

PENSAMIENTOS 1

SUS PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE ANIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Dar la Bienvenida
- II. Anuncios y Agenda
- III. Las Reglas del Grupo
- IV. Presentaciones Personales
- V. ¿Qué es la Depresión?
- VI. Repaso del Modelo
- VII. Material Nuevo – La Relación Entre Los Pensamientos y el Estado de Animo
- VIII. Mensaje Principal de la Sesión
- IX. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Explicar el propósito de esta terapia de grupo y describir la forma en que se llevarán a cabo las sesiones.
- Presentarnos unos a otros dentro del grupo.
- Aprender lo que es la depresión.
- Aprender una forma útil de pensar acerca de la depresión.
- Aprender cómo nuestros pensamientos afectan cómo nos sentimos.

¿QUE SON PENSAMIENTOS?

- Pensamientos son cosas que nos decimos a nosotros mismos (como si fuera una conversación en nuestra mente).
- Podemos tener varios pensamientos en cualquier momento
 - algunos de los cuales estamos conscientes
 - y algunos de los cuales probablemente no estamos conscientes
- Nuestros pensamientos pueden ayudarnos o dañarnos.
- Nuestros pensamientos pueden afectar nuestro cuerpo.
- Nuestros pensamientos pueden afectar lo que hacemos (la manera en que nos comportamos o como reaccionamos a situaciones).
- Nuestros pensamientos pueden afectar nuestro estado de ánimo.
- Podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos (decidiendo en que vamos a enfocarnos).
- Podemos usar nuestros pensamientos para sentirnos mejor.
- Solo nosotros decidimos como vamos a pensar. Nadie puede forzarnos a pensar de forma dañina.
- Las demas personas no saben lo que estamos pensando, así que si queremos ayuda, apoyo o la opinión de otras personas, necesitamos compartir nuestros pensamientos con ellos.

Recuérdese:

Pensamientos son cosas que nos decimos a nosotros mismos.

Algunos son correctos. Algunos son incorrectos.

Algunos solamente representan una opinión.

Escoja cuidadosamente lo que se dice a sí mismo(a).

Hablando con otros podemos ver si ellos piensan lo mismo que uno o si tienen una opinión diferente.

SU REALIDAD EXTERNA Y SU REALIDAD INTERNA

Su Realidad Externa – Los hechos: las partes de su realidad que otras personas pueden observar o que uno puede medir.

- las cosas que hace
- enfermedades que ha padecido
- cuanto dinero tiene
- número de personas quienes viven con usted
- los sitios donde vive, trabaja y frecuenta

Punto principal: Aunque su realidad externa puede parecer inalterable, es posible cambiar partes de ella. Por ejemplo, Ud. puede decidir como va a pasar su tiempo. Decide si va a quedarse en la casa o si va a pasear. Estas son partes de su realidad externa que ud. puede manejar. Ud. puede hacer cambios en su realidad externa para que sea lo más saludable posible.

Realidad Interna – el mundo dentro de su mente que otras personas no pueden observar

- pensamientos
- recuerdos
- creencias
- expectativas
- como entendemos lo que nos pasó

Punto principal: Ud. puede cambiar y manejar su realidad interna. Ud. decide en que parte de su realidad va a enfocarse. Los cambios en su realidad externa afectarán su realidad interna. Al cambiar su realidad externa puede cambiar los recuerdos, creencias, y expectativas que tendrá en el futuro.

Su realidad externa e interna son importantes y son reales. Se afectan la una a la otra. Aunque no tenemos control completo sobre ellas, es importante reconocer que hay partes de cada una que si podemos cambiar.

La depresión no está solo en su mente.
La depresión está afectada por lo que hace, como piensa, y lo que le pasa en su vida.
Y como reacciona a las cosas que le pasan.

¿COMO ES QUE NUESTROS PENSAMIENTOS AFECTAN COMO NOS SENTIMOS?

ACTIVIDAD A: ¿Cómo me siento después de pensar en hacer una actividad agradable/placentera?

ACTIVIDAD B: La Misma Situación, Pensamientos Diferentes



- Cada personaje tuvo la misma realidad externa: está lloviendo.
- Cada personaje tuvo un estado de ánimo diferente a causa de la lluvia.
- ¿Por qué tienen estados de ánimo diferentes?

PENSAMIENTOS QUE ME AYUDAN Y PENSAMIENTOS QUE ME DAÑAN

PENSAMIENTOS DAÑINOS/NEGATIVOS

- ¿Cuáles pensamientos le hacen sentirse mal?
- ¿Cuáles pensamientos hacen que ud. empiece a deprimirse?
- ¿Cuáles pensamientos lo(a) mantienen deprimido(a)?
- ¿Cuáles pensamientos lo(a) agotan?
- ¿Cuáles pensamientos le hacen sentir mal(a) acerca de usted mismo(a)?

PENSAMIENTOS POSITIVOS/QUE AYUDAN (y que son razonables)

- ¿Cuáles pensamientos le ayudan a sentirse mejor?
- ¿Cuáles pensamientos le hacen sentir menos deprimido(a)?
- ¿Cuando no está deprimido(a), cuales pensamientos le ayudan a mantener un estado de ánimo saludable?
- ¿Cuáles pensamientos le dan energía?
- ¿Cuáles pensamientos le hacen sentir bien acerca de si mismo(a)?

EJEMPLO DE PENSAMIENTOS SALUDABLES (QUE LO AYUDAN)

(Marque los que Ud. suele tener)

- 1. Me gustaría hacer tal cosa hoy.
- 2. La vida me ha dado muchas cosas buenas.
- 3. El clima está agradable.
- 4. Lo puedo hacer mejor.
- 5. A pesar de que las cosas están mal ahora, estas se pondrán mejor.
- 6. Aprenderé a ser feliz conforme pase la vida.
- 7. Tomé la mejor solución para un problema difícil.
- 8. La vida es interesante.
- 9. Merezco darme crédito por tratar de hacer las cosas bien.
- 10. Esto fue una cosa muy buena que hice.
- 11. Realmente me siento muy bien.
- 12. Esto es divertido.
- 13. Soy una buena persona.
- 14. Puedo hacer casi cualquier cosa si decido hacerla.
- 15. Tengo mucha esperanza en el futuro.
- 16. Tengo muy buen auto-control.
- 17. Esto es interesante.
- 18. Realmente manejé bien esta situación.
- 19. Las personas son amables una vez se les conoce.
- 20. Me gusta leer.
- 21. Las personas se llevan bien conmigo.
- 22. Si puedo esperar hasta tal fecha, las cosas mejorarán.
- 23. Da gusto disfrutar de una noche tranquila.
- 24. He trabajado mucho, ahora necesito descansar.
- 25. Soy atento/considerado(a) con otras personas.
- 26. Tengo suficiente tiempo para lograr las cosas que quiero hacer.
- 27. En el futuro pensaré en hoy día y sonreiré.
- 28. La gente me gusta.
- 29. Siempre encuentro la fortaleza para solucionar cualquier problema difícil.
- 30. Soy un buen padre/amigo/compañero etc.
- 31. Soy una persona sensible.
- 32. Soy honesto(a).
- 33. Podría manejar una crisis tan bien como otras personas.
- 34. Tengo mucha suerte.
- 35. Soy responsable.
- 36. Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.
- 37. Soy inteligente.
- 38. Soy atractivo(a) físicamente.
- 39. No quiero perderme tal evento.
- 40. Hago lo mejor que puedo.

EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS

(Marque los que Ud. suele tener)

- 1. Nunca voy a poder resolver mis problemas de salud.
- 2. Estoy confundido.
- 3. No hay amor en la vida.
- 4. Estoy echando a perder mi vida.
- 5. Soy un cobarde.
- 6. Nadie me quiere.
- 7. Terminaré viviendo solo(a).
- 8. La gente ya no considera importante la amistad.
- 9. No tengo nada de paciencia.
- 10. Qué caso tiene seguir con esto.
- 11. Soy un(a) estúpido(a).
- 12. No soy mas que un estorbo.
- 13. Cualquiera que piense que soy una buena persona no me conoce verdaderamente.
- 14. La vida no tiene sentido.
- 15. Soy feo(a).
- 16. No puedo expresar mis sentimientos.
- 17. No encontraré lo que realmente quiero.
- 18. No soy capaz de querer.
- 19. No valgo para nada.
- 20. Todo es mi culpa.
- 21. ¿Por qué me pasan tantas cosas malas a mi?
- 22. Ya no me entusiasma nada.
- 23. Soy un inútil.
- 24. Traer niños al mundo es cruel porque la vida no vale nada.
- 25. Nunca saldré de esta depresión.
- 26. Todo se me desbarata.
- 27. No tengo suficiente fuerza de voluntad.
- 28. ¿Para qué levantarme?
- 29. Quisiera estar muerto(a).
- 30. Me pregunto si ellos están hablando mal de mi.
- 31. Las cosas se van a poner peor y peor.
- 32. Tengo un mal caracter.
- 33. Aunque hago lo mejor que puedo, los demás nunca están satisfechos.
- 34. La vida es injusta.
- 35. Nunca ganaré suficiente dinero.
- 36. No me atrevo a imaginarme lo que será de mi vida dentro de 10 años.
- 37. Algo anda mal conmigo.
- 38. Soy muy egoísta.
- 39. No puedo acordarme de nada.
- 40. Me siento herido(a) fácilmente.

Mensaje Principal de la Sesión

***El tener ciertos pensamientos empeora mi estado de ánimo.
El tener otros pensamientos mejora mi estado de ánimo.
Si reconozco la diferencia entre estos dos tipos de pensamientos,
puedo decidir pensar de forma que mejore mi estado de ánimo.***

***Mi mente es mi realidad interna.
Los pensamientos dañinos contaminan mi mundo interno.
Puedo tratar de tener un mundo interno saludable***

PROYECTO PERSONAL

PROYECTO DE LA SESIÓN

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el termómetro del ánimo y cuente el número de pensamientos saludables y dañinos que tiene cada día (ver siguiente página).
- 2) Use las tarjetas provistas para mantenerse informado(a) sobre sus pensamientos.
 - Cada día use una tarjeta.
 - Escriba pensamientos negativos/dañinos en el lado marcado con (-)
 - Escriba pensamientos positivos/saludables en el lado marcado con (+)
 - La próxima semana vuelva al grupo y traiga sus tarjetas.

PROYECTO OPCIONAL

(Escoja una de las siguientes actividades y hágala si lo desea)

- 1) Lea las listas de Pensamientos Saludables y Pensamientos Dañinos (ver páginas 19 y 20 de sus cuadernos). Marque los pensamientos en cada categoría que Ud. suele tener. La próxima semana comparará en grupo los pensamientos que más le afectan.
- 2) Hable con alguien acerca de lo que aprendió hoy.

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 pensamientos dañinos _____

Número de pensamientos saludables _____

- Trate de considerar todos los números, no solamente 1, 5, ó 9.
- Hemos encontrado que lo más fácil es guardar el *Termómetro del Estado de Animo* cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- Mientras más practique usar el *Termómetro del Estado de Animo* más natural lo sentirá.
- Solo(a) Ud. sabe cómo se ha sentido durante el día. Por lo tanto no hay una respuesta correcta. El número que escoja solo debe reflejar como se sintió.
- Si quiere seguir anotando su estado de ánimo podría ser útil marcarlo en un calendario.