

Sesión final



Lo que se espera de esta sesión

Guía de sesión

1. Estableceremos una agenda para la sesión.
2. ¿Cómo está? Completaremos un “registro” rápido de su estado de ánimo.
3. Revisaremos la tarea asignada en la sesión anterior y cualquier otra habilidad que esté utilizando.
4. Hablaremos de sus metas y su progreso general durante el programa.
5. Hablaremos de cómo mantener su progreso.
6. Hablaremos de sus próximos pasos y concluiremos nuestro trabajo conjunto.



Califique su estado de ánimo

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

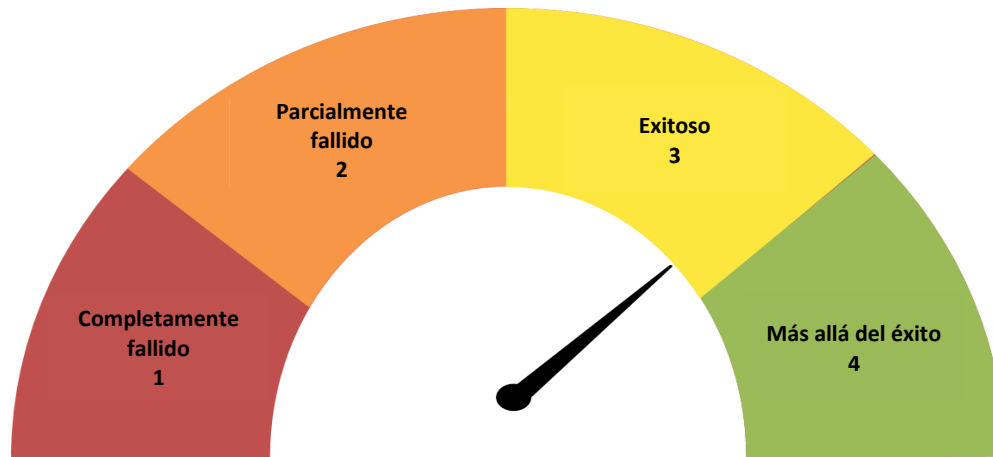
	Para nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Poco interés o placer en hacer las cosas	0	1	2	3
2. Se ha sentido decaído(a), deprimido(a), o sin esperanzas	0	1	2	3
3. Dificultad para dormir o permanecer dormido(a), o ha dormido demasiado	0	1	2	3
4. Se ha sentido cansado(a) o con poca energía	0	1	2	3
5. Con 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 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, ¿qué 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

Revisión de progreso

Califique su éxito para alcanzar sus metas:



¿Qué áreas de su vida han cambiado?

- ☐ Calidad de vida en general.
- ☐ Estado de ánimo/depresión/salud mental.
- ☐ Salud física.
- ☐ Capacidad para afrontar factores estresantes.
- ☐ Relaciones con las demás personas.
- ☐ Otro: _____

¿Qué contribuyó a estos cambios?

Manteniendo el progreso

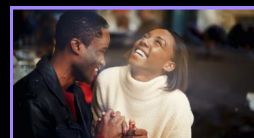
Consejos para mantener el progreso:

- Continúe usando sus habilidades para mantener una alta calidad de vida.
- Mantenga sus conexiones sociales, ya sea con su comunidad religiosa, grupos sociales, el VA o con sus amistades y su familia.
- Cuénteles a una persona cercana sobre su progreso en este programa y cualquier meta actual. De esa manera, usted tendrá responsabilidad y apoyo.
- Recuerde establecer metas razonables para evitar sentimientos de decepción o frustración. Es más probable que los pasos pequeños le lleven a sus logros y a sentimientos positivos. ¡No olvide sus metas SMART!
- Haga un seguimiento de su progreso. Cuando logre una meta, ¡reconozca su esfuerzo!

Obstáculos en el camino:

A pesar de nuestras mejores intenciones, ¡las cosas pasan! Sabemos que las personas encontrarán obstáculos en el camino. Cuando le suceda, sea amable con usted y recuerde:

- El anticipar y abordar los obstáculos a sus metas le ayudarán a seguir beneficiándose de este programa mucho después de su última sesión.
- Piense en los obstáculos que encontró en el pasado: ¿cómo los superó?
- ¿Qué habilidades puede utilizar para seguir alcanzando sus metas?
- Sea flexible con situaciones nuevas. Cuando surjan factores estresantes, piense en cómo puede utilizar su caja de herramientas de una manera diferente.



Próximos pasos

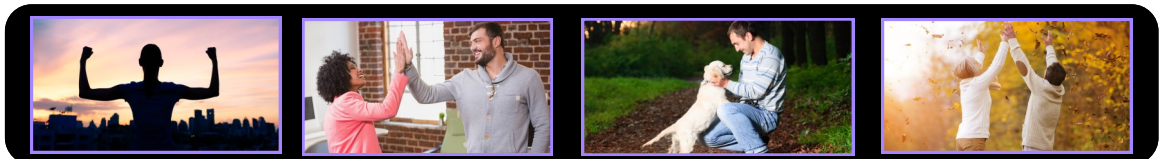
Siguiendo adelante, ¿cuáles son sus metas?

¿Qué pasos puede tomar para alcanzar sus metas?

¿Quién puede ayudarle a seguir adelante?

¿Qué podría interponerse en su camino?

¿Cómo planea superar estos obstáculos?



Ayuda adicional

Señales de que debe buscar ayuda adicional:

Opciones para buscar ayuda adicional:

A veces, pese a los intentos de utilizar las habilidades que aprendió en este programa, es posible que necesite ayuda adicional. Si nota que los síntomas de depresión regresan o empeoran, recuerde que puede comunicarse con su equipo médico en VA y/o su proveedor de salud mental para volver a recibir atención.

Si las cosas están llegando al punto de crisis y necesita ayuda inmediata, comuníquese con la **Línea de Veteranos en Crisis**:

- Teléfono: 988 (opción 1) 1-800-273-8255 (opción 1)
- Envíe un mensaje de texto al 838255
- Página web: <https://www.veteranscrisisline.net/es/>
- Disponible 24 horas al día, siete días de la semana, los 365 días del año.

FIN!



