

Participando en actividades para mejorar el estado de ánimo



Lo que se espera de esta sesión

Hoja de ruta de la sesión

1. Estableceremos una agenda para la sesión.
2. ¿Cómo está? Completaremos un “registro” rápido de su estado de ánimo.
3. Revisaremos la tarea de la sesión anterior y cualquier otra habilidad que esté utilizando.

Desarrollando nuevas habilidades - Participando en actividades

4. Discutiremos cómo lo que hacemos impacta en nuestro estado de ánimo.
5. Veremos cómo David y Daniela utilizan su sesión de participación en actividades para volverse más activos.
6. Veremos cómo sus actividades actuales se relacionan con su estado de ánimo.
7. Identificaremos las actividades en las que desea participar con más regularidad.
8. Desarrollaremos un plan de acción para ayudarlo a lograr sus metas.



Califique su estado de ánimo

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

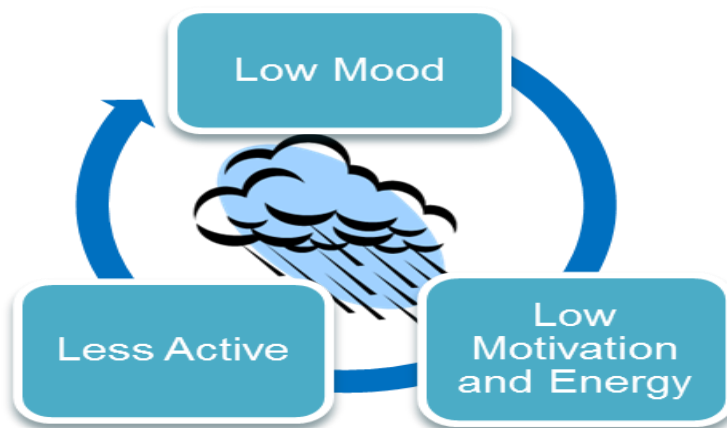
	Para nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Poca interes o placer en hacer las cosas	0	1	2	3
2. Se ha sentido decaído(a), deprimido(a), o sin esperanzas	0	1	2	3
3. Dificultad para dormir o permanecer dormido(a), o ha dormido demasiado	0	1	2	3
4. Se ha sentido cansado(a) o con poca energía	0	1	2	3
5. Con poca 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 periódico o ver televisión	0	1	2	3
8. ¿Se ha estado moviendo o hablando tan lento que otras personas podrían notarlo?, o por el contrario – ha estado tan inquieto(a) o agitado(a), que se ha estado moviendo mucho más 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 marcó cualquiera de estos problemas, ¿que tan difícil 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

El comportamiento y el estado de ánimo en la depresión

A medida que la depresión o el bajo estado de ánimo se instalan en usted, es posible que note una disminución de su energía y motivación para hacer las cosas que le son importantes. Cuando esto sucede, usted puede adquirir el hábito de evadir actividades que en realidad pueden ayudarle a sentirse mejor.



Puede romper este ciclo depresivo eligiendo participar en actividades que son importantes para usted, incluso cuando no sienta las ganas. Participar regularmente en actividades agradables o significativas le ayudara a mejorar su estado de ánimo y aumentara su nivel de energía y motivación para seguir avanzando.



Actividades de David

Veamos cómo le está yendo a David, el veterano del Ejército cuyo bajo estado de ánimo le impide realizar muchas actividades que son importantes para él.



Lo que
David
siente

- *Me siento deprimido.*
- *Me siento solo.*
- *No tengo motivación.*
- *Tengo vergüenza de ser improductivo.*
- *Me siento estresado por las finanzas.*

Lo que
David hace

- *Paso mucha parte del día en la cama o viendo la televisión.*
- *Evito las actividades sociales y hablar con mis amistades y mi familia.*
- *Dejé de ir a la iglesia.*
- *Dejé de ocuparme de las tareas de la casa.*

Actividades que desea hacer David:



- *Reconectar con sus amistades y su familia.*
- *Ir a la iglesia regularmente.*
- *Poner su casa en orden.*

Metas SMART de David:

Esta semana, David estableció dos metas para aumentar la frecuencia de las actividades que actualmente realiza:

1. Jugar con el perro durante 10 minutos, cinco días a la semana.

2. Ducharme a las 10 a. m., tres días de esta semana.

La semana siguiente, David agregó estas metas nuevas:

1. Lavar una carga de platos el martes.

2. Llamar a mi hija el jueves.

3. Ir a la iglesia el domingo con el vecino.



Actividades de Daniela

Veamos cómo le está yendo a Daniela, la veterana de la Marina cuyo bajo estado de ánimo le impide realizar muchas actividades que son importantes para ella.



Lo que Daniela siente

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

Lo que Daniela hace

- *Evito actividades sociales y conocer a gente nueva.*
- *Ve televisión la mayor parte del día.*
- *Como comida chatarra cuando me siento estresada.*

Actividades que desea hacer Daniela:



- *Fortalecer mi relación con mi hija.*
- *Reunirme con un nutricionista sobre mi alimentación y pérdida de peso.*
- *Aprender estrategias para administrar mis facturas.*

Metas SMART de Daniela:

Esta semana, Daniela estableció dos metas para aumentar la frecuencia de actividades que actualmente está haciendo:

1. *Configurar recordatorios y pagos automáticos para las facturas.*
2. *Tomar una caminata de 30 minutos, de madre e hija, tres veces durante esta semana.*



La semana siguiente, Daniela agregó estas nuevas metas:

1. *Llamar o enviar mensajes de texto a las personas de mi familia.*
2. *Crear/comprar un calendario para seguir fechas límite, facturas y eventos sociales.*
1. *Planear un almuerzo para ponerme al día con mi familia.*

Registro de actividades diarias y el estado de ánimo

Complete el siguiente formulario de un “día atípico” reciente (posiblemente ayer) para ver la conexión entre su nivel de actividad actual y su estado de ánimo. Esto le ayudará a comprender que actividades pueden encajar en su día y ayudar a mejorar su estado de ánimo.

¿Que estaba haciendo?	¿Como se sintio?	¿Por que se sentí así ?
Actividades mananeras		
	 ☐  ☐  ☐ ☐ ☐	
	 ☐  ☐  ☐ ☐ ☐	
Actividades del mediodía		
	 ☐  ☐  ☐ ☐ ☐	
	 ☐  ☐  ☐ ☐ ☐	
Actividades de la tarde		
	 ☐  ☐  ☐ ☐ ☐	
	 ☐  ☐  ☐ ☐ ☐	

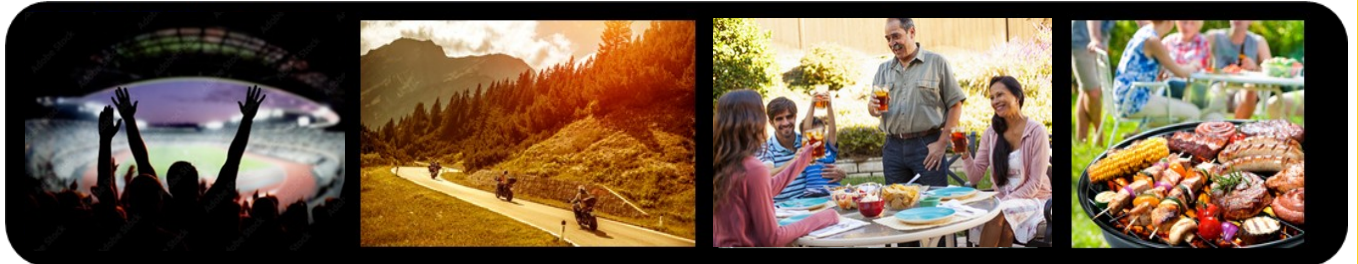
Actividades agradables y significativas

Cada persona tiene sus propias ideas sobre las actividades que le son importantes.

Haciendo lo que le gusta: Actividades agradables

Algunas actividades son divertidas, le ayudan a sentirse mas feliz y son mas satisfactorias.

Ejemplos: Pasar tiempo con amistades, ir al cine o pescar.



Completando las cosas: Actividades significativas

Otras actividades puede que no sean divertidas mientras las esta realizando, pero una vez que las finaliza, usted se siente bien con lo que acaba de completar. **Ejemplos:** limpiar, hacer ejercicio o ponerse al día con el papeleo pendiente.



Tomando acción y próximos pasos

Realice actividades actuales con mas frecuencia

o

reinicie las actividades que realizo en el pasado

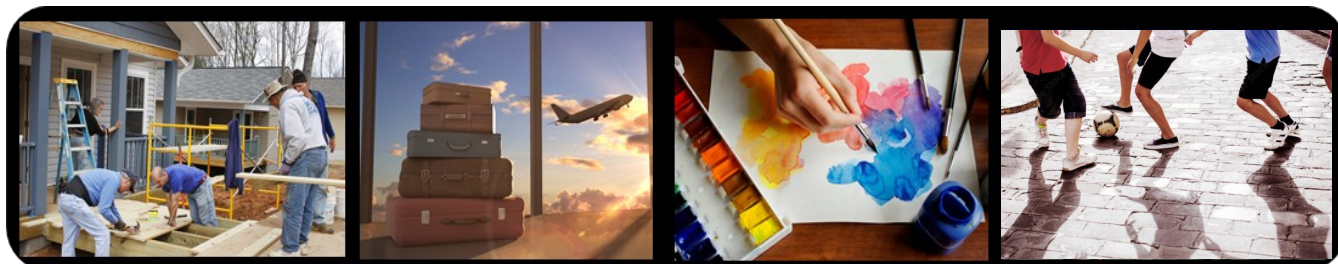
o

pruebe una nueva actividad que le interese.

Identificando actividades

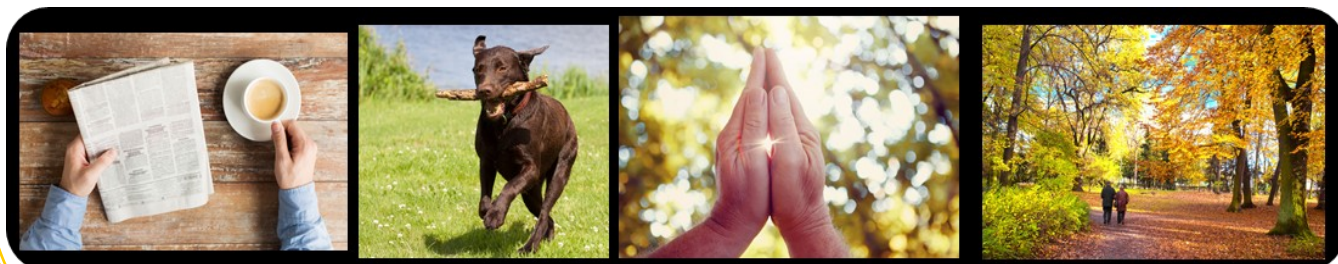
¿Que actividades agradables o significativas esta haciendo actualmente?

Actividades actuales
1)
2)
3)



¿Que otras actividades agradables o significativas le gustaría hacer que no esta haciendo aun? ¿Podrí a incluir a un amigo o a una persona de su familia?

Actividades deseadas
1)
2)
3)



Hoja de ayuda para actividades

Marque las actividades que le interesan:

Al aire libre:	Cuidando de usted:
Tomar una caminata.	Ir a cortarse el cabello.
Visitar un parque.	Escuchar música.
Escalar.	Hacer un pasatiempo.
Ir de pesca.	Darse un baño.
Ir de cacería.	Escribir en un diario.
Ir de día de campo.	Meditar.
Hacer jardinería o trabajo en la parte de trasera de la casa.	
Tomar un paseo en barco.	
Acampar.	
Jugar golf.	
	Ayudando a otras personas:
Escuchar los sonidos de la naturaleza.	Hacer voluntariado en el Departamento de Asuntos para los Veteranos u otros lugares. Más información: http://www.volunteer.va.gov/
Trabajando en la salud:	Hacer trabajo de caridad.
Asistir a un grupo de terapia en el Departamento de Asuntos para los Veteranos.	Hacer favores a otras personas.
Asistir un grupo de apoyo de un Vet Center. Más información: www.va.gov/directory/guide/vetcenter.asp	Ayudar a alguien o hablar con alguien.
Tomar una clase de ejercicio en el gimnasio.	Dar regalos.
Cocinar una comida saludable.	
	Eventos sociales:
En casa:	Visitar a la familia o a las amistades.
Trabajar en proyectos de mejoras del hogar.	Ir a una fiesta o a una reunión.
Cocinar u hornear.	Invitar a un amigo o familiar a cenar.
Lavar el automóvil.	Hablar con un compañero veterano en el Departamento de Asuntos para los Veteranos.
Trabajar en el automóvil.	
Reorganizar muebles o decoración.	Educación, aprendizaje o arte:
Restaurar viejos muebles o construir sus propios muebles.	Aprender algo nuevo (instrumento musical, idioma o habilidad).
Coleccionar cosas.	Hacer algo artístico (pintura o cerámica).
Jugar con mascotas.	Leer un libro.
	Tomar una clase de arte o computación.
Entretenimiento:	Escribir cuentos, novelas, entre otros.
Jugar cartas o juegos con amistades.	Crear su propia página web.
Jugar bingo.	Actividades religiosas:
Ir a un concierto.	Ir a un lugar de alabanza.
Ir a un musical, obra teatral o comedia.	Asistir a un grupo de oración.
Ir a un evento deportivo.	Leer libros religiosos.
Ir a ver una película al cine.	Golosinas:
Ir a bailar.	Comer su comida favorita.
	Tomar una taza de café o té.

Plan de acción

La meta específica 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?

Plan de acción

Próximos pasos

- ☐ Opcion 1: **Continúe** con su plan tal y como esta. Siga haciendo lo que esta haciendo.
- ☐ Opcion 2: **Modifique** su plan para satisfacer mejor sus necesidades.
- ☐ Opcion 3: **Utilice una habilidad diferente** que satisfaga mejor sus necesidades.

Próximos pasos: Notas

Otras habilidades

Preguntas para pensar:

- ¿Que otras habilidades esta usando?
- ¿Estas habilidades le funcionan?
- ¿Ve que es necesario hacer algun cambio en estas habilidades?

Próximos pasos: Planes para usar estas habilidades.

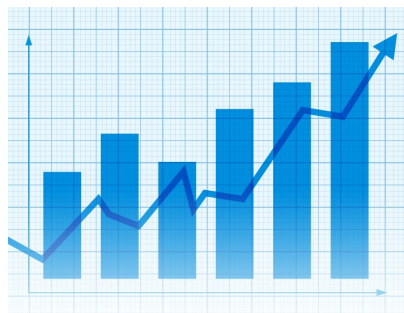
Consejos para participar en actividades

Siga su plan de acción, no su estado de ánimo

Participar en actividades, incluso cuando sienta que no le gustan, le ayudara a mejorar su estado de animo. Puede que se sorprenda al descubrir que disfruta de la actividad una vez que la lleva a cabo. Use su plan de accion para ayudarse a mantenerse en ruta hacia el logro de sus objetivos.



Supervise su progreso y resuelva los obstáculos



Seguir su progreso le ayudara a saber lo que esta funcionando y lo que deberí acambiar. Tome nota de cualquier obstaculo que encuentre al completar su plan de accion y hable con otras personas o use otras herramientas para superarlos. Mantengase con actitud positiva y use su creatividad.

Incluya a otras personas

Considere como puede incluir a una amistad o familiar en sus actividades. Es posible que puedan realizar la actividad con usted o puedan ayudarle a responsabilizarse y aumentar su motivacion para seguir adelante con su plan de accion.



Sea paciente y reconozca el éxito



Anadir actividades a su vida se vuelve mas facil al convertirse parte de su rutina habitual. ¡Cada paso que da para alcanzar sus metas es importante, así que asegurese de celebrar sus logros! Los primeros exitos pueden fortalecer su confianza e incrementar su motivacion para seguir adelante.

Monitoreo de actividades y estado de ánimo por hora

Instrucciones: Elija un día a y realice un seguimiento de su actividad y estado de ánimo:

1. Anote lo que estaba haciendo cada hora.
2. Califique como se sentí a cada hora.

Hora	¿Qué estaba haciendo?	¿Qué sentí?   
8:00 a. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9:00 a. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10:00 a. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
11:00 a. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
12:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
2:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
3:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
5:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
6:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10:00 p. m.		☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Monitoreo de actividades y estado de ánimo por hora

Instrucciones: Elija un día y realice un seguimiento de su actividad y estado de ánimo:

1. Anote lo que estaba haciendo cada hora.
2. Califique como se sentía a cada hora.

Hora	¿Qué estaba haciendo?	¿Qué sentí?				
						
8:00 a. m.		☐	☐	☐	☐	☐
9:00 a. m.		☐	☐	☐	☐	☐
10:00 a. m.		☐	☐	☐	☐	☐
11:00 a. m.		☐	☐	☐	☐	☐
12:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐
1:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐
2:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐
3:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐
4:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐
5:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐
6:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐
7:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐
8:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐
9:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐
10:00 p. m.		☐	☐	☐	☐	☐

Monitoreo diario de actividades y estado de ánimo

Escriba dos actividades que le gustaría realizar esta semana:

1. _____

2. _____

1) Para cada día a, escriba SI o NO en las columnas de Actividad 1 y Actividad 2 para mostrar si completo cada actividad.

2) Califique su estado de animo al final del día a.

	Actividad 1	Actividad 2	¿Como me sentí esedí a? 				
Lunes			☐	☐	☐	☐	☐
Martes			☐	☐	☐	☐	☐
Miercoles			☐	☐	☐	☐	☐
Jueves			☐	☐	☐	☐	☐
Viernes			☐	☐	☐	☐	☐
Sabado			☐	☐	☐	☐	☐
Domingo			☐	☐	☐	☐	☐

Monitoreo diario de actividades y estado de ánimo

Escriba dos actividades que le gustaría realizar esta semana:

1. _____

2. _____

1) Para cada día, escriba SI o NO en las columnas de Actividad 1 y Actividad 2 para mostrar si completo cada actividad.

2) Califique su estado de ánimo al final del día.

	Actividad 1	Actividad 2	¿Como me sentí esedí a?				
			  				
Lunes			☐	☐	☐	☐	☐
Martes			☐	☐	☐	☐	☐
Miercoles			☐	☐	☐	☐	☐
Jueves			☐	☐	☐	☐	☐
Viernes			☐	☐	☐	☐	☐
Sabado			☐	☐	☐	☐	☐
Domingo			☐	☐	☐	☐	☐