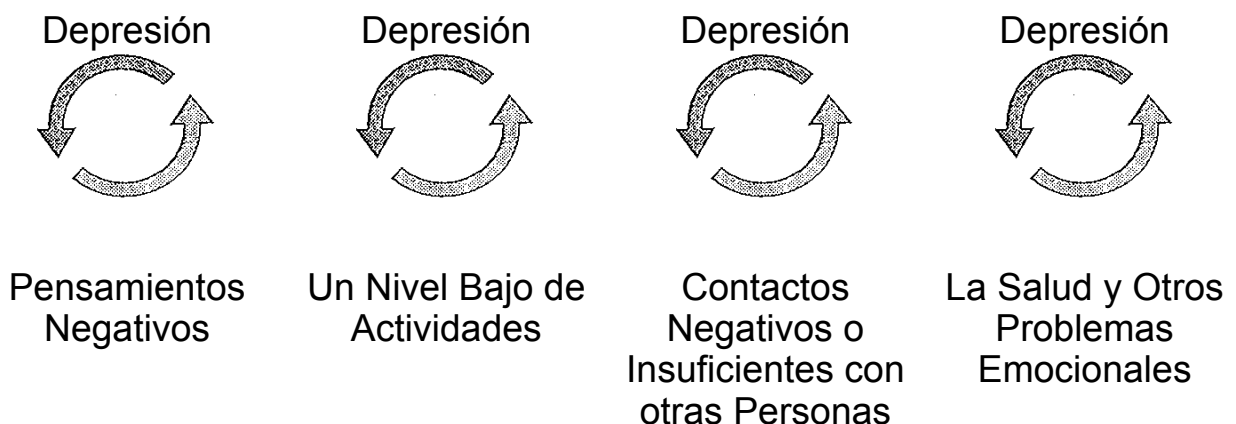


*Este dibujo demuestra como entendemos la relación entre nuestra realidad personal y nuestro estado de ánimo.*

- Este grupo tiene un enfoque muy práctico
- Nos enfocamos en lo que ocurre actualmente, en su vida diaria.
- Enseñamos destrezas y estrategias que le ayudarán a manejar su depresión. Tenemos cuatro objetivos:
  - 1) Hacer menos intensos los sentimientos de depresión.
  - 2) Acortar el tiempo que dura la depresión.
  - 3) Aprender formas de prevenir volver a recaer.
  - 4) Aprender como manejar mejor nuestras vidas, a pesar de dificultades y problemas.
- Este tratamiento para la depresión consiste de 16 sesiones. Las sesiones se dividen en cuatro módulos.

- 1) Cómo nuestros pensamientos afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones).
- 2) Cómo nuestras actividades afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones)
- 3) Cómo nuestros contactos con la gente afectan nuestro estado de ánimo. (4 sesiones)
- 4) Cómo nuestra salud física afecta nuestro estado de ánimo (4 sesiones).

Vamos a aprender como romper los círculos viciosos siguientes:



Los miembros nuevos son bienvenidos al grupo al inicio de cada uno de estos módulos.

|                                          |
|------------------------------------------|
| LAS SESIONES DE GRUPO SON ÚTILES YA QUE: |
|------------------------------------------|

- Proporcionan tiempo para compartir sentimientos, intereses, y preocupaciones con otros miembros del grupo.
- Proveen apoyo de parte de otras personas en el grupo.
- Ayudan a los miembros a darse cuenta de que no son los únicos que sufren de problemas o pasan por tiempos difíciles en sus vidas.

Esperamos que el efecto más importante que tenga el grupo sea que Ud.:

- Logre un mejor entendimiento de los factores que afectan su depresión.
- Aprenda destrezas, para que pueda hacer cambios en estos factores y mejorar su estado de ánimo.
- Maneje problemas difíciles en su vida en una forma más saludable.
- Evite sufrimientos innecesarios.

## LAS REGLAS DEL GRUPO



**1. Trate de venir todas las semanas**  
(llámenos si no puede asistir)

---

**2. Llegue a tiempo. (Sea Puntual)**

---



**3. Confidencialidad**

(Lo que se dice en el grupo se queda en el grupo)

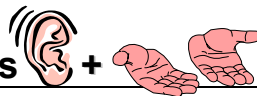
EXCEPCIONES (asuntos que los instructores no pueden mantener confidencial)

- 1) que un niño ha sido abusado o descuidado
- 2) que un adulto mayor (más que 65 años) está siendo abusado o descuidado.
- 3) que alguien está en peligro de hacerse daño a sí mismo(a) o a otra persona en el futuro.
- 4) que una persona mayor o inválida está siendo maltratada/abusada



**4. Escuche y apoye a los otros miembros**

---



**5. Respete a los otros miembros**

(esté abierto al punto de vista de los otros miembros)



**6. Comparta el tiempo con otros miembros**  
(no acapare la plática)

---



**7. Complete el proyecto personal cada semana**  
(para aprender lo más posible)

---



**8. Díganos si está descontento(a) con el grupo o con su tratamiento**

---



**9. No se le obligará a hacer nada que no quiera hacer en el grupo.**

---

**10. No tiene que compartir todo. Tiene derecho a su privacidad.**

---

## PRESENTACIONES



- 1) nombre
- 2) en donde nació y creció
- 3) algo acerca de su familia
- 4) que tipo de trabajo ha hecho
- 5) cuales son las cosas que más le interesan
- 6) algo acerca de usted que Ud. considera especial o importante

**Notas:**

---

---

---

---

---

---

---

**CLINICA DE DEPRESION DEL HOSPITAL GENERAL DE  
SAN FRANCISCO**  
**CHEQUEO DEL ESTADO DE ANIMO**

**Marque los síntomas que ha tenido casi todos los días durante las dos últimas semanas:**

| <b>Fecha:</b>                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Sintomas de Depresion Mayor:</b>                                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Sentirse triste o deprimida(o).                                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Pérdida de interés, placer, o gusto.                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Perdida o aumento de apetito o peso.                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Dormir demasiado o muy poco.                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Moverse inquietamente o más despacio de lo normal.                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Sentirse agotado(a) o cansado(a) todo el tiempo.                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Sentirse inútil o demasiado culpable.                                              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Tener problemas de concentración o en tomar decisiones.                            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Tener muchos pensamientos acerca de la muerte o el suicidio.                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Total (de los 9 síntomas)</b>                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Interfirieron mucho estos problemas con su vida o actividades?<br>Indique "Sí" o "No" |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Total del CES-D:</b>                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |

Si contestó "Sí" al 9, y ha pensado hacerse daño, por favor, hable con una de las personas a cargo de este grupo o con su terapeuta inmediatamente.

## HOJA DE INFORMACION SOBRE LA DEPRESION

La depresión puede significar:

- a) un sentimiento que dura unos cuantos minutos.
- b) un estado de ánimo que dura de unas horas a unos cuantos días.
- c) una condición clínica que dura al menos dos semanas.

*El propósito de este grupo es tratar **la depresión clínica**. Los síntomas de una depresión clínica están descritos abajo*

### **LA DEPRESIÓN MAYOR**

#### **Descripción**

- Problema del estado de ánimo muy serio que hace difícil llevar a cabo nuestros deberes diarios.
- Dura más que 2 semanas.
- Puede ocurrir en cualquier época en su vida.
- Causa 5 o más de los 9 síntomas detallados abajo casi a diario por el día entero.

#### **Los 9 Síntomas de la Depresión**

##### **Mayor**

- sentirse deprimido(a) o decaído(a) casi a diario
- pérdida de interés o placer en actividades
- cambios grandes *en su apetito o peso* (mucho más o mucho menos que antes)
- cambios en el sueño (duerme demasiado o muy poco, tiene dificultades para quedarse dormido(a), despertarse frecuentemente o más temprano de lo normal)
- cambios en la manera en que se mueve (ya sea estar muy inquieto o moverse muy lentamente)
- sentirse muy cansada(o), agotada(o), todo el tiempo
- sentirse inútil/devalorizado(a) o demasiado culpable
- tener problemas pensando, concentrándose o tomando decisiones
- tener muchos pensamientos acerca de la muerte, deseando estar muerto(a), *o pensando en hacerse daño (suicidarse)*

#### **¿Cuán Común?**

- Casi todo el mundo se siente triste en algún momento de su vida.
- La mayoría de adultos saben lo que significa estar deprimido, y muchos han tenido sentimientos de depresión.
- 10-25% de mujeres sufrirán al menos un episodio serio de depresión mayor.
- 5-12% de hombres sufrirán al menos un episodio serio de depresión mayor.

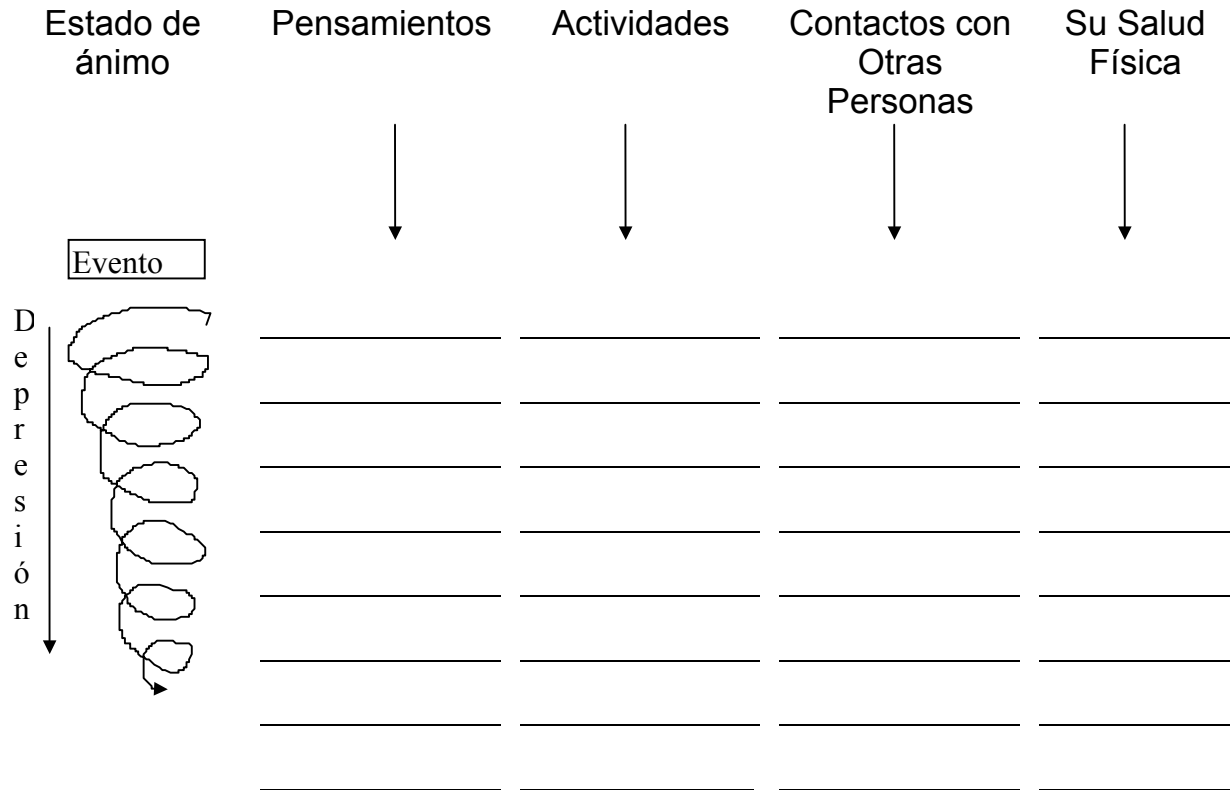
#### **¿Qué Factores Pueden Poner En Marcha Una Depresión?**

- El no tener suficiente dinero
- El perder contacto con personas cercanas, ya sea porque están lejos, o por fallecimiento
- Desequilibrios químicos en su organismo
- Problemas de salud
- El usar drogas o alcohol
- Eventos traumáticos o estresantes
- Problemas en las relaciones personales
- Cambios grandes en la vida

#### **¿Qué Hacer?**

- Considere medicamentos antidepresivos.
- Use las destrezas que aprende en este grupo.
- **Déjenos saber si tiene muchos pensamientos acerca de la muerte o el suicidio para que podamos ayudarlo.**

## EL MODELO POR EL TRATAMIENTO COGNITIVO- CONDUCTUAL DE DEPRESION

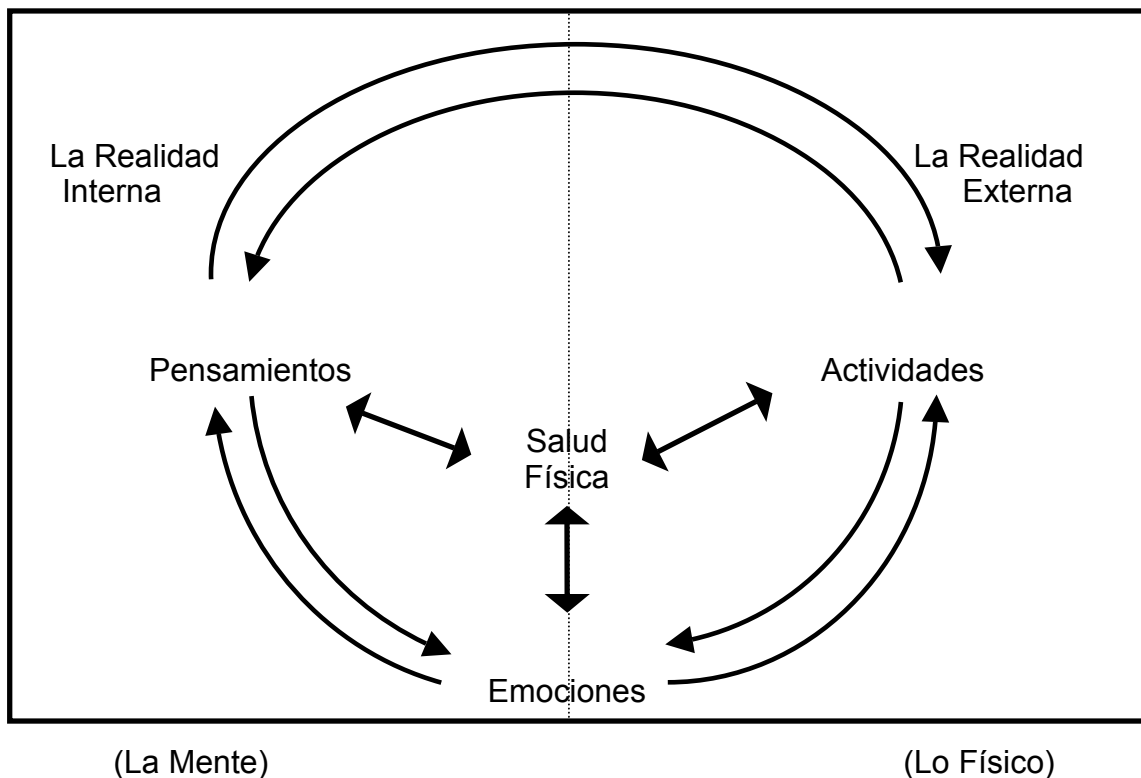




- Describimos la depresión como un remolino que nos quiere hundir.
- Normalmente, caemos al remolino porque algo malo o estresante nos pasó. Estas circunstancias hacen la vida difícil y resultan en que casi cualquier persona se sienta triste, enojado(a), o frustrado(a).
- Sin embargo, hay factores que puedan añadir al sufrimiento causado por la situación. Estos factores incluyen:
  - Nuestros pensamientos
  - Nuestro comportamiento o las actividades que llevamos a cabo
  - Contactos que tenemos con otras personas
  - Problemas de salud y lo que hacemos cuando los tenemos
- Estos factores se pueden utilizar para manejar o cambiar las circunstancias de manera que nos dañen/afecten menos.
- Así podemos hacer cambios positivos para disminuir los sentimientos de depresión y acortar el tiempo que estamos deprimidos(as).

## EL MODELO PARA EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE DEPRESIÓN

### LA REALIDAD PERSONAL



- Existen conexiones entre nuestros pensamientos, nuestras actividades, nuestras emociones, y la manera en que nos sentimos físicamente.
- Cambios en uno de estos factores producen cambios en los otros.
- Por lo tanto, para mejorar nuestras emociones o nuestra salud física, podemos utilizar nuestros pensamientos y actividades.