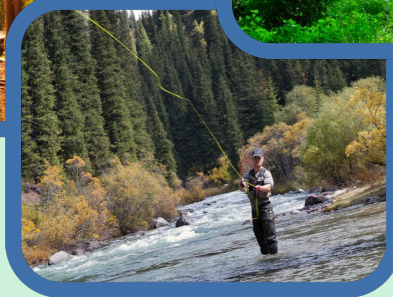




My Brief CBT

Terapia Cognitivo-Conductual para la Depresión



Cuaderno de trabajo para pacientes



(Terapia Cognitiva Conductual)

Índice

	Pagina
¿Como usar el Cuaderno de Trabajo?	i

Módulo Principal

Empecemos: Sesion 1	A1
---------------------	----

Módulos Electivos

Participando en actividades para mejorar el estado de animo	B1
Manejando los pensamientos negativos	C1
• Manejando los pensamientos negativos – habilidades avanzadas opcionales	C15
Utilizando las habilidades de relajacion para manejar el estres y la tension	D1
Mejorando la salud y el bienestar	E1

Módulo Principal

Sesion final	F1
--------------	----

¿Cómo usar el Cuaderno de Trabajo para Pacientes?

¡Le damos la bienvenida al programa MyBrief CBT! Este cuaderno de trabajo sera el recurso principal que utilizara durante su sesion con su terapeuta. El cuaderno esta disenado para guiar el enfoque de cada sesion de tratamiento y servira como una referencia que puede utilizar entre sesiones.

- El cuaderno de trabajo esta dividido en seis modulos y cada modulo se centra en una habilidad para mejorar su estado de animo y su bienestar.
- Cada area de habilidad podría ser el foco de su trabajo durante la sesion.
- No es necesario completar todos los modulos que ofrece este programa. En cambio, trabaje con su terapeuta para concentrarse en las habilidades que seran mas beneficiosas para usted.
- El ultimo modulo del cuaderno de trabajo contiene copias adicionales de los ejercicios relevantes a cada area de habilidad y de los formularios de monitoreo.

Terapeuta: _____

Número telefónico de su terapeuta: _____

	Fecha	Hora
Sesión 1	___/___/___	:
Sesión 2	___/___/___	:
Sesión 3	___/___/___	:
Sesión 4	___/___/___	:
Sesión 5	___/___/___	:
Sesión 6	___/___/___	:

Empecemos:

Sesión 1



Lo que se espera de esta sesión

Hoja de ruta de la sesión

1. Presentaremos la vision general del tratamiento y como le podemos ayudar.
2. Estableceremos una agenda para la sesion.
3. ¿Como esta? Completaremos un “registro” rapido de su estado de animo.

Empecemos: Sesión 1

4. Identificaremos las areas de su vida que desea mejorar.
5. Hablaremos sobre como su estado de animo se relaciona con lo que piensa y hace, ademas de explorar maneras para ayudarle.
6. Conoceremos a dos personajes, David y Daniela, quienes seran nuestros ejemplos a lo largo de nuestros cuadernos de trabajo.
7. Introduciremos la estrategia SMART para lograr sus metas.
8. Desarrollaremos un plan de accion para ayudarle a lograr sus metas.
9. Revisaremos el menu de habilidades y seleccionaremos una habilidad para la proxima sesion.



Califique su estado de ánimo

Durante las ultimas 2 semanas, ¿que tan seguido le han afectado cualquiera de los siguientes problemas?

	Para nada	Varios días	Mas de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Poco interes o placer en hacer las cosas	0	1	2	3
2. Se ha sentido decaído(a), deprimido(a), o sin esperanzas	0	1	2	3
3. Dificultad para dormir o permanecer dormido(a), o ha dormido demasiado	0	1	2	3
4. Se ha sentido cansado(a) o con poca energia	0	1	2	3
5. Con poco apetito o ha comido en exceso	0	1	2	3
6. Se ha sentido mal con usted mismo(a) – o que es un fracaso o que ha quedado mal con usted mismo(a) o con su familia	0	1	2	3
7. Ha tenido dificultad para concentrarse en cosas tales como leer el periodico o ver television	0	1	2	3
8. ¿Se ha estado moviendo o hablando tan lento que otras personas podrian notarlo?, o por el contrario – ha estado tan inquieto(a) o agitado (a), que se ha estado moviendo mucho mas de lo normal	0	1	2	3
9. Ha pensado que estaría mejor muerto(a) o se le ha ocurrido lastimarse de alguna manera	0	1	2	3

Si usted marco cualquiera de estos problemas, ¿que tan dificil fue hacer su trabajo, las tareas del hogar o llevarse bien con otras personas debido a tales problemas?

Para nada difícil	Un poco difícil	Muy difícil	Extremadamente difícil
0	1	2	3

Mejorando su bienestar

La siguiente hoja de trabajo describe diferentes aspectos de su vida en los que podríamos enfocarnos como parte de nuestro trabajo conjunto. Seleccione los elementos que usted cree que mejorarían su calidad de vida.

Salud emocional

- ☐ Mejorando mi autoimagen y autoestima.
- ☐ Aumentando los sentimientos de esperanza sobre el futuro.
- ☐ Aumentando los sentimientos de ser más útil y con involucramiento en mi vida.
- ☐ Disminuyendo el estrés y la tensión.
- ☐ Disminuyendo los sentimientos de la depresión.

Vida familiar, social y espiritual

- ☐ Aumentando mi convivencia con mi familia y amistades.
- ☐ Aumentando mis actividades sociales.
- ☐ Participando más activamente en mis pasatiempos.
- ☐ Incrementando mi participación en actividades espirituales o religiosas.
- ☐ Mejorando mi sistema de apoyo social.

Salud física

- ☐ Aprendiendo hábitos saludables para mejorar el sueño.
- ☐ Aprendiendo estrategias para manejar el dolor.
- ☐ Aumentando hábitos saludables de alimentación.
- ☐ Aumentando mi actividad física.

Personas y animales de apoyo

La relación entre pensamientos y conductas con el estado de ánimo



Esto muestra como los comportamientos (lo que hacemos) y los pensamientos (lo que nos decimos) interactúan y afectan nuestro estado de ánimo (como nos sentimos). Y a la vez, la manera en como nos sentimos puede afectar lo que hacemos y como pensamos. Usted puede mejorar su estado de ánimo aprendiendo habilidades que le ayuden a pensar y actuar de nuevas maneras.

Conozca a David



David tiene 65 años de edad y es un veterano del Ejército que sufrió una lesión en la espalda hace dos años y no puede trabajar. Con el tiempo, se distanció de su familia y llegó a creer que su vida tiene poco sentido y propósito.

Lo que
David
siente

- *Me siento decaído.*
- *Tengo falta de motivación.*
- *Me siento improductivo.*
- *Estoy cansado casi todos los días.*
- *Estoy preocupado por mis finanzas.*

Lo que
David hace

- *He dejado de hablar con mis amistades y mi familia.*
- *Paso mucho tiempo viendo la televisión.*
- *Como comida chatarra para sentirme mejor.*

Lo que
David piensa

- *Ya no puedo hacer las cosas como antes.*
- *He decepcionado a mi familia.*
- *Mi vida es un fracaso.*
- *Nadie puede entenderme.*

David se dio cuenta que su depresión le impide vivir su vida con propósito. Él identificó que las siguientes áreas de su vida son las que quiere mejorar:



1. *Quiero ser más activo físicamente.*
2. *Quiero reconectar con mi familia.*
3. *Quiero mejorar mi autoestima y tener más esperanza sobre el futuro.*
4. *Quiero seguir una dieta más saludable y desarrollar estrategias para manejar mi dolor.*

Conozca a Daniela



Daniela tiene 32 años de edad, es una veterana de la Marina y se separó recientemente del Ejército. Ella es una madre soltera quien ahora se siente aislada de su familia después de su última misión y ha enfrentado dificultades económicas. Ella también se preocupa por su salud debido a su repentino aumento de peso.

Lo que Daniela siente

- *Me siento inadecuada.*
- *Estoy estresada por mis finanzas.*
- *Me siento indefensa.*
- *Me siento aislada.*

Lo que Daniela hace

- *Como más dulces y comida chatarra de lo que solía hacerlo.*
- *Paso muchas horas buscando empleo.*
- *Usualmente discuto con mis amistades y mi familia.*

Lo que Daniela piensa

- *Tengo sobrepeso y mi salud está empeorando.*
- *No hay nada que pueda hacer para salir de estos problemas económicos.*
- *Mis amistades y mi familia no me entienden.*
- *Nadie me puede ayudar.*

Daniela se dio cuenta de que su depresión le estaba impidiendo lograr su meta de proveer una mejor vida para ella y para su hija. Ella identificó que desea mejorar en las siguientes áreas de su vida:



1. *Quiero una mejor relación con mi hija.*
2. *Quiero administrar mejor mis finanzas.*
3. *Quiero bajar de peso y mejorar mi salud física.*
4. *Quiero desarrollar estrategias para manejar mejor mis migrañas.*

Estableciendo metas SMART

Ahora que ha seleccionado las áreas en las que se quiere enfocar, tiene la posibilidad de establecer algunas metas.

¡Sus metas deberían ser SMART!



Específicas

S

Diga exactamente qué quiere hacer.



Medibles

M

Tenga una manera para demostrar que ha alcanzado su meta.



Alcanzables

A

Sea realista, no se proponga metas ni muy altas ni muy bajas.



Relevantes

R

Su meta debería serle importante.



Con un tiempo establecido

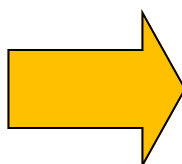
T

Ponga una fecha límite para completar su objetivo.

Ejemplo:

Meta original

Hacer más ejercicio



Meta SMART

Caminaré 15 minutos por el vecindario durante tres mañanas a la semana.

Plan de acción inicial

La meta específica o actividad en la que planeo trabajar:

Tiempo para completar mi meta:

Pasos para ayudarme a completar mi meta:

Posibles obstáculos a enfrentar y formas para superarlos:

¿Qué tan importante es esta meta para usted?

No muy importante. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy importante.

¿Qué tan probable es que cumpla estos pasos?

No muy probable. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy probable.

Dándole seguimiento a su progreso:

¿Como ha progresado en su objetivo esta semana?

☐ Superado. ☐ Cumplido. ☐ Cumplido parcialmente. ☐ No lo intente.

¿Que funciono?

¿Cuales retos surgieron?

Menú de habilidades

Trabaje con su terapeuta para seleccionar dos o tres habilidades que se adapten mejor a sus necesidades. A continuacion, encontrara una lista de las areas de habilidades que ofrecemos:

Participando en actividades para mejorar el estado de ánimo

Este modulo se enfoca en aumentar la cantidad de actividades agradables o significativas para usted en las que participa, así como a reconectarse con las personas importantes en su vida. Estos ejercicios le ayudaran a sentirse mejor al tener mas actividad, involucrandose en las cosas que le gustan hacer.



Encargándose de los pensamientos inútiles

Este modulo fue diseñado para cambiar su forma de pensar sobre las situaciones estresantes. Estos ejercicios le ayudaran a enfrentar los pensamientos negativos, o inutiles, y a utilizar nuevas estrategias de pensamiento mas practicas y equilibradas.

Usando métodos de relajación para reducir el estrés y la tensión

Este modulo le ensena a utilizar habilidades como la respiracion profunda y la visualizacion para relajarse físicamente y mentalmente. Estas habilidades son especialmente utiles para personas que experimentan mucho estres y tension.



Mejorando la salud y el bienestar

Este modulo presenta habilidades para mejorar la actividad física, los habitos alimenticios, el sueno y el dolor. Se prestara atencion especial sobre cuando deba contactar a un equipo medico.

