

MANUAL DEL PARTICIPANTE

Curso para afrontar la depresión. (Versión Adolescentes).

**Geogory Clarke, Ph.D.
Meter Lewinsohn, Ph.D.
Hyman Hops, Ph.D.**

Asesor Bonnie Grossen, Ph.D.

**Kaiser Permanente
Center for Health Research
3800 N. Interstate Ave.
Portland OR 97227**

Copyright © 1990
by Gregory Clarke, Ph.D.
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, nor transmitted, nor translated into a machine language without the written permission of the authors. Excerpts may be printed in connection with published reviews in periodicals without express permission.

ISBN 0-916154-20-3
Printed in the United States of America

Copies of this manual and the associated workbook may be downloaded from the Center for Health Research web site:

<http://www.kpchr.org/>

Original 1990 Edition Credits

Editor-in-Chief: Scot G. Patterson
Associate Editor: Margo Moore
Copy Editor: Ruth Cornell
Cover Design: Astrografix
Page Composition: Margo Moore

2000 Edition Credits:

Conversion: Meagn Maguire
Web publication: Ed Reid

The authors and publisher would like to acknowledge the contribution of following artists who have granted permission to use their cartoons in this workbook:

Berke Breathed -- *Bloom County*, Washington Post Writers Group
Jim Davis -- *Garfield*, United Feature Syndicate (United Media)
Cathy Guisewite -- *Cathy*, Universal Press Syndicate
Johnny Hart -- *Wizard of Id*, NAS, Inc. (King Features Syndicate)
Stan Lee -- *The Amazing Spider-Man*, Marvel Entertainment Group, Inc.
Jeff MacNelly -- *Shoe*, Tribune Media Services
Charles Schulz -- *Peanuts*, United Feature Syndicate, Inc. (United Media)
Jim Unger -- *Herman*, Universal Press Syndicate
Bill Watterson -- *Calvin & Hobbes*, Universal Press Syndicate

Nota a los participantes

Como participante de este curso vas a aprender muchas habilidades que te ayudarán a controlar cómo te sentís. El énfasis está puesto en sobrellevar la depresión, pero el curso también puede ofrecerse como un programa de “habilidades para la vida” que enseña a los adolescentes cómo mejorar muchos aspectos importantes de su vida. Abarca diversas áreas: eventos placenteros, relajación, habilidades sociales, pensamientos negativos, comunicación y resolución de problemas. Se utilizan diversos métodos de enseñanza, incluyendo lecturas del líder del grupo, discusiones, ejercicios de juego de rol, actividades de demostración y asignación de tareas.

Es probable que estés preocupado por este manual y la asignación de tareas. ¡Somos conscientes de que lo último que quiere un adolescente, es más tareas! La mayoría de las preguntas y respuestas de este manual son completadas durante la clase, y completar las tareas para el hogar, lleva^o más de cinco o diez minutos por día. Es importante que realices las tareas porque te van a ayudar a aplicar en tu vida cotidiana las habilidades que aprendas en las clases.

Cientos de adolescentes como vos realizaron este programa con éxito. Es divertido, y vas a sorprenderte de cuán efectivas son las técnicas que vas a aprender.

SESIÓN 1

Depresión y Aprendizaje Social

Page 1.1: DIARIO DEL ÁNIMO

TRADUCTORES: Bunge E, Soto N, Mosquera S, Falabella M, Labourt J. & Borgjalli R

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Utiliza la escala de puntuación del ánimo que está debajo. Registra tu ánimo diario en los casilleros de arriba. Circula y conecta los números correspondientes para ver cómo tu ánimo cambia con el tiempo.

Muy Triste	Normal	Muy Contento
1	2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7	7

Ejemplo de triste: _____

Ejemplo de Contento: _____

Page 1.1: DIARIO DEL ÁNIMO (continuación)

TRADUCTORES: Bunge E, Soto N, Mosquera S, Falabella M, Labourt J. & Borgjalli R

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

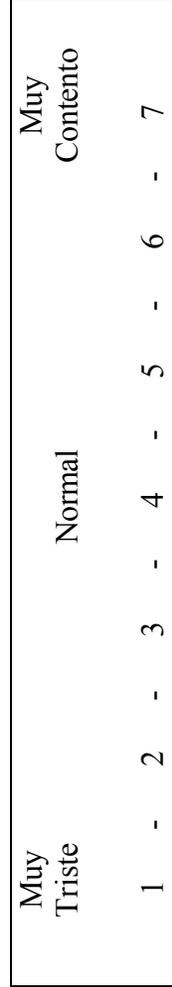
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
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
1	1	1	1	1	1	1
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Utiliza la escala de puntuación del ánimo que está debajo. Registra tu ánimo diario en los casilleros de arriba. Circula y conecta los números correspondientes para ver cómo tu ánimo cambia con el tiempo.



Ejemplo de triste: _____

Ejemplo de Contento: _____

REGISTRO DE OBJETIVOS POR SESIÓN

Sesión	OBJETIVOS	¿Se logró el objetivo?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

REGISTRO DE OBJETIVOS POR SESIÓN

Sesión	OBJETIVOS	¿Se logró el objetivo?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

PAUTAS PARA LA CLASE

1. Evitar hablar depresivamente.
2. Dar a cada persona el mismo tiempo.
3. Honrar la regla de la confidencialidad. Los aspectos personales que se comenten en esta clase no deben ser compartidos fuera del grupo.
4. Ofrecer ayuda.

Recordá que todos tenemos algo para contribuir, así que intentemos ayudarnos el uno al otro.

1. ¿Qué o quién controla nuestras vidas? _____

2. ¿Qué tenés que hacer para aprender una habilidad nueva? Ej: tocar el piano es una habilidad.
¿Qué tenés que hacer para aprender a tocar el piano?

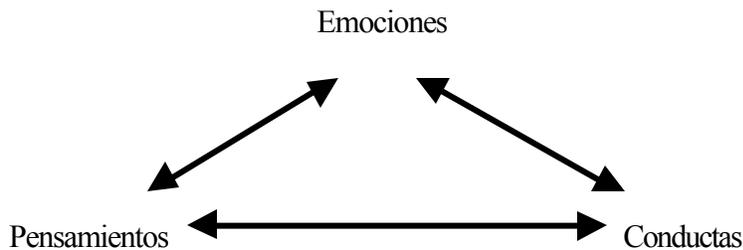
3. ¿Cuáles son las cuatro cosas que podés hacer para mostrarle a los demás que sos una persona amable?
a. _____
b. _____
c. _____
d. _____

4. ¿Qué hiciste *bien* en la actividad dirigida a un logro?

5. ¿Cuál es la “habilidad amistosa” que necesitas practicar cuando hablas con los demás?

NOTA: parte de lo que se te pide que practiques es conversar con personas que conoces y practicar las “habilidades amistosas” que anotaste arriba.

Tu personalidad es un sistema dividido en tres partes:



6. ¿Cuál de las tres partes de tu personalidad es más fácil de controlar?

7. Colocá estos pensamientos en la categoría correspondiente:

- a. Soy inútil.
- b. Tuve una nota aceptable en la prueba.
- c. Hice ejercicio hoy.
- d. Soy un estúpido.
- e. Hoy vi un atardecer hermoso.

Pensamientos depresivos

Pensamientos positivos

8. Colocá estas acciones en la categoría correspondiente:

- a. Divertirse con amigos.
- b. Quedarse en cama todo el día.
- c. Contarle a alguien que te gusta algo suyo.
- d. Hablar con tu familia.
- e. Quedarse callado en un grupo.

Acciones depresivas

Acciones positivas

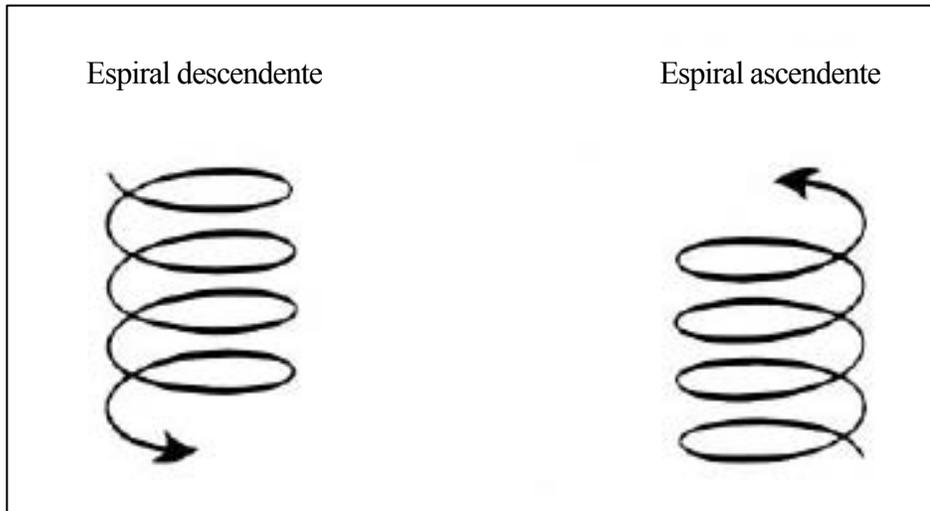
9. Colocá estos sentimientos en la categoría correspondiente:

- a. Tensión
- b. Relajo

Sentimientos depresivos

Sentimientos positivos

En este curso vamos a aprender habilidades para controlar nuestros pensamientos, acciones y emociones.



10. ¿Cuáles son algunas de las cosas que te provocan la espiral descendente?

11. ¿Cuáles son algunas de las cosas que te provocan la espiral ascendente?

En este curso vamos a aprender habilidades para cambiar el espiral descendente por una ascendente.

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

Observá el Registro de Objetivos por Sesión en la página 1.3 de tu manual. Allí es donde vas a escribir tus objetivos para los días entre cada sesión. Tus objetivos serán parte de tu actividad para el hogar. Tu actividad para esta sesión va a ser la siguiente:

1. Practicar la “habilidad amistosa” que anotaste en el espacio #5 en la página 1.4. Poné un tilde en el cuadrillero de la derecha de tu Registro de Objetivos por Sesión si cumpliste con tu objetivo.
2. Registrá cómo te sentís completando tu Registro del Ánimo (página 1.1). Intentá incorporar el hábito de completar el Registro del Ánimo cada día. Vas a realizar esto a lo largo del curso.
3. ***¡RECORDÁ TRAER TU MANUAL A CADA SESIÓN!***

Actividad de Éxito

Trabajemos en el objetivo de la sesión ahora. Hablá con alguien con quien te encuentres hoy y practicá tus “habilidades amistosas”. De esta manera vas a estar practicando tu primer objetivo.

Próxima sesión

En la próxima sesión, vamos a aprender algunas maneras de controlar nuestros pensamientos y acciones.

REPASO DE LA SESIÓN 1

Depresión y Habilidades Sociales

Nombre _____ Fecha _____

1. Tu personalidad es un sistema dividido en tres partes. Nombralas. (Ayuda: acordate del triángulo).

- a. _____
- b. _____
- c. _____

2. Nombra las cuatro cosas que dijimos que una persona amable hace.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

3. ¿Puede una persona controlar sus sentimientos?

- a. Si, con práctica.
- b. De ninguna manera.

4. ¿De qué manera es probable que sea tu espiral del ánimo si hacés las siguientes cosas?

Redondea según corresponda.

	Descendente	Ascendente
Divertirme con amigos.	D	A
Pensar que soy un estúpido.	D	A
Crear que nadie me quiere.	D	A
Decirle a alguien las cosas que me gustan de él.	D	A

5. ¿Puede una persona controlar sus pensamientos?

Si No

SESIÓN 2

Auto-observación y Cambio

COMENZAR UNA CONVERSACIÓN

1. 1. Marcá con un tilde las situaciones en las que sería el momento apropiado para comenzar una conversación con otra persona:

___ Está leyendo el diario.
___ Te sonrió.
___ Estas esperando en una larga cola con la persona.
___ Está durmiendo.
___ Está molesta y quiere estar sola por un tiempo.
___ Te pregunta si te gusta ir al cine.

2. Marcá con un tilde las preguntas que serían apropiadas para comenzar una conversación

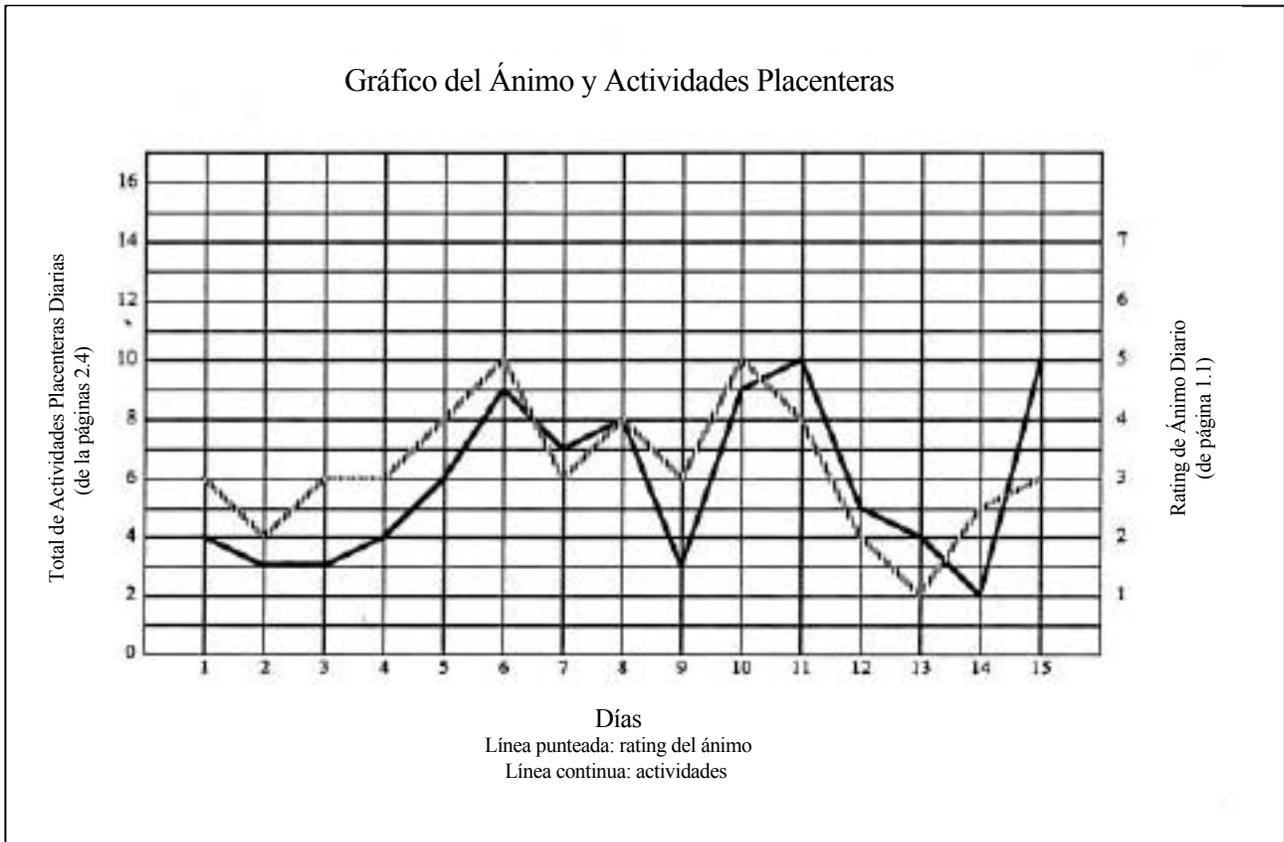
___ ¿Qué animales te gustan?
___ ¿Qué día es hoy?
___ ¿Qué pensás de la película _____ [nombre de la película que vieron anteriormente]?
___ ¿Sabías que tenés la camisa sucia?
___ ¿Viste [algún programa de T.V.] bueno anoche?
___ ¿Alguna vez pensaste en entrar al ejercito?
___ ¿Qué pensás de la clase de (nombre de la profesora)?
___ ¿Qué hora es?

3. Mira a las personas a tu alrededor en la sala y anotá las preguntas que serían apropiadas para comenzar una conversación con ellos.

Llevá un registro de tus contribuciones a la clase _____

Preguntas respuestas por el estudio de una línea de base de las actividades placenteras:

1. ¿Hay relación entre las actividades placenteras y el estado de ánimo?
2. ¿Qué patrones hay?



**CONTROLANDO TUS ACCIONES:
AUMENTANDO LAS ACTIVIDADES PLACENTERAS**

4. Escribe “**ASP**” al lado de las actividades que se describen a continuación que son Actividades Sociales Placenteras. Escribe “**AD**” al lado de las que son Actividades de Dominio. Si no entra en ninguna categoría dejá la línea en blanco.

___ Conocer alguien nuevo del mismo sexo.

___ Planificar y organizar algo.

___ Trabajar.

___ Tener visitas de amigos.

___ Decir algo claramente.

___ Ducharse.

___ Hacer bien un trabajo.

___ Estar con alguien que quiero.

___ Ver gente interesada en lo que digo.

___ Estar solo.

___ Dar un beso.

___ Aprendiendo a hacer algo nuevo.

___ Yendo al cine.

5. ¿Qué categoría de actividades te haría más feliz si pudieras hacer más de ellas, Actividades Sociales Placenteras o actividades de Dominio?

Page 2.4: LÍNEA DE BASE DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Actividades	DÍAS														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
Total por día:															

SELECCIÓN DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Las actividades que elijas deberían:

- a. Tener un nivel de placer de 3 (o 2, si ninguna llega a 3).
 - b. Ser actividades en las que tengas total control sobre ellas.
 - c. Ser algo que puedas hacer frecuentemente.
 - d. No ser caras o costosas.
 - e. Ser actividades positivas.
6. 6. Mira la lista de actividades placenteras. Fijáte sólo en aquellas que tengan un nivel de placer de 3 (o 2, si ninguna llega a 3). Tachá las actividades en las que no tengas total control sobre ellas.
 7. 7. De la lista de actividades restantes, elegí aquellas que puedas hacer frecuentemente porque son fáciles de hacer y relativamente baratas. Escribí las actividades en tu Línea de Base de Actividades Placenteras (página 2.4).
 8. Tomá las actividades que te harían más feliz, pero asegurate que no sean actividades que te metan en problemas. Elegí actividades que sepas que podés realizar sin molestar a tus padres, profesores o amigos.

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

1. Trata de lograr tu segundo objetivo de tu Registro de Objetivos por Sesión (página 1.2), que consiste en comenzar dos conversaciones. La persona puede ser alguien que conozcas, pero trata de hacerlo por lo menos una vez con alguien que sea tímido o reticente a hablar con otras personas. Si logras tu objetivo, marca con una cruz el casillero de tu Registro de Objetivos por Sesión.
2. Tomá la información de la Línea de Base de tus actividades placenteras tomando la forma de la pag 2.4.
3. Completá tu Registro del Ánimo en la página 1.1 todos los días como antes.
4. Continúa practicando tus “habilidades amistosas” (tu objetivo de la sesión 1), pero no tenés que contarle esta semana.

Actividad de Éxito`

1. Completá tu registro de ánimo de hoy.(página 1.1).
2. Luego, completá la Línea de Base de tus Actividades Placenteras de la página 2.4 de hoy. Fijáte la primera actividad en tu lista. Hiciste esa actividad hoy? Si lo hiciste, poné un tilde en Día 1 al lado de esa actividad. Ahora fijáte en la actividad siguiente. Poné un tilde al lado si la hiciste hoy. Continúa haciendo esto con el resto de las actividades de la lista.
3. Antes de que te vayas, comenzá una conversación y practicá tus “habilidades amistosas”. ¡Ahora estás a mitad de camino de lograr tu objetivo de la sesión! Si comenzás solo una conversación más vas a haber logrado tu objetivo de la Sesión 2.

Anticipo de la próxima sesión

1. La próxima sesión vamos a aprender una técnica de relajación.
2. 2. Vamos a continuar con nuestro análisis de la Línea de Base por dos semanas más. Durante las próximas dos sesiones vamos a desarrollar un plan para aumentar las actividades placenteras para cambiar nuestro ánimo.

REPASO SESIÓN 2

Auto-observación y Cambio

Nombre _____ Fecha _____

1. Poné un tilde en las situaciones que sería un momento apropiado para comenzar una conversación.
____ La persona está comiendo lo más rápido que pueda.
____ La persona está caminando rápido y no mira a sus lados.
____ La persona te sonríe cuando te sentás a su lado.
____ La persona te ofrece un caramelo.
____ Parece aburrida/o.

2. Poné un tilde a las preguntas que serían apropiadas para empezar una conversación
____ ¿Sabés algo de [algo interesante que haya pasado]?
____ ¿Qué hora es?
____ ¿Qué vas a hacer cuando termines la escuela?

3. A continuación hay una lista de pares de actividades. Para cada par de actividades marcá con un tilde la que sería más efectiva para aliviar la depresión.
 - a. ____ Escuchar la radio.
____ Que me vengán a visitar mis amigos.
 - b. ____ Conocer alguien nuevo que me guste.
____ Ir a andar a caballo.
 - c. ____ Sacarse una “A” en una evaluación
____ Mirar tu programa de televisión favorito.

4. Escribí que dos tipos de conclusiones se pueden obtener del estudio de la línea de base de actividades placenteras.
 - a. _____
 - b. _____

GUIONES DE PERSONALIDADES PARA EL EJERCICIO DE JUEGO DE ROL

CHICOS

1. Juan es amistoso y extrovertido, pero a veces es demasiado. Cuando le está hablando a alguien no sabe cuando parar y habla todo el tiempo. Juan no sigue la regla de “El Mismo Tiempo”.
2. Guillermo es tímido y le resulta difícil presentarse. Tiene un montón de buenas ideas, pero la mayoría de la gente no las conoce porque él suele responder con frases breves como: “Sí, yo también” o “¡Ni loco!”. A Guillermo le gustaría hablar más seguido pero no se siente cómodo haciéndolo.
3. Federico es el payaso de la clase. Hace chistes y burla a todos, pero algunas veces sus burlas lo meten en problemas. Se puede pasar de la raya tratando de llamar la atención.
4. Cris es rudo con la gente a su alrededor. Interrumpe sus conversaciones, cambia de tema cuando los otros están hablando y generalmente tiene problemas para escuchar a los demás.
5. Tomás disfruta hablando con los chicos de deportes y la escuela, pero tiene problemas para hablarle a las mujeres, especialmente las que le gustan. A pesar de que generalmente él es hábil para las conversaciones se pone nervioso y no dice mucho cuando está rodeado de chicas.

CHICAS

1. Susana es muy tímida. Se sienta al fondo de su aula esperando que sus profesores no la llamen. Su mejor amiga, Juana, intentó que Susana hable en los grupos e incluso le presentó gente nueva. Pero a Susana le sigue resultando difícil hablar o mirar a los ojos a los demás.
2. Juana es muy buena para escuchar a los demás y suele ser la que todos sus amigos quieren hablarle cuando se sienten mal. De todos modos, cuando quiere contarle a sus amigos acerca de sus problemas no se siente cómoda interrumpiéndolos cuando describen sus problemas.
3. Michelle teme que se rían de ella, entonces se ríe de ellos primero. Es sarcástica e insulta, entonces las personas la evitan. Michelle sabe que esto es un problema pero no sabe que hacer al respecto.
4. A Samanta le resulta difícil dejar una conversación. Como no quiere herir los sentimientos de nadie, se queda en conversaciones que duran una eternidad, con chicos como Juan (ver arriba) que monopolizan la conversación.
5. Lorena tiene mal carácter y se enoja fácilmente. Está perdiendo a sus amigas y peleándose con su familia porque se enoja con ellos muy seguido. Lorena intentó dejar de enojarse pero parece que no lo puede controlar.

SESIÓN 3

Reducir la Tensión

CONOCIENDO GENTE NUEVA

Cuatro cosas para hacer cuando estás conociendo alguien nuevo:

1. Hacer contacto ocular.
2. Sonreír.
3. Saludar.
4. Usar el nombre de las personas.

Listado de saludos:

“Que bueno conocerte.”

“Me alegra haberte conocido.”

“Me hablaron mucho de vos”

Mi saludo:

RELAJACIÓN

ANTES

	Muy tenso		Ni tenso / Ni relajado				Muy relajado
Antes de la relajarme me siento:	1	2	3	4	5	6	7

Temperatura estimada del dedo antes de relajarme: _____

DESPUÉS

	Muy tenso		Ni tenso / Ni relajado				Muy relajado
Después de relajarme me siento:	1	2	3	4	5	6	7

Temperatura del dedo después de relajarme: _____

- | | | | |
|---|----------------|---------------|-------|
| 1. ¿Sentís los músculos tensos, duros, o acalambrados durante el día? | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
| 2. ¿Te despertás con los músculos acalambrados durante las noches? | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
| 3. ¿Te sentís cansado frecuentemente, sin una razón física? | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
| 4. ¿Tenés jaquecas frecuentes (más de una o dos por semana) o jaquecas intensas? | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
| 5. ¿Tardás más de una hora en dormirte? | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
| 6. ¿Te despertás durante la noche o temprano por la mañana más de una o dos veces por semana? | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
| 7. ¿Te despertás durante la noche o temprano por la mañana más de una o dos veces por semana? | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
| 8. ¿Tenés dolores fuertes estomacales más de una o dos veces por semana? | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
| 9. ¿Cuán seguido te sentís JITTERY O tembloroso? | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
| 10. ¿Pensás que aprender a relajarte podría serte útil? | Yes | No | |

IDENTIFICANDO SITUACIONES CRITICAS

Marcá con un tilde las situaciones que te hacen sentir particularmente tenso o incomodo.

- ___ 1. Ir a una fiesta.
- ___ 2. Realizar una prueba.
- ___ 3. Hacer algo que no hice nunca antes.
- ___ 4. Ir a un lugar en el que nunca estuve.
- ___ 5. Conocer gente nueva.
- ___ 6. Invitar a salir a alguien.
- ___ 7. Ir a dormir a la noche.

Anotá otras situaciones que te hagan sentir tenso.

- ___ 8. _____
- ___ 9. _____
- ___ 10. _____
- ___ 11. _____

Te aconsejamos intentar utilizar la Técnica de Relajación de Jacobsen antes de realizar las actividades que anotaste arriba.

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

1. Trata de alcanzar tu objetivo para esta sesión, que es practicar la Técnica de Relajación de Benson tres veces entre hoy y la próxima sesión.
2. Continúa registrando tus actividades placenteras usando la planilla de la página 2.4. Fijate qué cosas te llevan a realizar más o menos actividades placenteras.
3. Seguí llenando tu Registro del Ánimo (página 1.1).
4. Continúa practicando tus “habilidades amistosas”, incluyendo comenzar una conversación. Si tenés la oportunidad de conocer alguien nuevo intentá practicar las introducciones que aprendimos hoy.

Actividad de Éxito

1. Hoy practicamos la Técnica de Relajación de Jacobsen, así que estás cerca de conseguir tu objetivo de la sesión. Te resta practicarlo dos veces más. Intentá pasar tu objetivo y practicarlo más de dos veces. Nos hace sentir bien y detrás de nuestros objetivos.
2. Marcá las actividades placenteras que hiciste hoy en tu Línea de Base de Actividades Placenteras.
3. Completá tu registro de ánimo de hoy.(página 1.1).
4. Practica presentarte ante alguien ahora mismo.

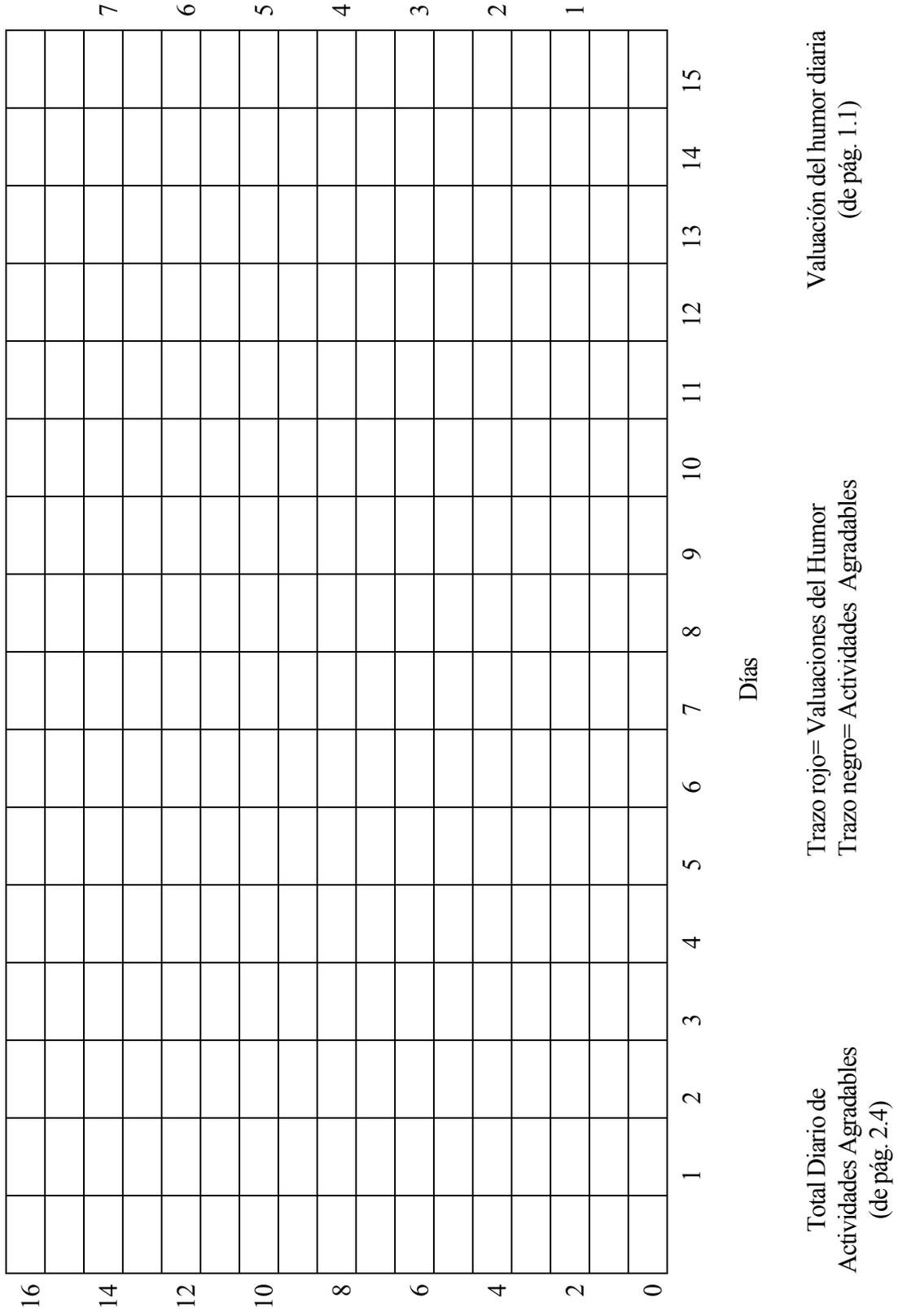
Próxima Sesión

En la siguiente sesión, analizaremos en profundidad tu línea de base de actividades placenteras y haremos un plan de cambio. ¡Así que intentá realizar buenos registros de tu línea de base!

SESIÓN 4

Aprendiendo a cambiar

Página 4.1: GRÁFICO DEL HUMOR Y ACTIVIDADES AGRADABLES



Parte A

Mirá tu gráfico de puntos trazados y contestá las siguientes preguntas sobre la relación entre el humor y las actividades agradables.

- | | | | |
|----|---|----|----|
| 1. | ¿Están tu humor y las actividades agradables relacionadas? | Sí | No |
| 2. | ¿El nivel de humor más bajo es causa de que hagas menos actividades agradables? | Sí | No |
| 3. | ¿Hacer menos actividades agradables provoca que tu nivel de humor baje? | Sí | No |
| 4. | 4. Calculá el promedio diario de actividades agradables: | | |

Total de actividades agradables = _____
(Agregá los totales al final de la página 2.4.)

PARÁ

Parte B

5. 5. Mirá tu gráfico de puntos trazados en la página 4.1.

¿En qué nivel de humor querés permanecer o sobre que nivel querés estar por encima? _____

Dibujá una línea coloreada recta (<--->).en tu gráfico a ese nivel.

Nombrá dos características de buenas metas:

EJEMPLO. María recolectó datos de sus actividades agradables y humor durante dos semanas. Ella encontró que su humor y el número de actividades agradables que ella hizo estaban estrechamente relacionados.

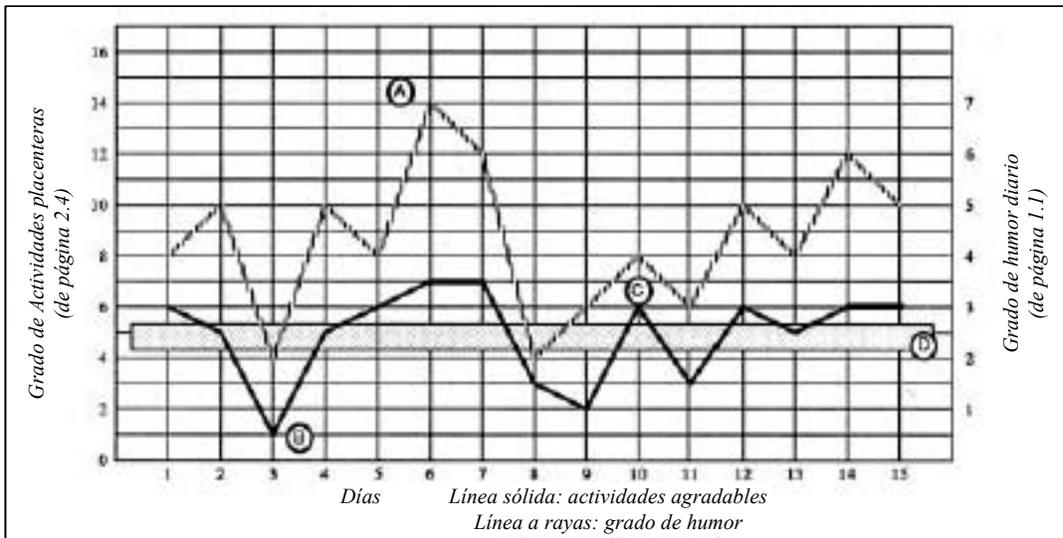
- A. Un día cuando María hizo siete actividades agradables, su nivel de humor estaba en 7, que era su punto más alto durante el período de las dos semanas.
- B. En otro día María hizo una actividad agradable y su humor indicado era 2. Su nivel de humor estaba debajo de 4 sólo tres días luego del período de las dos semanas.
- C. En esos días cuando el humor de María cayó debajo de 4, ella hizo tres o menos actividades agradables.
- D. Su promedio diario de actividades agradables fue cinco.

Metas de María

¿Cuál sería una buena meta de *humor* mínimo? _____

¿Cuál sería una buena meta para el *promedio* diario de actividades agradables? _____

¿Cuál sería una buena meta para el nivel *mínimo* de actividades agradables? _____



Ahora mirá tus propios datos. ¿Cuáles serían algunas buenas metas para vos?

 Mi meta para el nivel mínimo de actividades agradables es _____.

 Mi meta para el promedio diario de actividades agradable es _____.

¿QUÉ MODELOS ESTAN ALLI?

1. Mirá tu gráfico de humor y las actividades agradables en página 4.1. ¿Notás que ciertos días de la semana (por ejemplo, los fines de semana) están asociados con modelos / cambios en tus niveles de humor y de actividad? Sí No

Explicá _____

2. Pensá acerca de los modelos en tus actividades agradables en página 4.1 y mirá en tu Humor Diario en página 1.1. ¿Cuáles son algunas de las cosas que parecen estar relacionadas con hacer actividades agradables? ¿Era algo especial ocurrido en los días que hiciste muchas actividades agradables, o en días que hiciste muy pocas?

PARÁ

3. ¿Qué podrías hacer para cambiar algunos de estos modelos y crear más oportunidades para hacer las actividades agradables que mencionaste?

4. Colocá un asterisco en la idea o estrategia que haga la mayor diferencia.

HOJA DE TRABAJO DE SELECCIÓN DE PREMIOS

A. PERSONAS

Nombrá dos personas con las que te gustaría pasar más tiempo cada semana, pero con las cuales normalmente no tenés oportunidad de hacerlo.

1. _____
2. _____

B. LUGARES

Nombrá dos lugares donde te gustaría pasar más tiempo, pero raramente tenés oportunidad de hacerlo.

1. _____
2. _____

C. COSAS

Nombrá dos cosas que no poseas que te gustaría realmente tener. Asegurate que sean cosas que puedas alcanzar (por ejemplo, un libro, un disco, ropa, etc).

1. _____
2. _____

Nombrá tus cuatro comidas y bebidas favoritas. También podrías querer incluir artículos que no hayas probado muy a menudo.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ |

D. ACTIVIDADES

Nombrá dos actividades que te gustaría hacer más a menudo.

1. _____
2. _____

E. PREMIOS

Ahora seleccioná tres premios de los nombrados arriba que son los más importantes para vos.

1. _____
2. _____
3. _____

SELECCIONANDO METAS Y ESCRIBIENDO UN CONTRATO

<p>Metas de Actividades Agradables</p> <p>Nivel mínimo de actividades agradables (de página 4.3) ____.</p> <p>Promedio diario (de página 4.3) ____.</p>
--

Contrato de Actividades Agradables

Mi meta durante la próxima semana es hacer por lo menos ____ actividades agradables todos los días.
 Cada día que mi total diario sea _____, me voy a premiar con _____

(premio más pequeño)

Si alcanzo mi meta cinco días después de los siete durante la próxima semana, me premiaré con _____

(premio más grande)

Firma _____ Fecha _____

	Lun	Mart	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
La meta se alcanzó	<input type="checkbox"/>						

	Lun	Mart	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
La meta se alcanzó	<input type="checkbox"/>						

ASIGNACION DE TAREA

1. Intentá alcanzar tu meta para la sesión 4, que es mantener tus actividades agradables a un nivel específico. Seguí los términos de tu contrato de la página 4.6 llevando la cuenta de si lográs tus metas en forma diaria o semanal; date el premio que seleccionaste si tuviste éxito.
2. Continúa registrando tus actividades agradables en página 2.4.
3. Completá tu Diario de Humor (página 1.1) todos los días.
4. Tal vez quieras practicar la Técnica de Relajación de Jacobsen, especialmente antes de las situaciones de máximo stress.

Actividad de Éxito

1. Verificá las actividades agradables que hiciste hoy en página 2.4
2. Si verificaste bastantes actividades para alcanzar tu meta diaria, poné la marca de verificación en la caja apropiada al fondo de página 4.6, e inspeccioná la caja en tu Registro de Meta de la Sesión (página 1.2).

Vista previa de la próxima sesión

En la próxima sesión, empezaremos a aprender sobre cómo controlar nuestro pensamiento. También verificaremos si fuiste capaz de alcanzar las metas del contrato.

EXAMEN SESION 4

Aprendiendo a Cambiar

Nombre _____ Fecha _____

1. Ordená los pasos siguientes de desarrollo e implementación de un Plan de Cambio en la secuencia correcta (1 = primer paso, 2 = segundo paso, etc.).

- ___ Mirá la información básica detenidamente.
- ___ Seleccioná una conducta específica o situación del problema para observar.
- ___ Escogé un premio y hacé un contrato con vos mismo.
- ___ Premiate.
- ___ Fijá una meta realista para mejorar.
- ___ Observalo y tomá una cuenta básica.
- ___ Alcanzá tu meta.

2. Nombre dos características de metas buenas.

a. _____ b. _____

3. María nunca va a cualquier parte a menos que alguien la invite. ¿Cuál sería una buena meta ayudara a María a incrementar sus actividades agradables?

Continua en la página siguiente

CRÉDITO EXTRA

4. Proponé una buena meta para Carlos y escribila debajo.

La situación: Carlos encontró que su humor y el número de actividades agradables que él hizo estaban estrechamente relacionados. Un día, él hizo 15 actividades agradables, y al día siguiente su grado de humor era 7, su punto más alto en el período de la dos semanas. Otro día, él no hizo ninguna actividad agradable, y su grado de humor fue sólo de 2. Sus grados de humor cayeron debajo de 5 sólo once veces de los catorce días; durante estos períodos, el nivel de actividades agradables estaba a menudo debajo de 2. Su promedio diario de actividades agradables fue 3.

Metas buenas para Carlos:

Promedio diario de actividades agradables _____.

Nivel mínimo de actividades agradables _____.

SESIÓN 5

Cambiando Tu Pensamiento

ELABORANDO EL PLAN DE TRABAJO DE LAS ACTIVIDADES AGRADABLES

1. ¿Cuál de las siguientes podría ser de ayuda para vos? Marcá todas las que consideres.

- Listar las actividades agradables de antemano.
- No permitirte dar vueltas o dar excusas.
- Encomendar a otra persona.
- Ahorrar tiempo para las cosas que tenés que hacer y para las actividades agradables.
- Hacer una lista de "cosas para hacer".
- Anticipate a los problemas e intentá prevenirlos.

2. ¿Qué vas a hacer para alcanzar tus metas de actividades agradables?

3. ¿Cuál es el primer paso para controlar tus pensamientos?

4. Debés tener por lo menos _____ pensamientos positivos por cada negativo

EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS COMUNES**Indicá todos los que sean aplicables a vos**

- ___ Estoy confundido.
- ___ No hay amor en el mundo.
- ___ Estoy gastando mi vida.
- ___ Estoy asustado.
- ___ Nadie me ama.
- ___ Voy a terminar viviendo solo.
- ___ La gente ya no considera importante a la amistad.
- ___ No tengo nada de paciencia.
- ___ ¿De qué sirve?
- ___ Era una cosa estúpida para hacer (o decir).
- ___ Probablemente tenga que ser internado en una institución mental algún día.
- ___ Alguien que piensa que soy bueno no sabe quién soy en realidad.
- ___ La vida no tiene ningún significado.
- ___ Soy feo.
- ___ No puedo expresar mis sentimientos.
- ___ Nunca voy a encontrar lo que realmente quiero.
- ___ No soy capaz de amar a nadie.
- ___ No valgo nada.
- ___ Es todo culpa mía.
- ___ ¿Por qué me pasan tantas cosas malas?
- ___ No puedo pensar en algo que sea divertido.
- ___ No tengo lo que se necesita para tener éxito.
- ___ Nunca voy superar esta depresión.

EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS COMUNES (continua)

Indicá todos los que sean aplicables a vos

- Las cosas están tan desordenadas que hacer algo por ellas es inútil.
- No tengo suficiente fuerza de voluntad.
- ¿Por qué debería molestarme en levantarme por la mañana?
- Desearía estar muerto.
- Me pregunto si están hablando sobre mí.
- Las cosas van a ponerse peor y peor estará
- Tengo un mal genio.
- No importa cuánto me esfuerce, la gente no está satisfecha.
- La vida es injusta.
- Nunca voy a tener ningún amigo bueno.
- Temo imaginar lo que será mi vida dentro de diez años.
- Hay algo mal en mí.
- Yo soy egoísta.
- Mi memoria es espantosa
- No soy tan bueno como _____.
- Hiero en mi sentimientos fácilmente.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

Indicá todos los que sean aplicables a vos

- ___ La vida es interesante.
- ___ Realmente me siento fantástico/a
- ___ Me estoy divirtiendo.
- ___ Tengo grandes esperanzas para el futuro.
- ___ Pienso que puedo hacer un buen trabajo en esto.
- ___ Tengo buen autocontrol.
- ___ Tengo bastante tiempo para lograr las cosas que quiero hacer en mi vida.
- ___ Me gusta la gente.
- ___ Le agrado a la gente.
- ___ Tengo un buen sentido del humor.
- ___ Hay algunas cosas en las que soy muy bueno/a
- ___ Soy bastante afortunado/a
- ___ Merezco que me pasen cosas buenas.
- ___ Tengo algunos muy buenos amigos.
- ___ Puedo aprender nuevas habilidades para controlar mi humor.
- ___ Puedo encontrar una solución a la mayoría de los problemas que vienen.
- ___ Otras personas piensan que es agradable estar conmigo.
- ___ Soy un buen oyente.
- ___ Estoy conforme con mi manera de ser.
- ___ Aún si las cosas no son siempre como quiero, me sobrepondré a ellas.
- ___ Tengo algunas habilidades (deportes, lectura, arte,) en las que soy bueno.
- ___ Estoy haciendo todo bien.
- ___ Aunque sea un día lluvioso, me puedo mantener ocupado/a
- ___ A menudo recibo felicitaciones por hacer algo bien.
- ___ _____
- ___ _____
- ___ _____
- ___ _____
- ___ _____

PENSAMIENTOS Y EVENTOS ACTIVADORES

5. ¿Tenés más pensamientos negativos o positivos?

Total de pensamientos positivos = _____ (página 5.4)

Total de pensamientos negativos = _____ (página 5.2 y 5.3)

6. Indicá con un círculo los pensamientos negativos en la siguiente historieta.

BLOOM COUNTY



Opus: ¡Dios mío!

Berke Breathed

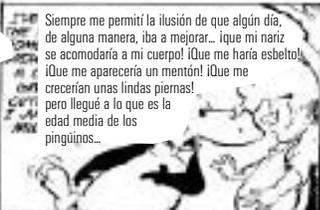


Opus había estado caminando por el bosque, tarareando el último éxito de Pimpinela cuando la terrible y oscura verdad se le vino encima como un balde de ladrillos...

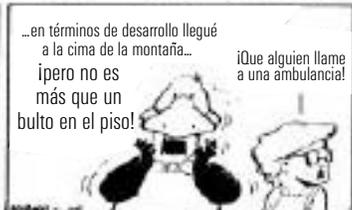


¿Qué? ¿Qué pasa? ¿Vienen los comunistas?

Me vino así, de repente, la espeluznante idea de que soy todo lo atractivo que voy a llegar a ser... y no soy muy atractivo...



Siempre me permití la ilusión de que algún día, de alguna manera, iba a mejorar... ¡que mi nariz se acomodaría a mi cuerpo! ¡Que me haría estbelto! ¡Que me aparecería un mentón! ¡Que me crecerían unas lindas piernas! pero llegué a lo que es la edad media de los pingüinos...



...en términos de desarrollo llegué a la cima de la montaña... ¡pero no es más que un bulto en el piso!

¡Que alguien llame a una ambulancia!



Alguien lo hizo, y llevaron a su casa a un Opus en pleno ataque de histeria, muy preocupado por su futuro.



Se compraron tres litro de Crema de Belleza Olay que fueron libremente aplicados al paciente...



...que fue luego acomodado en su cama en la que se pegó a las sábanas. Eventualmente fue removido como banana pisada de una bolsa de plástico, fue enjuagado y evaluado como todavía a años luz de distancia de ser tan atractivo como Mel Gibson. Sin embargo, la vida continuó, y así lo hizo también Opus que juró nunca más caminar por el bosque tarareando melodías de Pimpinela.

Bloom County: © 1987, Washington Post Writers Group. All rights reserved. Reprinted by permission.

¿Cuál es el Evento Activador? _____

(El Evento Activador es lo que ocurre *antes* del pensamiento negativo)

IDENTIFICANDO ELEMENTOS ACTIVADORES

7. 7. Indicar con un círculo los pensamientos negativos en la siguiente historieta

GARFIELD

Jim Davis



Garfield: © 1985, United Feature Syndicate, Inc. All rights reserved. Reprinted by permission of UFS, Inc.

¿Cuál es el Evento Activador? _____

PENSAMIENTOS NEGATIVOS FUNDAMENTALES

Fecha de inicio _____

Day	PENSAMIENTOS NEGATIVOS	EVENTO QUE LO GENERA	(Opcional) Cantidad de veces que lo hago
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

TAREAS ASIGNADAS

1. El objetivo principal es aumentar tus actividades agradables, de manera que efectivamente cumplas los objetivos diarios de la página 4.6. Andá a la página 1.2 y escribí esto como tu objetivo, en la línea para la Sesión 5.
2. Registrá tus actividades agradables en la página 2.4.
3. Tomá una base de referencia de los pensamientos negativos, usando la página 5.7.
 - a. Anotá tu peor pensamiento negativo del día y el evento o situación que lo produjo. Tratá de usar tarjetas de 3cm x 5cm para anotar ni bien el pensamiento se produce. A continuación, transferí las notas a la página 5.7.
 - b. *OPCIONAL*. Contá el número de veces que pensaste negativamente cada día y registralo en la página 5.7.
4. Continúa el llenado de tu registro de Humor Diario en la página 1.1.
5. Practicá la Técnica de Relajación de Jacobsen, especialmente ante situaciones de estrés.

Actividades de Éxito

1. Escribí al menos uno de los peores pensamientos negativos que tuviste hoy. Describí la situación o acontecimiento que te hace pensar de esta manera.
2. Cuando pensaste negativamente en esta semana, ¿que ibas a hacer?
(*Respuesta: Intentá reemplazarlo por algún pensamiento positivo*)
3. Rellená tu Diario de Humor para hoy (página 1.1).

Vista previa de la próxima sesión

En la próxima sesión aprenderemos sobre el poder del pensamiento positivo.

EXAMEN DE LA SESION 5

Cambiando tu pensamiento

Nombre _____ Fecha _____

1. ¿Cuál es el primer paso para controlar tus pensamientos?

2. Deberías tener al menos ____ pensamientos positivos por cada negativo

3. Indicá con un círculo los pensamientos negativos en la siguiente historieta.



4. Indicá con un círculo los pensamientos negativos en la siguiente historieta.

CREDITO EXTRA

5. Sugerí un plan para ayudar a María a incrementar las veces que habla con sus amigos, lo cual es una importante actividad agradable para ella.

LA SITUACIÓN María disfruta de visitar a sus amigos y le gustaría hacerlo más a menudo. Sin embargo, María siente que no puede ir a la casa de sus amigos a menos que sea invitada, y no invita *amigos a su casa porque piensa que su casa es un rancho feo. ¿Qué podría hacer María para incrementar las veces que visita a sus amigos?

SESIÓN 6

El Poder del Pensamiento Positivo

2. Escribí todas las cosas positivas que otros escribieron acerca tuyo.

3. ¿Cuáles de los siguientes son ejemplos de enunciados personales? Marcá todos los que correspondan.

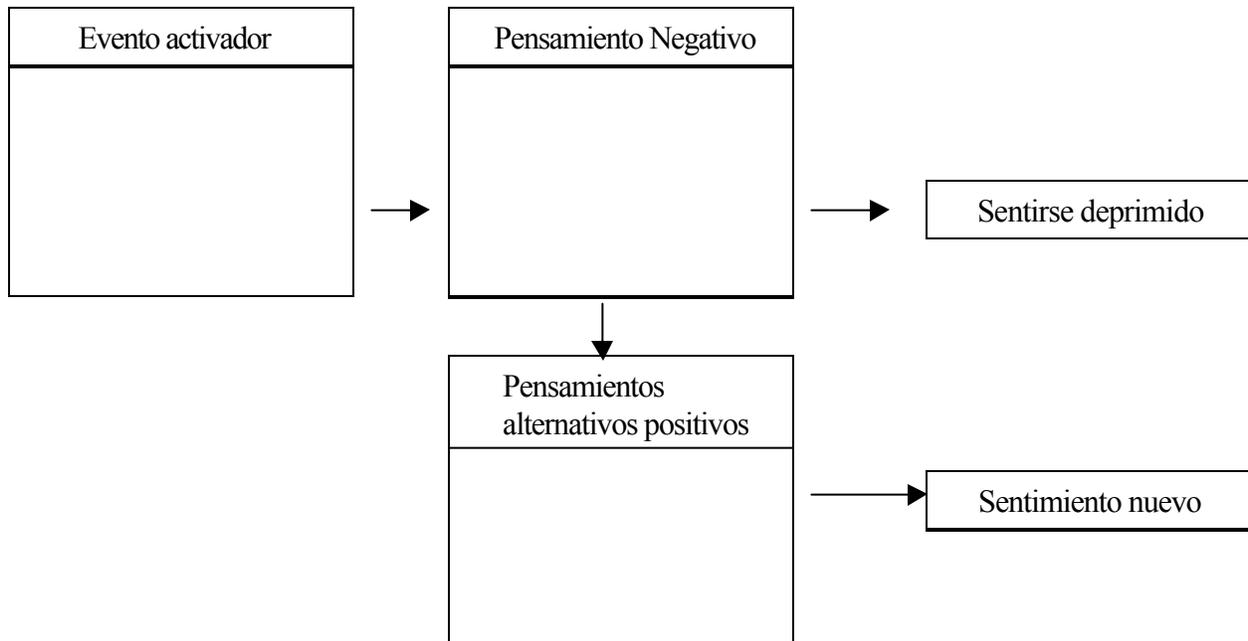
- a. “Te quiero.”
- b. “Te odio.”
- c. “Sos una hermosa persona.”
- d. “Tenés pies grandes.”
- e. “Nos llevamos bien.”
- f. “Me siento nervioso cuando me mirás de esa manera.”
- g. “Hacés que la gente se sienta bien con solo sonreírles.”
- h. “La escuela es aburrida.”
- i. “Mis padres no me van a dejar hacer nada.”

CONTRARRESTAR UN PENSAMIENTO NEGATIVO CON UNO POSITIVO



“Buenas noticias y malas noticias. Las buenas noticias son que no va a arañar más los muebles.”

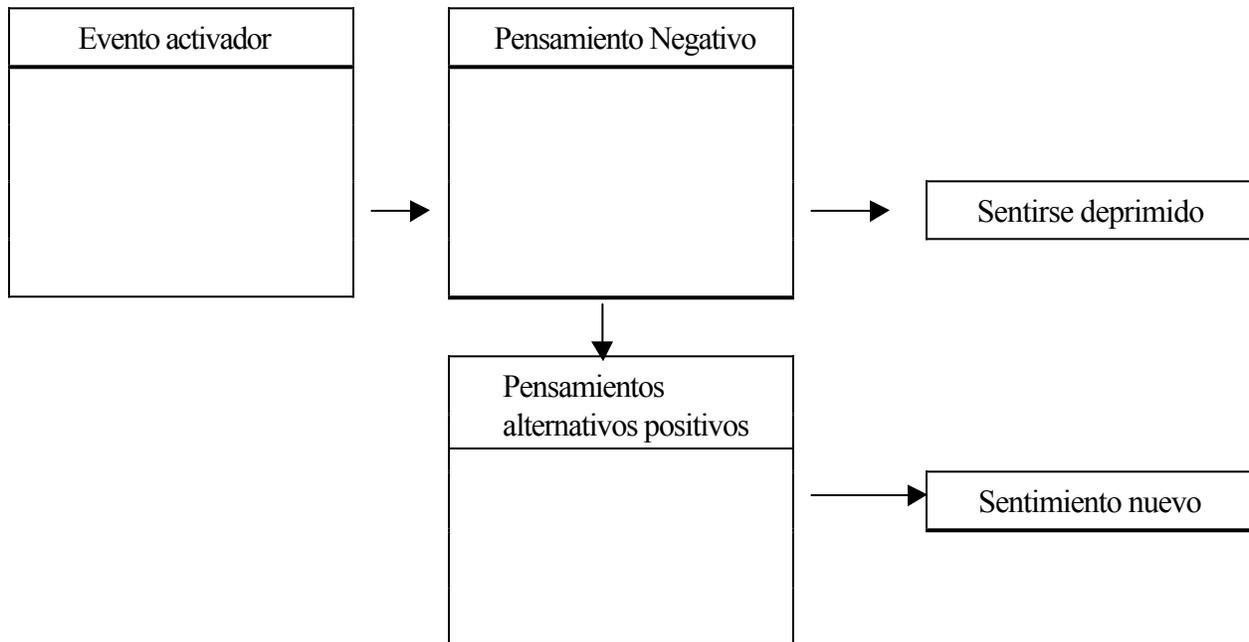
Herman: © 1987. Universal Press Syndicate. Todos los derechos reservados. Reproducido con autorización.



CONTRARRESTAR UN PENSAMIENTO NEGATIVO CON UNO POSITIVO



Wizard of Id: © 1988 King Features Syndicate. All rights reserved. Reprinted by permission of Johnny Hart and NAS, Inc.



Escribí un pensamiento más racional para cada uno de los pensamientos irracionales subyacentes.

1. “Necesito el amor y la aprobación de todas las personas importantes en mi vida (especialmente mis padres).”

2. “Tengo que ser popular o inteligente (el más inteligente) todo el tiempo en todo lo que hago para sentir que valgo algo.”

3. “La gente (incluyéndome a mi) que hacen aunque solo sea una cosa que desapruero deberían sentirse culpables, y deberían ser castigados severamente.”

4. . “Mi infelicidad es culpa de otro. No puedo evitar sentirme como me siento.”

5. “Es *terrible* cuando las cosas no son como quisiera que fueran.”

6. “Cuando algo parece peligroso o algo podría salir mal, debo preocuparme constantemente acerca de eso.”

7. “Necesito depender de alguien o algo más fuerte que yo.”

8. “Debe haber una solución perfecta a los problemas humanos (incluso los míos). No me conformo con menos que la solución perfecta.”

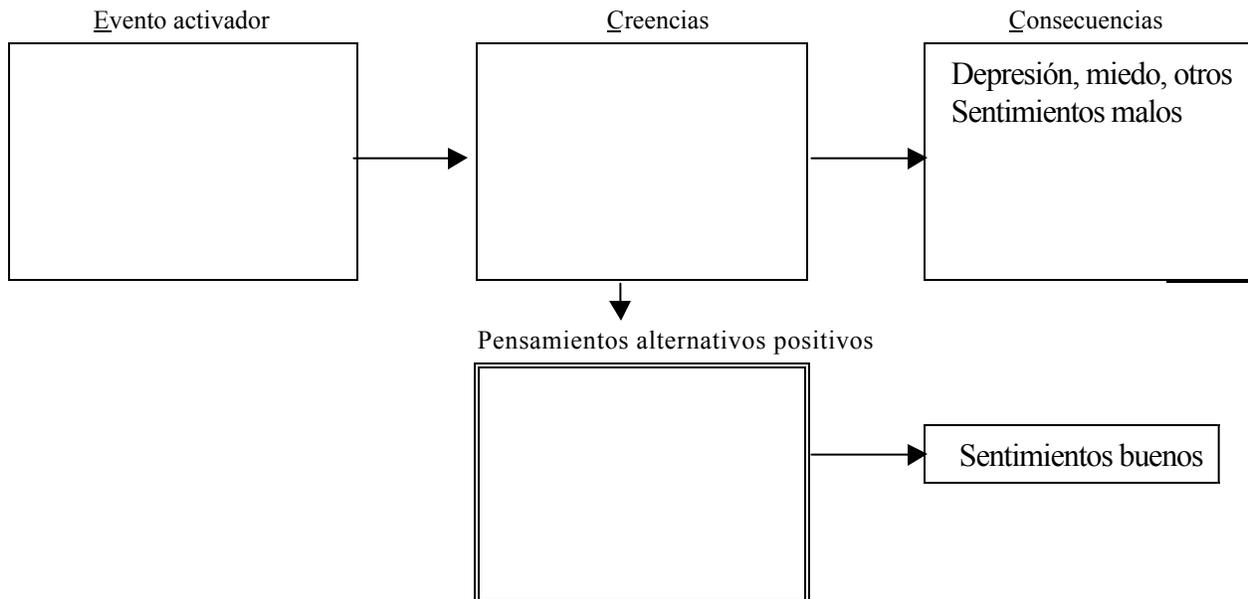
La historieta de Garfield contiene un ejemplo de creencias irracionales comunes que involucran **EXAGERACIONES** (cuando algo está mal, todo está mal). Escribí la creencia irracional. Por ejemplo: “Soy panzón, por lo tanto soy una persona totalmente desagradable”.

GARFIELD

Jim Davis



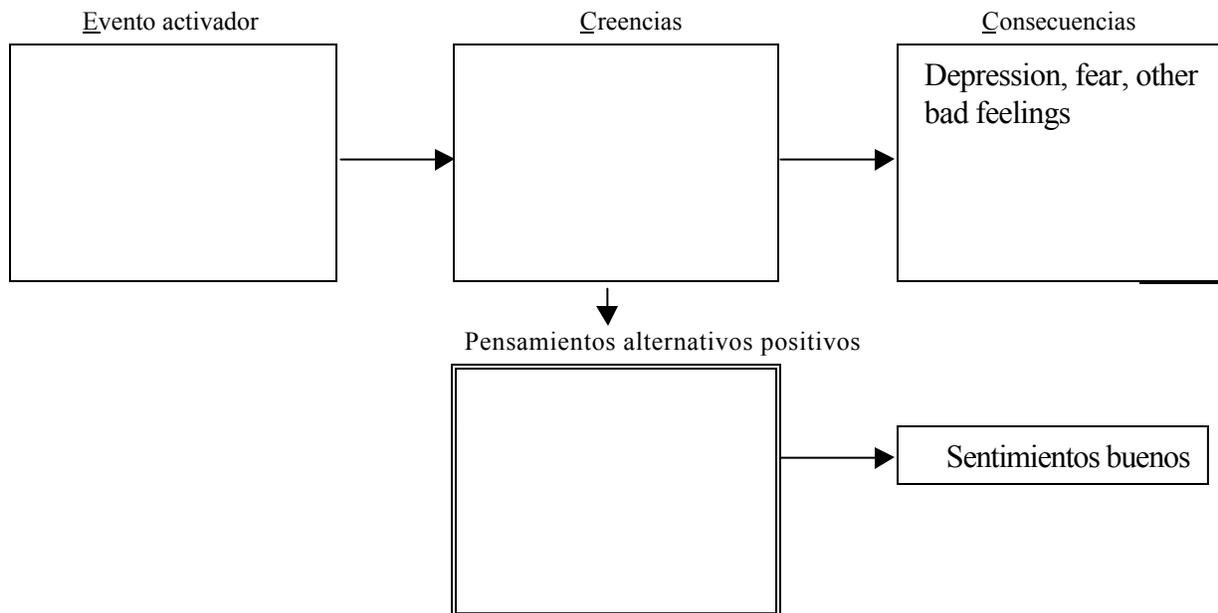
Garfield: © 1986, United Feature Syndicate, Inc. All rights reserved. Reprinted by permission of UFS, Inc.



La historieta de Cathy contiene un ejemplo de creencias irracionales que involucran **EXPECTATIVAS** (Espero que alguien haga algo - es horrible si no lo hacen). Escribí la creencia irracional específica.



Cathy: © 1987, Universal Press Syndicate, Inc. All rights reserved. Reprinted by permission.



Mis Pensamientos Negativos Personales
más Problemáticos

Pensamientos Positivos que los contrarrestan

1

2

3

4

5

6

7

8

CONTRATO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Mi meta/objetivo para la semana próxima va a ser cambiar todos los días por lo menos uno de mis pensamientos negativos por un pensamiento positivo que lo contrarreste. Cada día que haga ésto me voy a recompensar a mi mismo con:

_____ .
(recompensa más pequeña)

Si cumplo con mi meta/ objetivo cinco de siete días en una semana determinada, me voy a recompensar a mi mismo con:

_____ .
(recompense más grande)

Firma _____ Fecha _____

Para conservar mi contrato, debo:

1. Pescarme pensando en forma negative.
2. Reemplazar mi pensamiento negative por un pensamiento positive que lo contrarreste.

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
Pensamiento Negativo							
Pensamiento Positivo que lo contrarresta							

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
Pensamiento Negativo							
Pensamiento Positivo que lo contrarresta							

TAREA PARA EL HOGAR

1. Intentar alcanzar tu meta principal para esta sesión, que consiste en pescarte pensando en forma negativa por lo menos una vez al día y luego cambiar ese pensamiento por uno positivo. Usá el formulario de registro que se encuentra al final de la página 6.10 para registrar pensamientos negativos y pensamientos positivos que los contrarrestan. Date el premio que especificaste en tu contrato para cuando tuvieras éxito en /pudieras cambiar el pensamiento negativo por uno positivo.
2. También necesitás seguir llenando la Línea de Base de Pensamientos Negativos de la página 5.7.
3. Continúa completando tu Diario del Humor (página 1.1).
4. Trabajá en alcanzar tu objetivo para las actividades placenteras (página 4.6). No tenés que registrar las actividades, pero intentá seguir haciéndolas.
5. Recordá practicar thela Técnica de Relajación de Jacobsen.

Success Activity

1. Si ya cambiaste un pensamiento negativo por un pensamiento positivo que lo contrarreste en el día de hoy, marcá en los casilleros correspondientes del formulario de registro de la página 6.10.
2. Escribí en la página 5.7 el peor pensamiento negativo que tuviste hoy, y registrá el evento activador para ese pensamiento.
3. Completá tu Diario del Humor para el día de hoy (página 1.1).

Anticipo de la Próxima Sesión

Vamos a aprender más cómo sacarnos de encima los pensamientos irracionales en la próxima sesión.

CUESTIONARIO DE LA SESIÓN 6

El Poder del Pensamiento Positivo

Nombre _____ Fecha _____

1. ¿Cuáles de los siguientes son pensamientos personales?

_____ “No tengo nada de dinero.”

_____ “Jorge es un freak/ extravagante.”

_____ “María es fantástica.”

_____ “Yo no soy demasiado malo.”

_____ “Necesitamos hablar.”

2. Escribí un pensamiento positivo que lo contrarreste para cada uno de los siguientes pensamientos:

“No puedo correr tan rápido como otros chicos.”

“No tengo ropa tan linda como la de los demás.”

3. ¿Cuáles de las siguientes creencias son irracionales?

_____ “Todos mis problemas son culpa de otros.”

_____ “A veces cometo errores, otras veces hago las cosas bien.”

_____ “Hay cosas en las que soy bastante bueno, en otras no tanto.”

_____ “Si no me visto como todos en la escuela, no le voy a gustar a nadie.”

4. Los Pensamientos Positivos alternativos te hacen sentir _____ que los pensamientos negativos originales.

a. worse

b. better

c. just the same

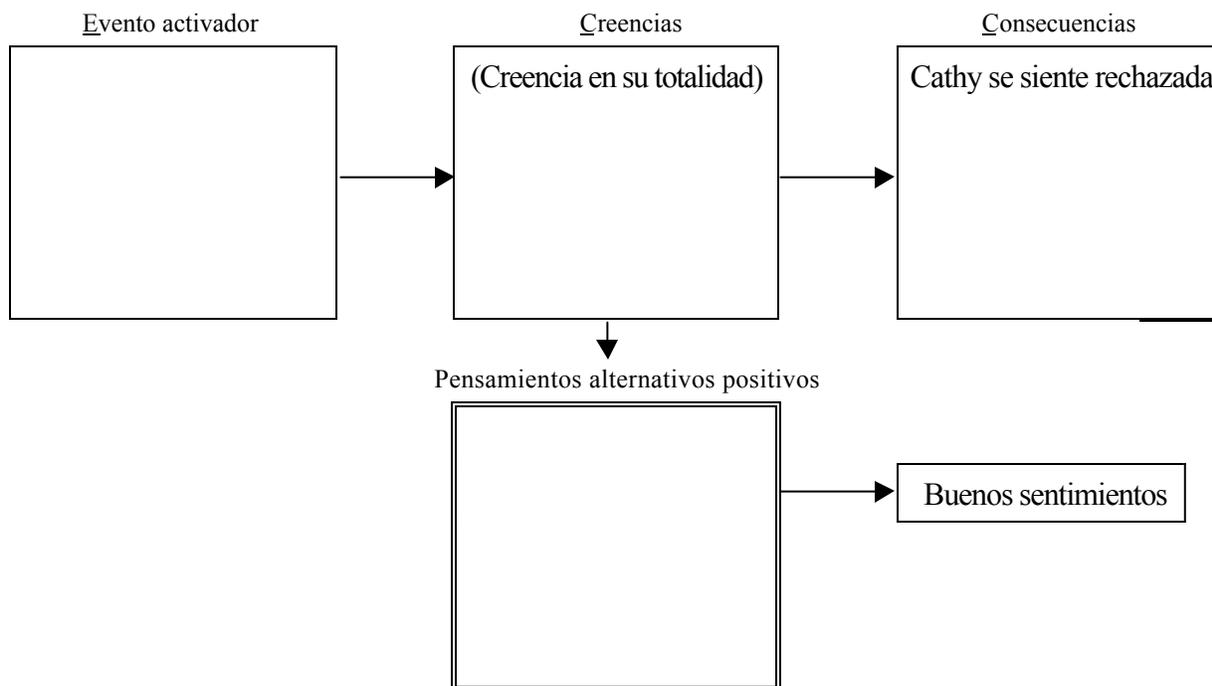
SESIÓN 7

Cuestionando el Pensamiento Irracional

La historieta de Cathy contiene un ejemplo de un pensamiento irracional común. Escribe el pensamiento irracional (el pensamiento en su totalidad). Luego escribe un pensamiento alternativo positivo.



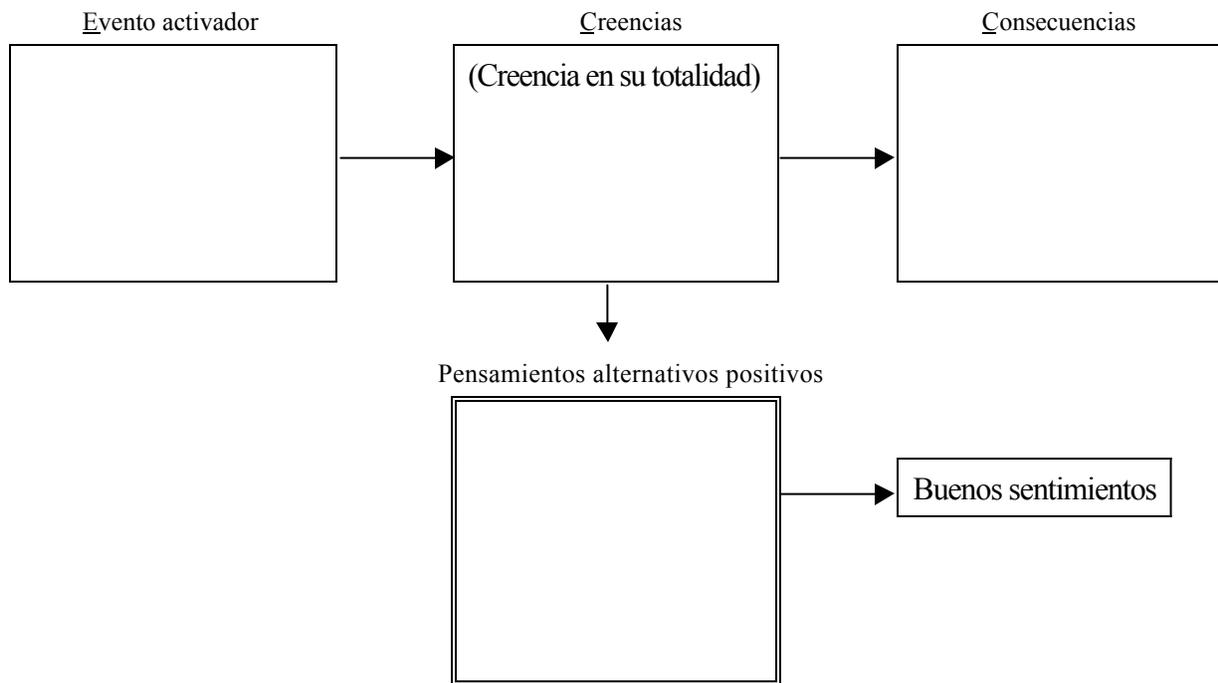
Cathy: © 1987, Universal Press Syndicate, Inc. Todos los derechos reservados. Reproducido con autorización.



La historieta de Garfield contiene un ejemplo de una creencia irracional que involucra **ADELANTARSE A LAS CONCLUSIONES**. La conclusión de esta historieta tiene que ver con ser popular y agradar.



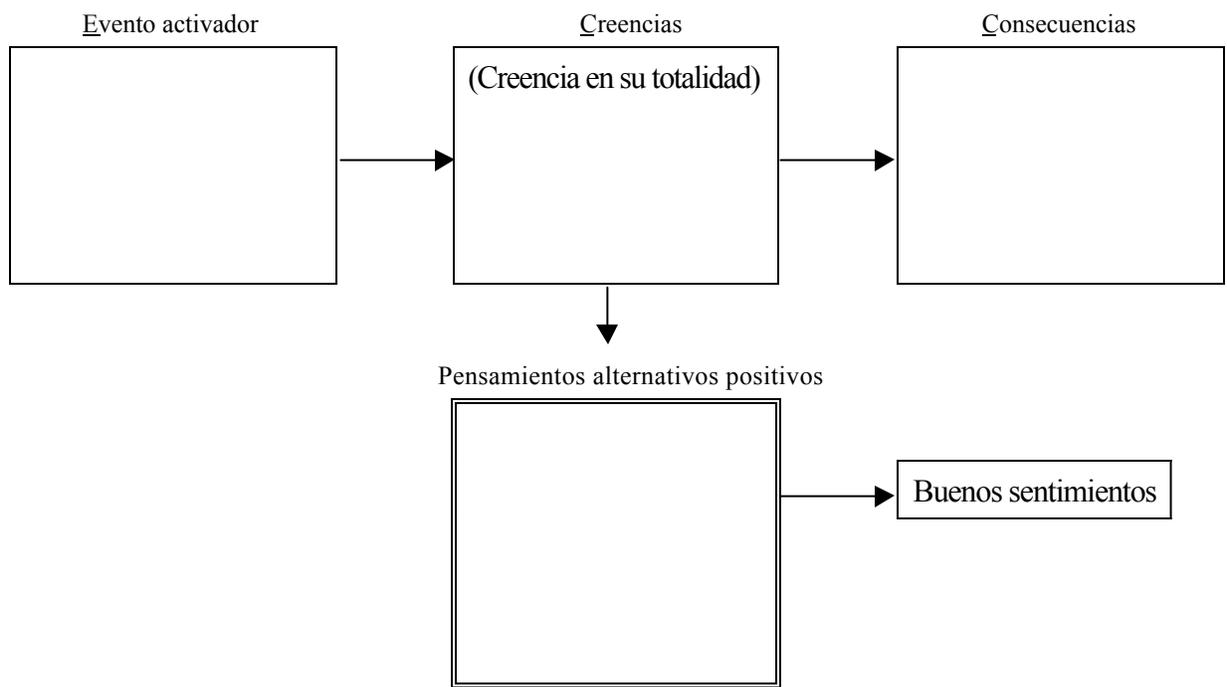
Garfield: © 1986, United Feature Syndicate, Inc. Todos los derechos reservados. Reproducido con autorización de UFS, Inc.



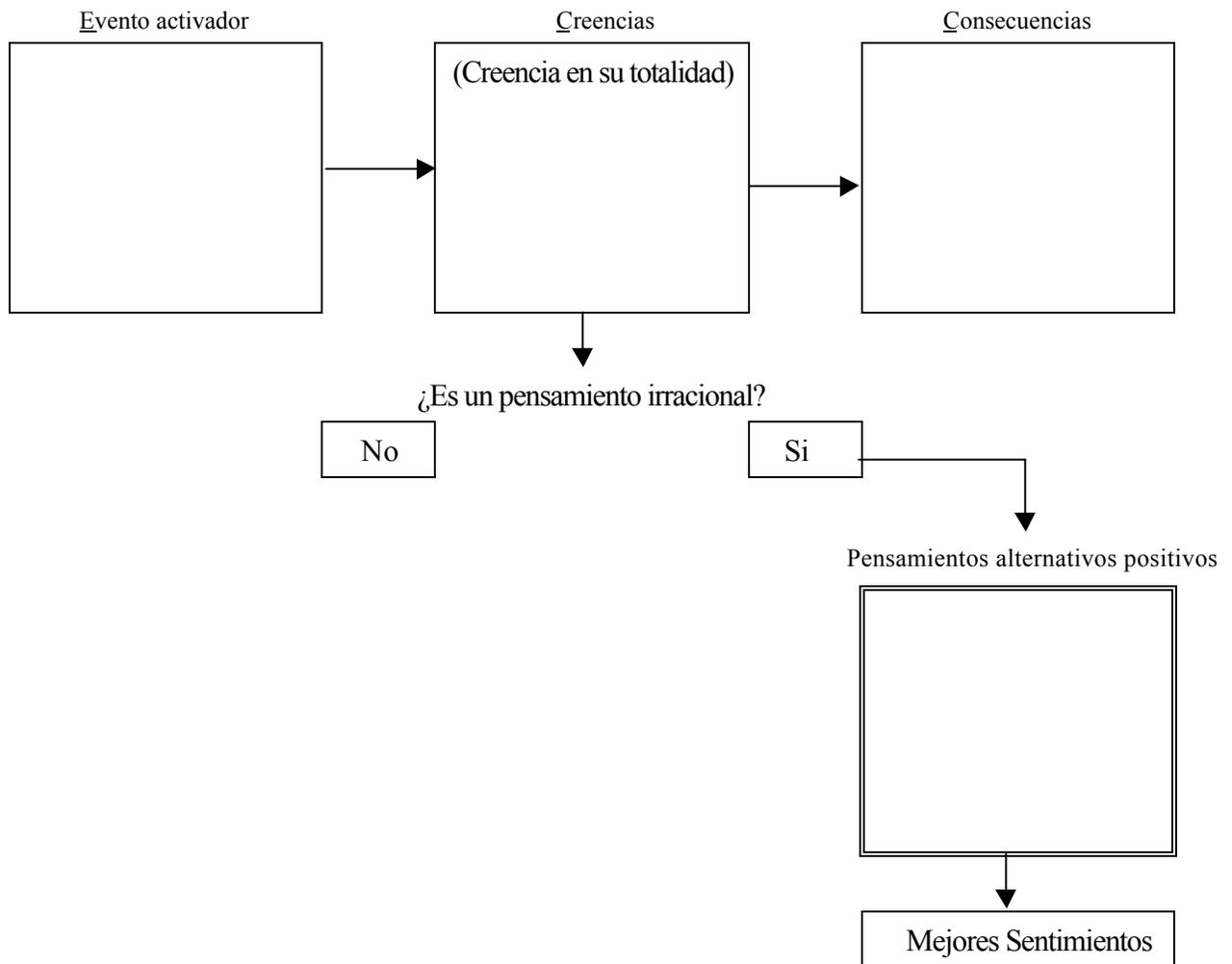
La historieta del Hombre Araña contiene otro ejemplo de creencia irracional que involucra **ADELANTARSE A LAS CONCLUSIONES**. Fijate si podés definir la creencia irracional y reemplazarla por un pensamiento positivo más racional.



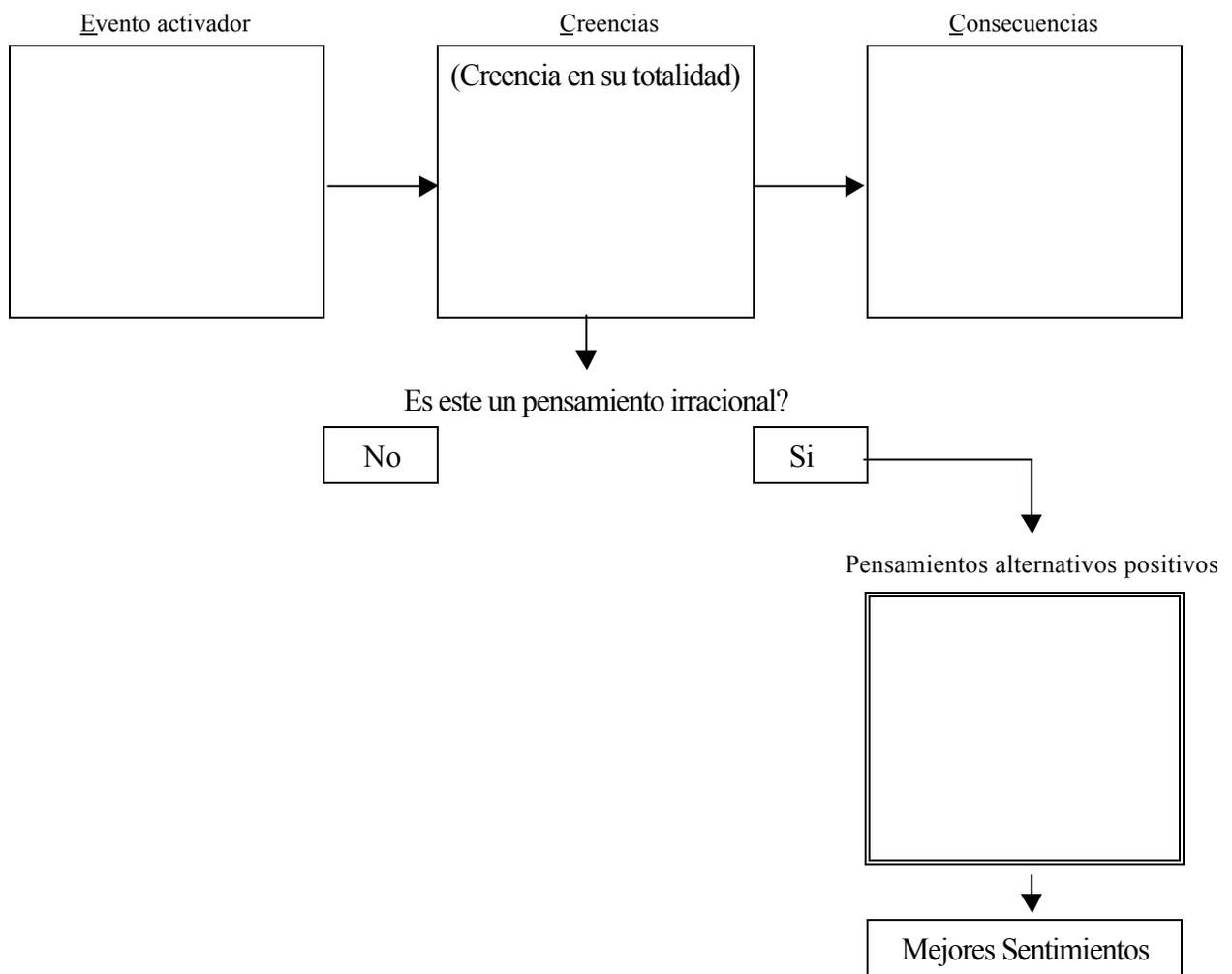
El increíble Superman: TM & © 1986, Marvel Entertainment Group, Inc. Todos los derechos reservados. Reproducido con autorización.



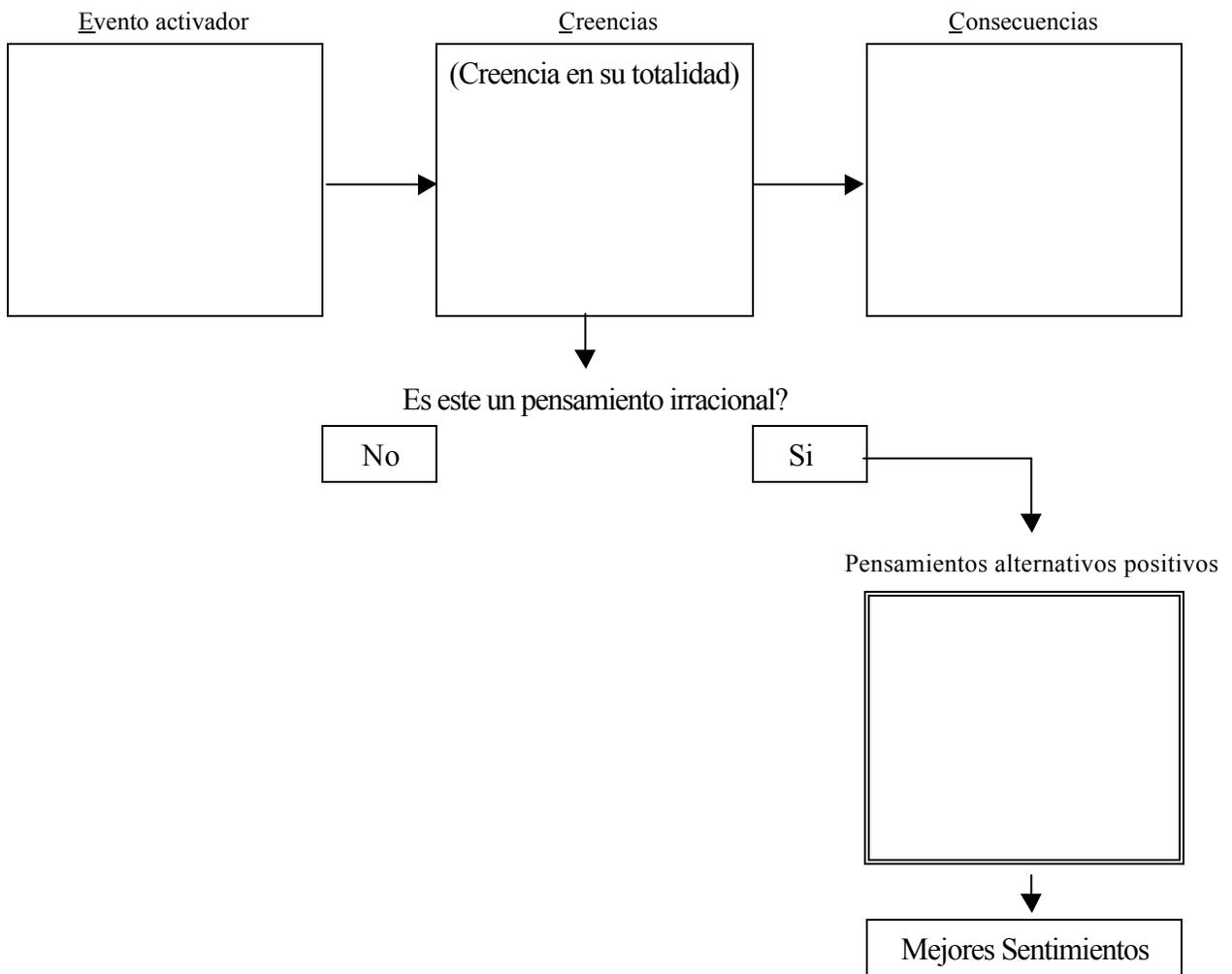
La historieta de Calvin & Hobbes contiene una **CREENCIA PERSONAL ENCUBIERTA**. Fijate si podés identificarla y reemplazarla por un pensamiento alternativo más positivo.



Mi propio pensamiento negativo no personal _____



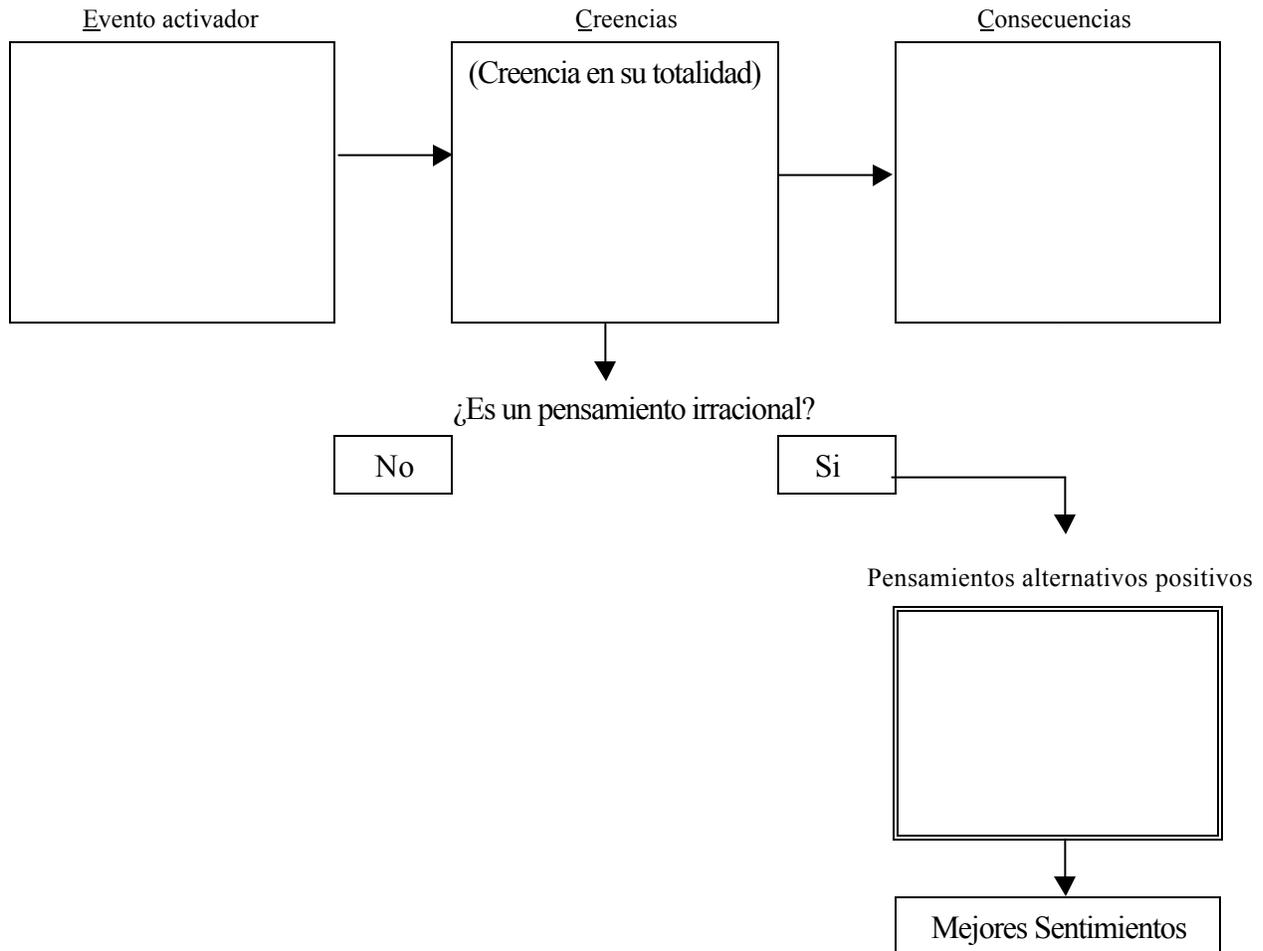
Mi propio pensamiento negativo no personal _____



La historieta del Hombre Araña contiene un ejemplo de creencia irracional. Analizá el pensamiento del Hombre Araña usando el método C-A-B.



El increíble Superman: TM & © 1986, Marvel Entertainment Group, Inc. Todos los derechos reservados. Reproducido con autorización.



Existen cinco formas en que podemos manejar los eventos activadores:

1. No responder a ellos.
2. Cambiar la forma en que respondemos a ellos.
3. Evitarlos.
4. Cambiarlos.
5. Afrontarlos.

Qué curso de acción sugerirías en las siguientes situaciones?

EJEMPLO 1. Encontrás que tenés muchos pensamientos acerca de vos mismo que te bajonean cuando estás con Joe, que es perfecto ,atractivo, popular, y las chicas siempre alrededor de él.

Curso de acción recomendado _____

EJEMPLO 2. Encontrás que tenés muchos pensamientos acerca de vos mismo que te bajonean cuando estás solo. Cuando estás ocupado, no parecés tener muchos pensamientos negativos acerca de vos mismo.

Curso de acción recomendado _____

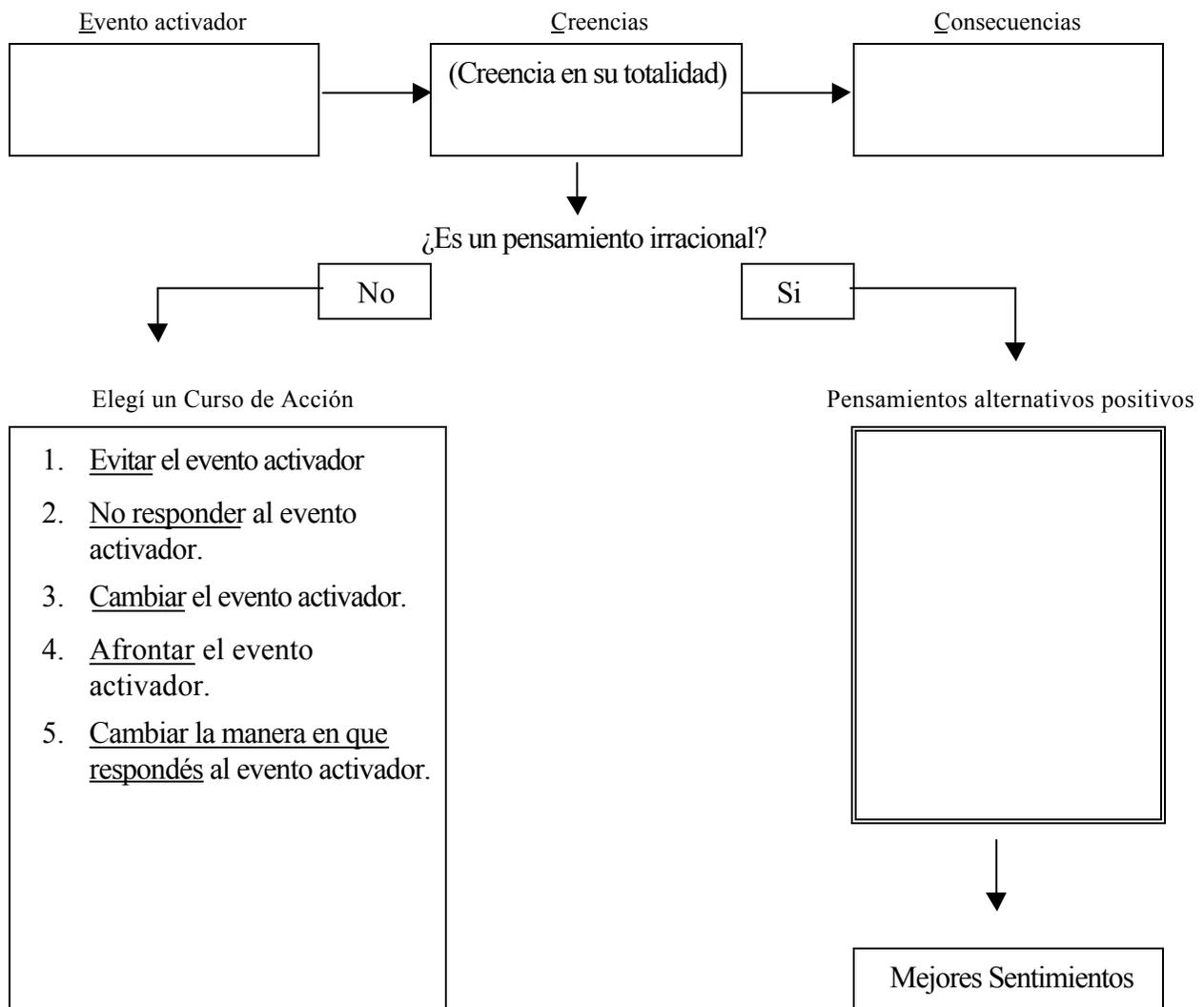
EJEMPLO 3. Te sentís ansioso y disgustado cada vez que estás con Christy. Ella siempre te dice que la ropa que usás no está de moda, o hace sugerencias para mejorar tu apariencia. Ella también piensa que es tu mejor amiga.

Curso de acción recomendado _____

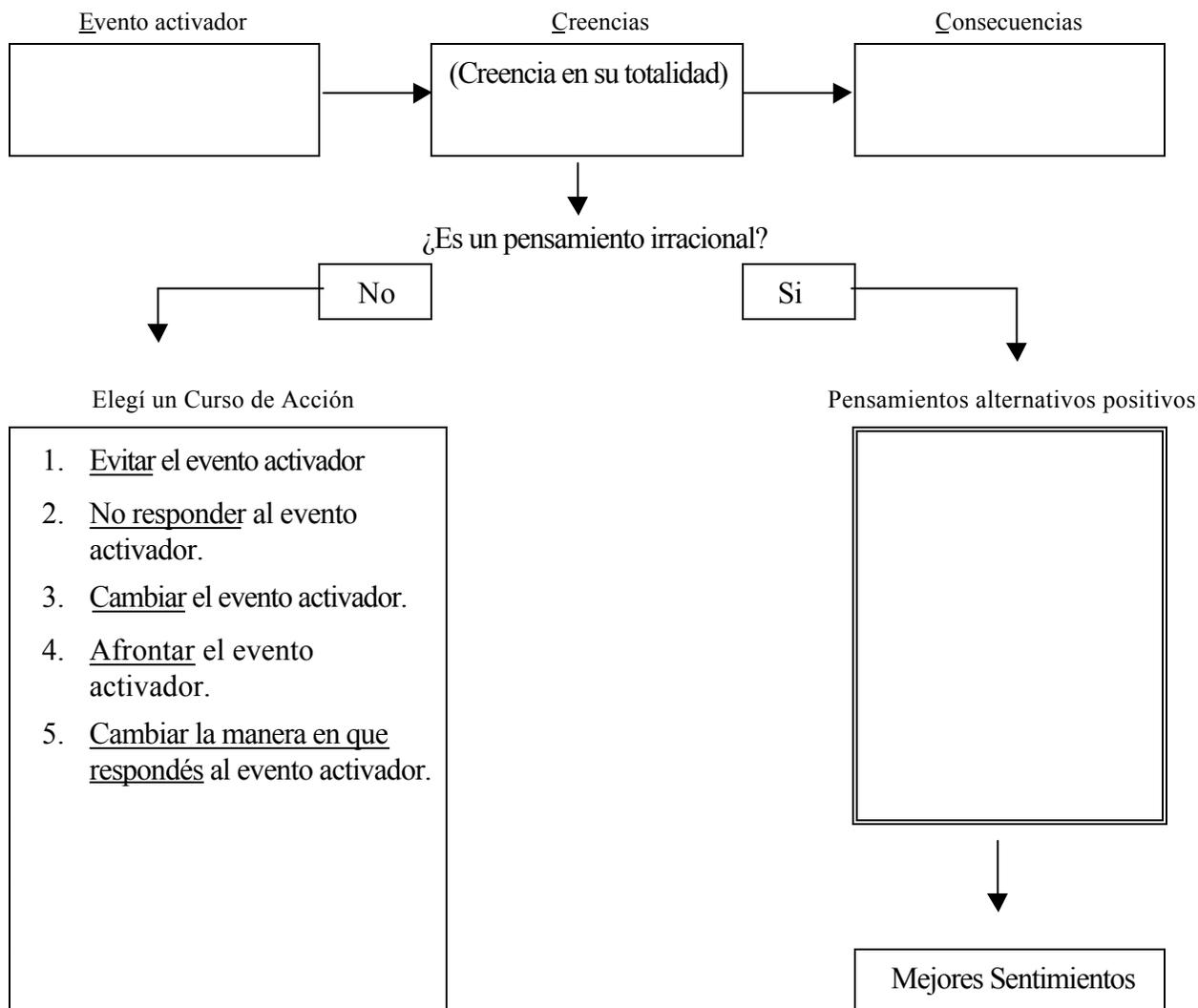
EJEMPLO 4. Normalmente te disgustás cuando tu novio o novia pasa tiempo con (o presta atención a) otra gente.

Curso de acción recomendado _____

Completá el diagrama de pensamiento para Peppermint Patti in la historieta de Peanuts



Completá el diagrama de pensamiento para Peppermint Patti in la historieta de Peanuts



1. Nombra cinco formas de manejarte con eventos activadores.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

2. ¿Qué pensás de la manera en que los personajes de la historieta de Shoe se las arreglan con los eventos activadores?

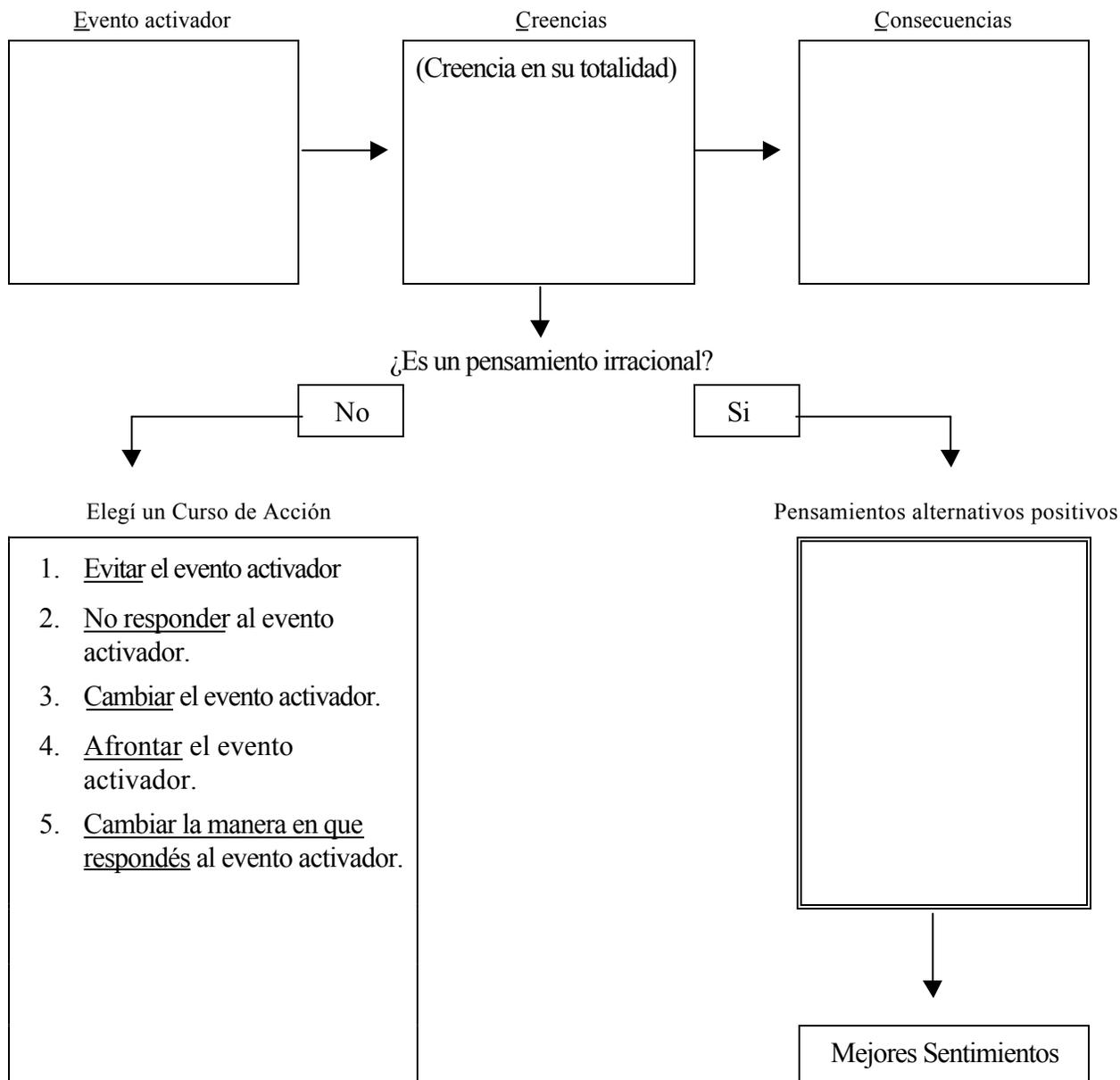


Shoe: © 1987, Tribune Media Services. Todos los derechos reservados. Reproducido con autorización: Tribune Media Services

Situación personal _____

Usá el método A-C-C y completá el diagrama de pensamiento para analizar tu pensamiento acerca de esta situación.

C-A-B Form



DEBERES/ TAREA PARA EL HOGAR

1. Intentá encontrar la meta/el objetivo de tu sesión, que consiste en analizar una situación personal usando el método C-A-C y completar el diagrama de pensamiento una vez al día (hay cuatro copias del diagrama de pensamiento desde la página 7.15 a la página 7.18). Escribí esto en tu Registro de Metas/ Objetivos de Sesión/es (página 1.2).
2. Seguí registrando tus pensamientos negativos y los pensamientos positivos que los contrarrestan en la página 6.10. Acordate de proporcionarte la recompensa más grande que especificaste en tu contrato si alcanzás tu meta/ objetivo cinco de los siete días.
3. Continúa llenando tu Diario del Humor en la página 1.1.
4. Trabajá en alcanzar tu meta/objetivo para mantener un nivel satisfactorio de actividades placenteras.
5. Acordate de usar la Técnica de Relajación de Jacobsen.

Actividad Exitosa

Completá tu Diario del Humor para hoy (página 1.1).

Ve previamente tu Próxima Sesión

En la próxima sesión vamos a aprender otra técnica de relajación.

PREGUNTAS DE LA SESIÓN 7

Desafiando el Pensamiento Irracional

Nombre _____ Fecha _____

1. Pensá en un pensamiento personal que podría estar subyaciendo un pensamiento no personal.
Pensamiento no personal: “Sos un imbécil”.

Pensamiento personal: _____

2. Nombra tres de las cinco formas de manejarse con eventos activadores

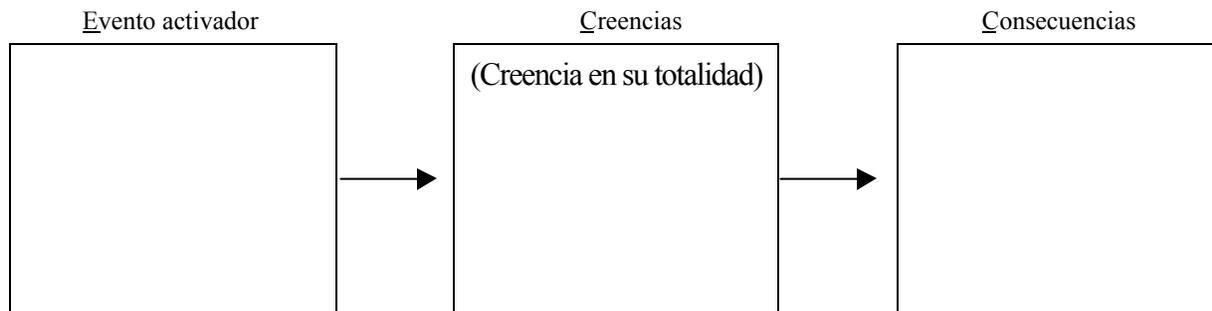
a. _____ b. _____

c. _____

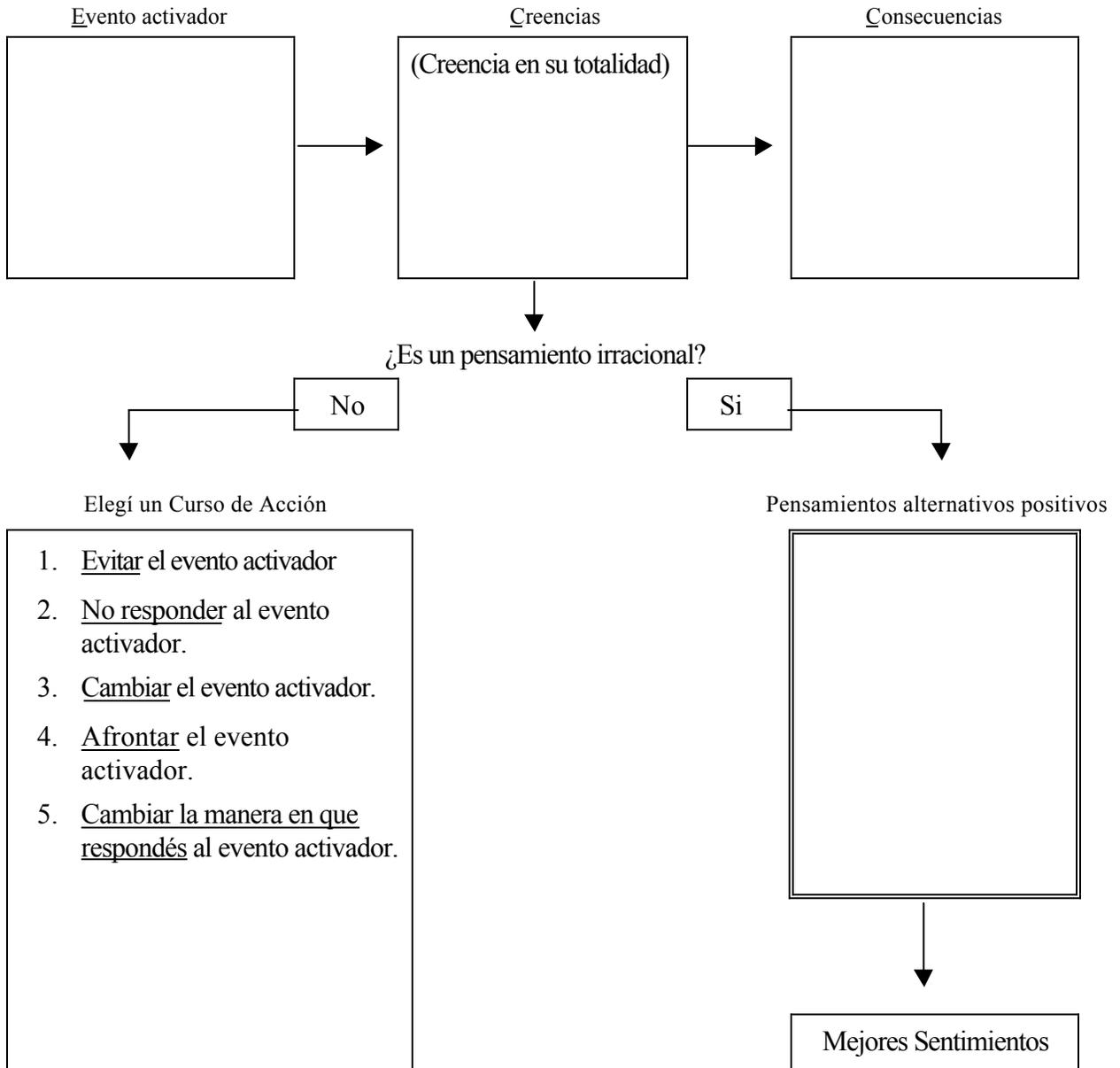
3. Hay dos pensamientos irracionales en la historieta de Bloom County. Completá el diagrama de pensamiento con uno de los pensamientos irracionales.



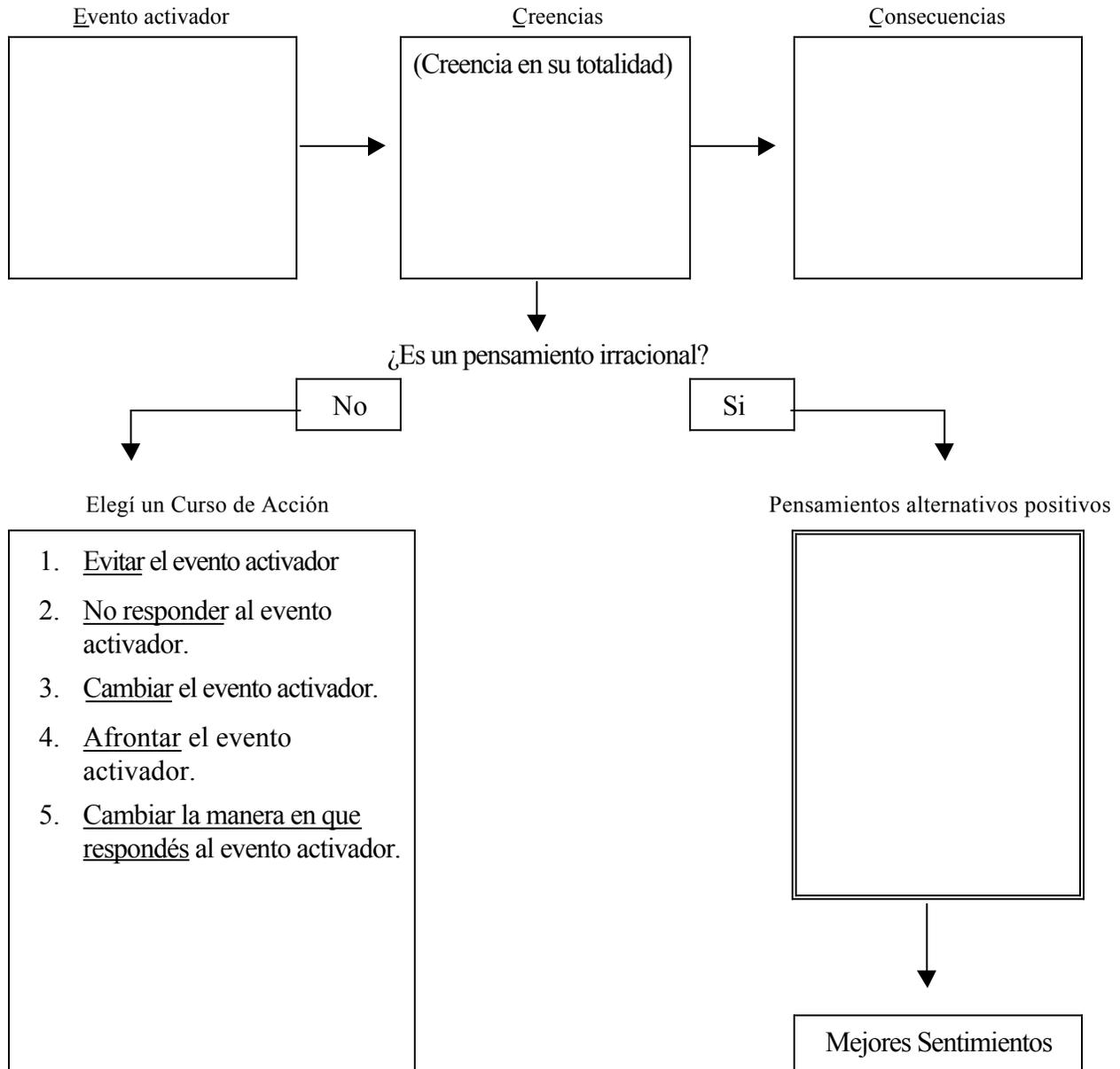
Bloom County: © 1982 Washington Post Writers Group. Todos los derechos reservados. Reproducido con autorización.



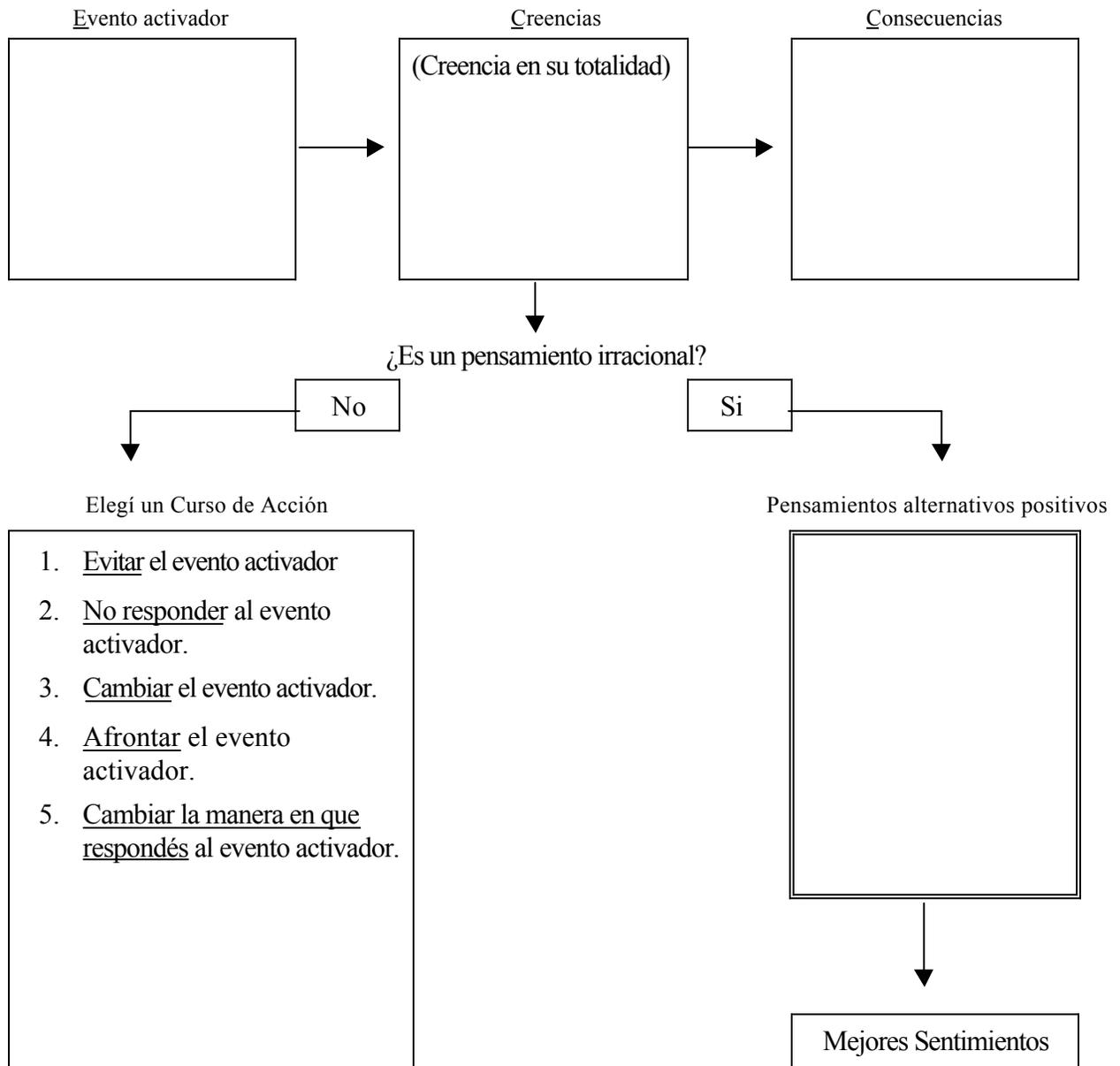
C-A-B Form



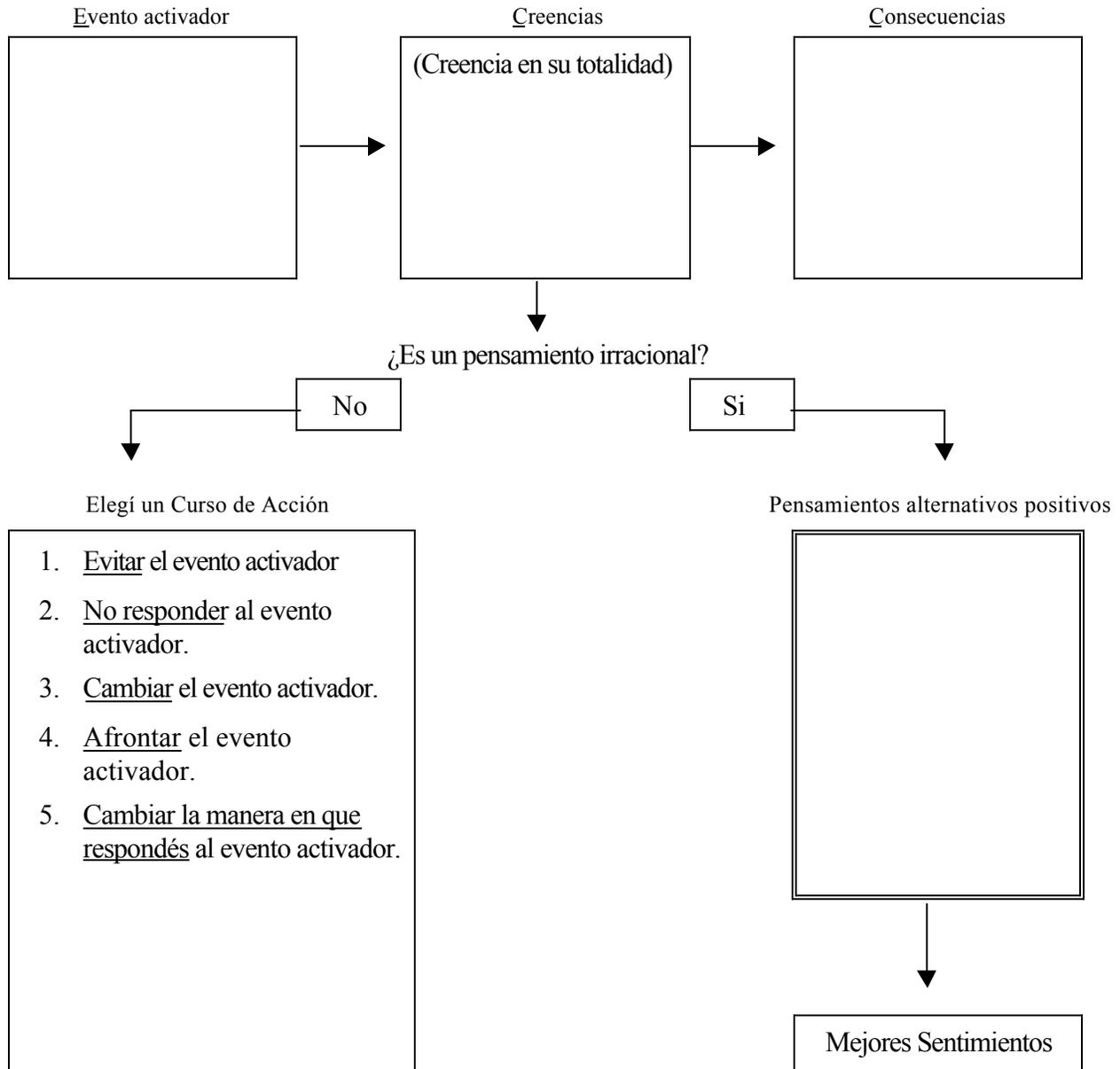
C-A-B Form



C-A-B Form



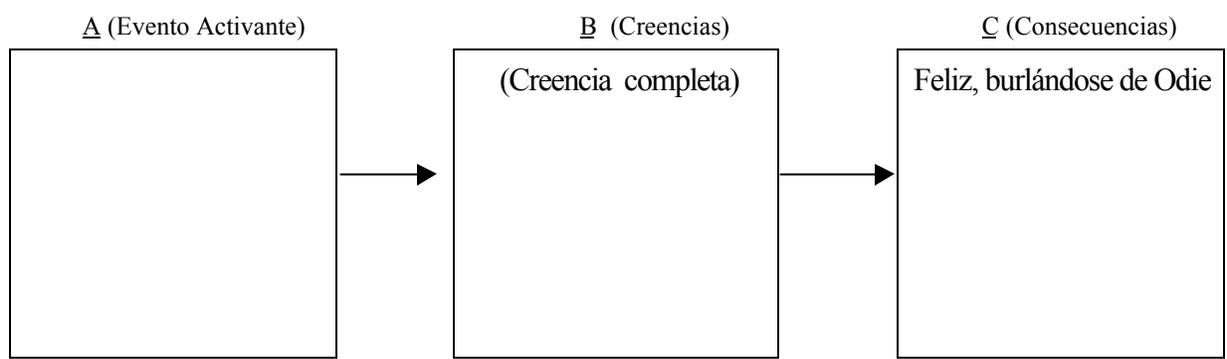
C-A-B Form



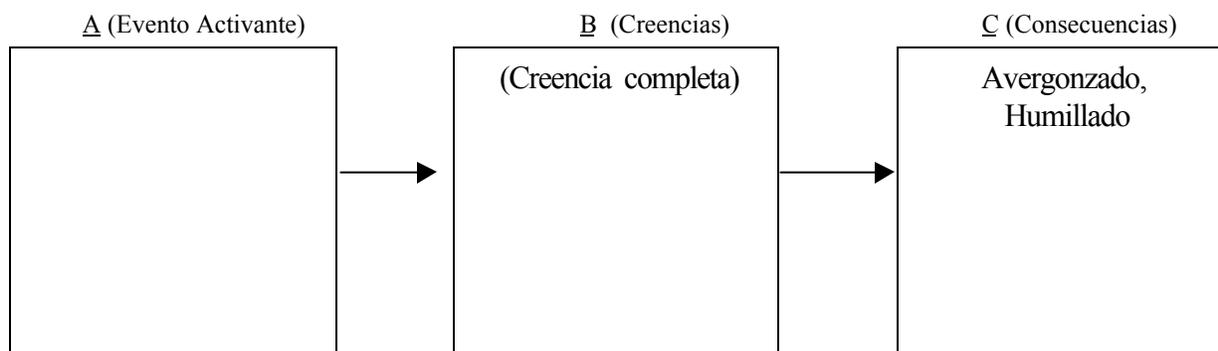
SESIÓN 8

Relajación

Usá el método A-B-C para analizar una de las reacciones emocionales de Garfield en el siguiente chiste



Usá el método A-B-C para analizar una de las reacciones emocionales de Garfield en el siguiente chiste



HÁBITOS DISTRACTORES Y QUE IRRITAN

- ___ 1. No sonreír, tener una expresión facial desagradable.
- ___ 2. No mantener contacto visual.
- ___ 3. No unirte a conversaciones.
- ___ 4. Adoptar una postura encorvada al sentarte en una silla.
- ___ 5. Quejarte o rumiar en voz alta sobre tus problemas.
- ___ 6. Estar parado o sentado con postura desgarbada.
- ___ 7. Tirarte del pelo, sonarte los nudillos.
- ___ 8. No hacer preguntas ni mostrar interés de alguna otra manera en lo que los otros están diciendo.
- ___ 9. Hablar demasiado bajo; haciéndoles difícil a otros oírte.
- ___ 10. Hablar lenta, pausadamente.
- ___ 11. Contarles tus problemas a todos.
- ___ 12. Llorar en público con frecuencia.
- ___ 13. No responder preguntas.
- ___ 14. Criticar a otros.
- ___ 15. Ignorar a otros.
- ___ 16. Otros problemas _____.
- ___ 17. Otros problemas _____.

1. ¿Por qué es importante estar relajado?

2. ¿Cuándo deben usarse las técnicas de relajación (identificá dos tipos de situaciones)?

a. _____

b. _____

3. ¿Qué palabra vas a usar para la técnica de relajación de Benson?

4. ¿Cuáles son las cuatro cosas que tenés que hacer antes de empezar la técnica de relajación de Benson?

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

5. Describí los seis pasos que forman parte de la Técnica de Relajación de Benson.

a. Sentate _____.

b. _____ los ojos

c. Concentrate en _____.

d. Decí _____ mientras _____.

e. Progresivamente _____

_____.

f. Hacé esto por _____ minutos, después _____ por unos minutos.

ANTES

	Muy tenso		Ni tenso/Ni relajado				Muy relajado
Before relaxing I feel:	1	2	3	4	5	6	7

Finger temperature before relaxing: _____

DESPUÉS

	Muy tenso		Ni tenso/Ni relajado				Muy relajado
Después de relajarme me siento:	1	2	3	4	5	6	7

Temperatura del dedo después de relajarme: _____

before

6. ¿Notaste alguna diferencia en la temperatura del dedo *antes* y *después* de la técnica de relajación? _____

7. Con _____ práctica deberías notar una diferencia aún mayor.

8. Describí los pasos que forman parte de la Técnica de Benson “rápida”.
 - a. Chequeá la _____ de los grupos musculares en los que usualmente acumulás tensión, y tratá de _____ esos músculos.
 - b. Tomá _____ y _____
 _____ lentamente mientras _____
 _____.
 - c. Imaginá que estás _____
 _____.

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

1. Tratá de alcanzar tu objetivo para esta sesión, que es practicar la Técnica de Relajación de Benson cuatro veces. Ecribilo en tu Registro de Objetivos por Sesión en la página 1.2.
2. Completá un formulario A-B-C cuando te descubras teniendo pensamientos negativos o cuando empieces a sentirte deprimido (páginas 8.8 hasta la 8.11). Intentá hacer esto por lo menos 4 veces.
3. Seguí llenando tu Registro del Ánimo (página 1.1).
4. Trabajá en tu objetivo de mantener actividades placenteras a un nivel satisfactorio (página 4.6).

Actividad de Éxito

1. Completá tu Registro del Ánimo para el día de hoy.
2. Si recordás haber tenido pensamientos negativos o sentirte deprimido el día de hoy, completá un formulario A-B-C.

Próxima Sesión

En la siguiente sesión, aprenderemos más sobre habilidades de comunicación. Las buenas habilidades de comunicación son importantes para cambiar situaciones que pueden derivar en depresión. La comunicación también puede ayudarnos a lidiar con las circunstancias cuando no hay nada más que podamos hacer.

REPASO SESIÓN 8
Relajación

Nombre: _____ Fecha: _____

1. Juan la invita a Camila a salir. Ella le contesta que no puede ese fin de semana porque se va de la ciudad con sus padres. Juan se siente avergonzado y deprimido. Piensa: “No le gusto, nunca voy a lograr que una chica salga conmigo”.

¿Cuáles de los siguientes son pensamientos alternativos positivos a los pensamientos negativos de Juan?

- ___ a. Parece que está ocupada este fin de semana. Voy a probar otra vez el fin de semana que viene.
- ___ b. No quiso decirme la verdad, eso fue sólo una excusa.
- ___ c. Bueno, quizás no quiera salir conmigo, pero hay muchas otras chicas que sí querrían.
- ___ d. Fue muy estúpido de mi parte invitarla a *ella* a salir. Es demasiado linda para salir con un tipo como yo.
- ___ e. Bueno, parece un motivo creíble por el que no puede salir conmigo. Quizás vuelva a intentarlo más adelante.

2. ¿Qué es la crítica constructiva? _____
- _____

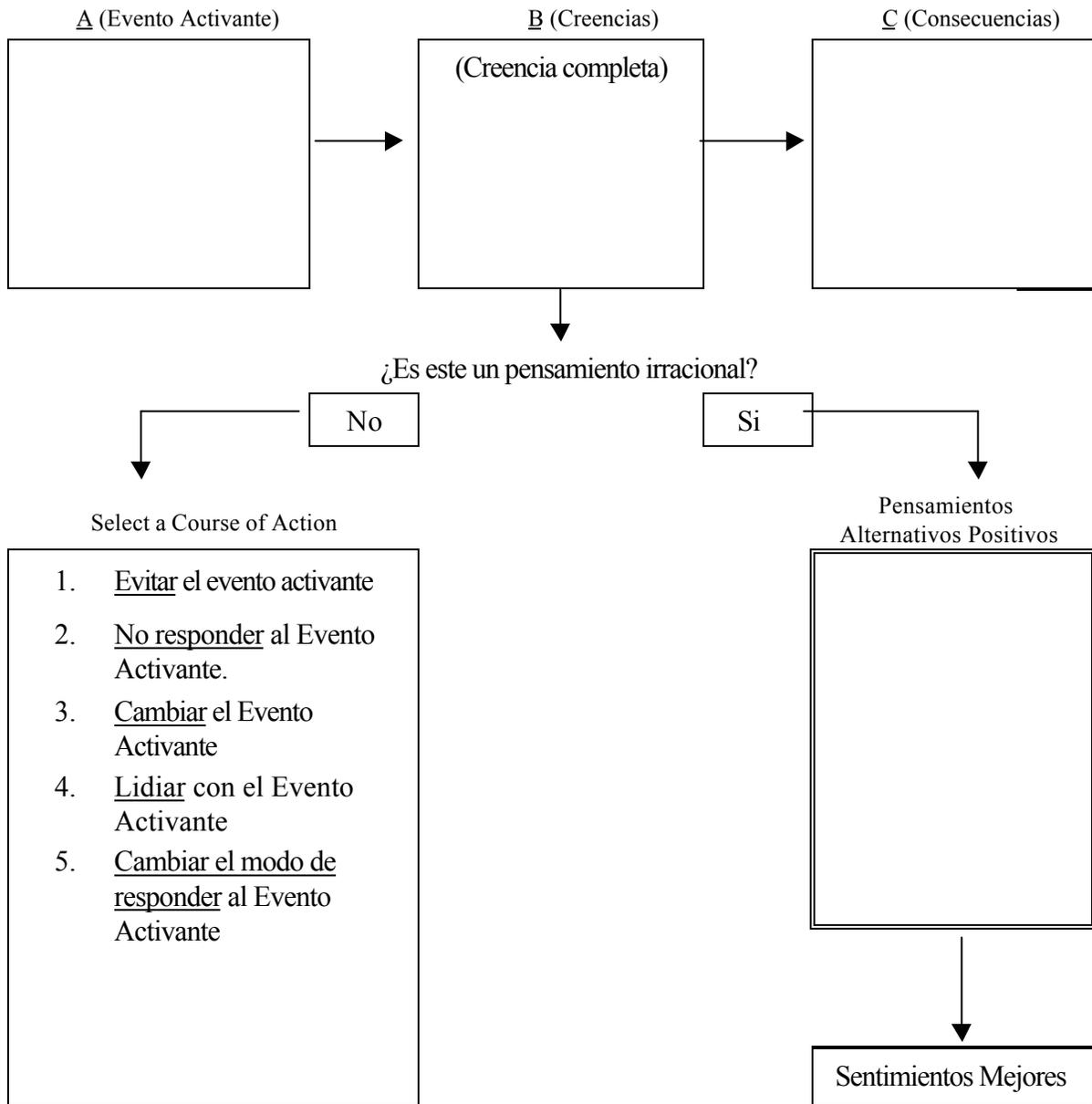
3. ¿Cuáles son los dos mejores momentos para usar las técnicas de relajación?

- a. _____
- b. _____

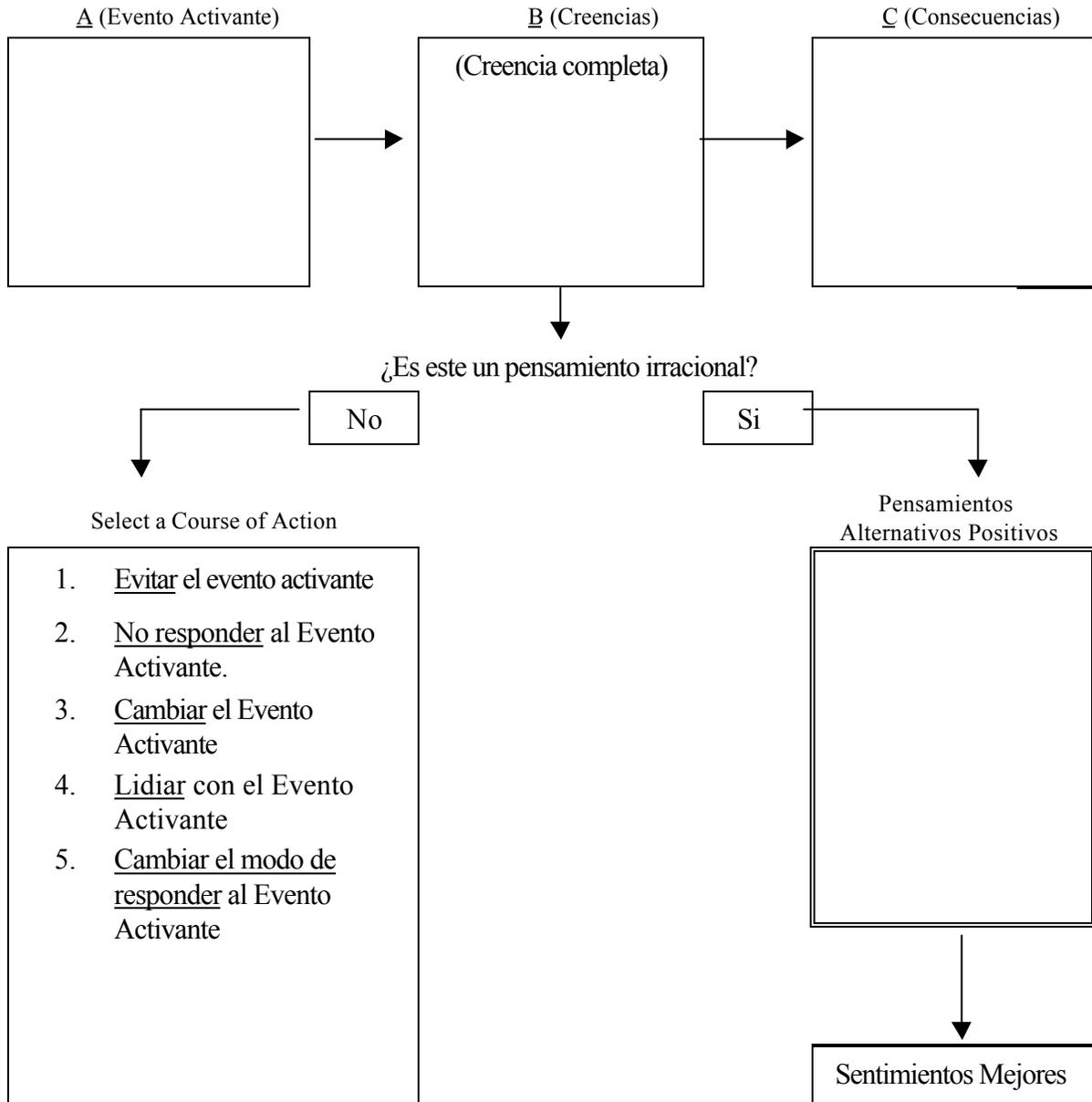
4. Cuándo sería mejor usar la Técnica de Relajación de Benson (portátil), en vez de la técnica de Jacobson (el método de tensar y relajar que aprendimos primero)? Marcá una “B” cuando sea mejor la Técnica de Benson, y una “J” cuando sea mejor la de Jacobson.

- ___ a. Cuando querés relajarte regularmente, en tu casa.
- ___ b. Justo antes de hacer una exposición frente al resto de tu clase.
- ___ c. Cuando estás a punto de invitar a alguien a salir.
- ___ d. Cuando querés relajarte profundamente y quedarte dormido.

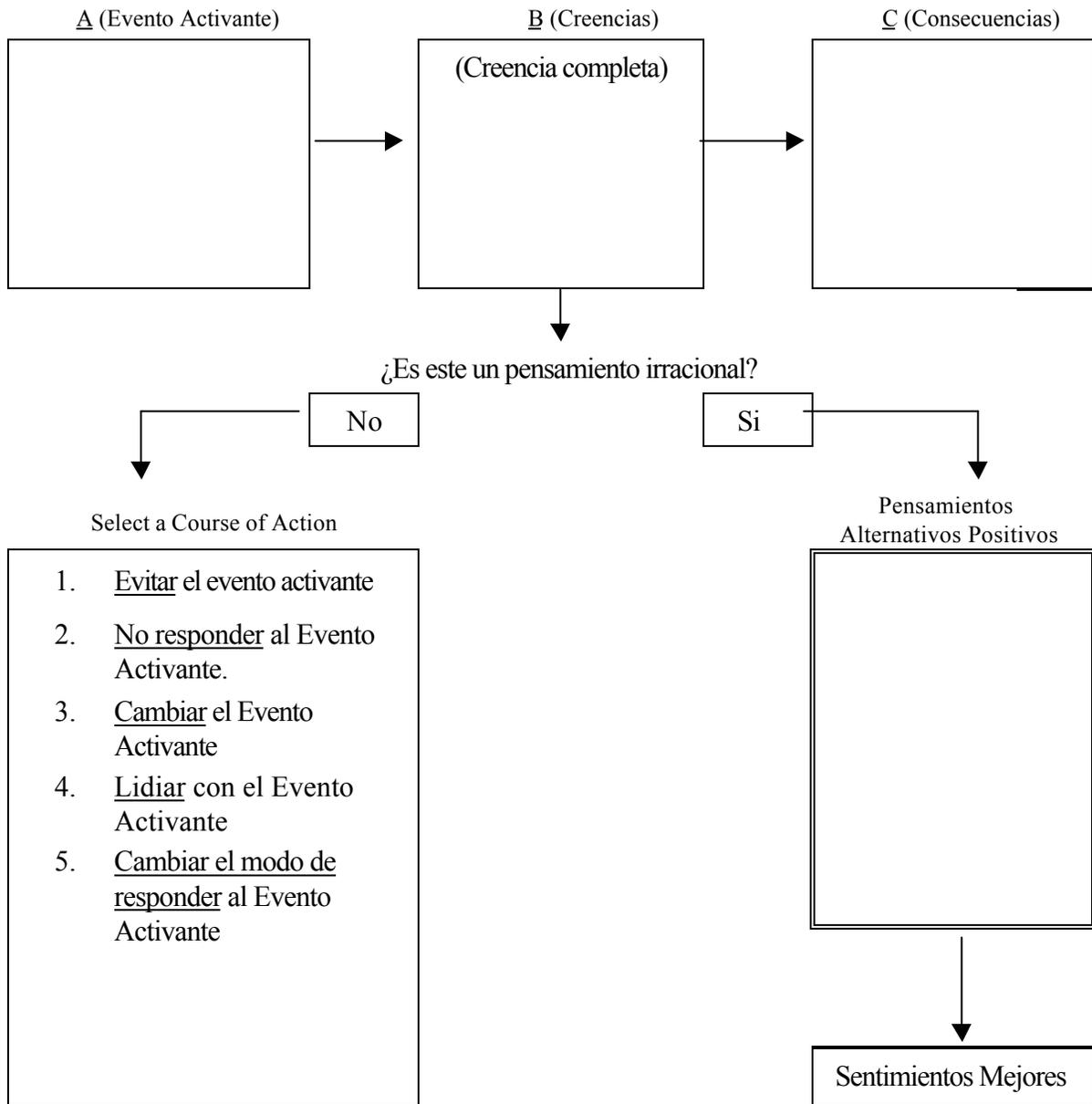
Formulario A-B-C



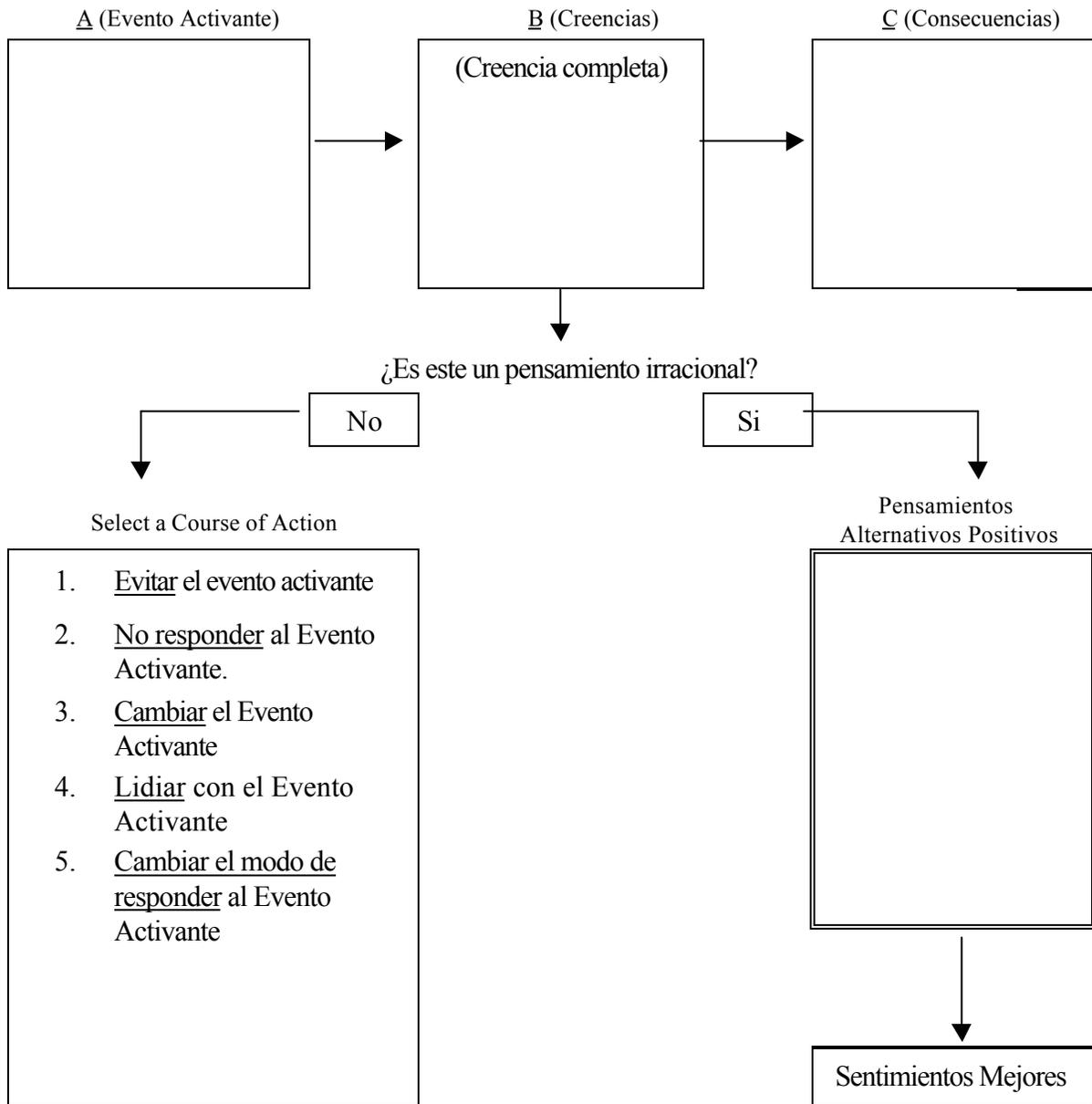
Formulario A-B-C



Formulario A-B-C



Formulario A-B-C



SESIÓN 9

Comunicación, Parte 1

1. ¿Cuáles son las tres técnicas para detener los pensamientos negativos?

a. _____

b. _____

c. _____

2. ¿Qué técnica/s te gustaría probar esa semana?

i. _____

ii. _____

COMUNICACIÓN = UN EMISOR DE INFORMACIÓN + UN OYENTE QUE RESPONDE

1. ¿Cuáles de los siguientes son ejemplos de comunicación según la definición anterior? (Marcá con un círculo la/s respuesta/s correcta/s—Puede haber más de una)
 - a. Un profesor dando una clase a alumnos que se quedaron (todos) dormidos.
 - b. Una viejita pegándole a un ladrón en la cabeza con un paraguas.
 - c. Un escalador de montañas escuchando el sonido de su eco.
 - d. Vos, sentado en esta clase, tratando de responder esta pregunta.

2. ¿Cuándo hay ruptura de la comunicación?
 - a. Cuando la persona que habla no sabe qué decir.
 - b. Cuando la persona que escucha recibe un mensaje distinto del que el que habla quiere comunicar.
 - c. Cuando las líneas telefónicas están fuera de servicio.

Tres reglas de Escucha Activa

1. Reformulá el mensaje del emisor con tus propias palabras.
2. Comenzá la reformulación con frases como “Te sentís...”, “Pensás...”, o “Dejame ver si entiendo lo que decís...”
3. No muestres acuerdo ni desacuerdo con el mensaje del emisor.

EJEMPLOS DE ESCUCHA ACTIVA

Mensaje 1

“Vengo a ver si me podés ayudar a conseguir una cita con Susana. (pausa) Supongo que si lograra conseguir una cita solo arruinaría todo. Algo podría salir mal. Como mínimo probablemente volvería a no tener una cita el fin de semana que viene”

Marcá con un círculo de las respuestas siguientes la que demuestra escucha activa.

- “Ha habido fines de semana en los que no he tenido citas. No necesitás tener citas todos los fines de semana”
- “Estás molesto porque no tenés novia, y recurrís a mí para que te ayude”
- “¡Susana es genial! Me gustaría salir con ella a mí. ¿Qué puedo hacer?”

Mensaje 2

“Ah bueno, supongo que no hay esperanza. Los días pasan y todo el mundo sale menos yo. (pausa) Mi papá dijo que cuando tenía mi edad tenía una cita todas las noches. (pausa) Quizás ese es el problema – No me cae bien mi papá”

Marcá con un círculo la respuesta de las siguientes que demuestra escucha activa.

- “O sea que sentís que esta desesperanza tiene más que ver con vos que con la situación”
- “Te vas a sentir mejor la semana que viene. No te preocupes.”
- “Te parecés mucho a tu papá”

Mensaje 3

“Me pregunto si sabés lo que se siente quedándose solo en casa todas las noches, no sabiendo lo que hace tu novia. ¿Alguna vez pasaste la noche de la fiesta de egresados quedándote a cuidar a tus hermanitas?”

Marcá con un círculo la respuesta de las siguientes que demuestra escucha activa.

- “No, pero cuido chicos bastante seguido”
- “No, creo que buscaría otra novia.”
- “Es bastante difícil perderse tantos eventos sociales”

Regla para una buena escucha

Podés decir tu parecer sólo una vez que reformulaste el mensaje del emisor a su satisfacción.

1. Marcá las reglas para la escucha activa.

- a. Repetir las palabras del emisor con exactitud, utilizando la misma entonación.
- b. Reformular el mensaje del emisor en tus propias palabras.
- c. Empezar tu reformulación con frases como “Suenan como si sintieras...”
- d. Aclarar si se estás de acuerdo o en desacuerdo con el mensaje.
- e. No aclares estar de acuerdo o en desacuerdo con el enunciado del emisor.

2. ¿Cuáles son algunos de los errores de comunicación que cometés como oyente?
Marcá todas las que correspondan.

- a. No dedicarle toda su atención al emisor.
- b. Relacionar la conversación con algo que el que habla no conoce.
- c. Pensar en sus respuestas en lugar de prestarle atención al emisor.
- d. Prestar atención a los detalles más que a lo esencial del mensaje (el mensaje completo).
- e. Escuchar lo esencial del mensaje pero perderte los detalles.
- f. Responder aseverando lo que suponés que siente el emisor aún cuando éste no haya hecho afirmaciones claras respecto de sus sentimientos.

3. Escribí una “**J**” al lado de la respuesta juzgadora y una “**C**” al lado de la respuesta comprensiva.
- a. “He vivido en esta ciudad toda mi vida y en la misma casa por siete años, pero no conozco a nadie. En la escuela no logro hacer amigos. Trato de ser agradable, pero me siento incómodo por dentro. Después me digo que no me importa, que no se puede confiar en la gente, que todos se preocupan por ellos mismos y no quieren amigos. Y a veces pienso que realmente lo creo.”
- ___ 1. “Esto estuvo pasando tanto tiempo que casi te convenciste. ¿Te entendí bien?”
- ___ 2. “Es bastante difícil divertirse sin amigos. Yo realmente trataría de cambiar eso. Hay muchas cosas que podrías hacer para aprender a hacer amigos, entre antes lo hagas, mejor.”
- b. “Tengo una sensación extrañísima. Cada vez que me pasa algo bueno, simplemente no puedo creerlo. Actúo como si nada hubiera pasado. Y me preocupa. Quería salir con Juana, y me llevó dos semanas juntar el valor para invitarla. Me contestó que sí saldría conmigo pero no pude creerlo. Lo dudé tanto que no fui a la cita.”
- ___ 1. “¡Sos raro, eh! ¡Realmente arruinaste todo!”
- ___ 2. “¿No podés creer que te pueden pasar cosas buenas?”
4. ¿Cómo ayuda la escucha activa en las conversaciones?
- ___ a. Ayuda al receptor a entender las ideas y sentimientos desde el punto de vista del emisor.
- ___ b. Le hace saber al emisor que al receptor (oyente) le importa el mensaje y quiere entenderlo.
- ___ c. Hace más probable que una persona haga lo que la otra quiere que haga.

5. ¿Cuál es el efecto de las respuestas juzgadoras en la comunicación?

- a. Aumentan la exactitud de la información intercambiada.
- b. Estimulan al emisor a hablar más sobre sus ideas.
- c. Aumentan el temor del receptor de compartir sus ideas y sentimientos con el receptor (oyente).
- d. Hacen que la conversación sea más vivaz.
- e. Provocan que el emisor se ponga a la defensiva respecto de lo que está diciendo.
- f. Provocan que el emisor se sienta rechazado.
- g. Ayudan al emisor a mejorar.

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

1. Tu objetivo para esta sesión es practicar la escucha activa. Escribí esto en tu Registro de Objetivos por Sesión (página 1.2). Tratá de reformular un mensaje de un emisor por lo menos una vez por día. También tomá nota de lo que ocurrió. Hay una hoja de trabajo para tus notas en la página 9.9.
2. Seguí completando tu Registro del Ánimo (página 1.1).
3. Trabajá en tu nivel de actividades placenteras de manera que alcances o superes tu objetivo (página 4.6)
4. Tratá de practicar la relajación usando las técnicas de Benson o Jacobson.

Actividad de Éxito

Completá tu Registro del Ánimo correspondiente al día de hoy.

Próxima sesión

En la próxima sesión vamos a aprender más sobre la comunicación. Específicamente, vamos a aprender cómo expresar nuestros sentimientos negativos y positivos.

REPASO SESIÓN 9

Comunicación, Parte 1

Nombre _____ Fecha _____

1. ¿Cuál/es de las siguientes afirmación/es describe la técnica del “Tiempo de Preocupación” para detener los pensamientos negativos? Marcá todos los que correspondan.
 - _____ a. Cada vez que te descubras preocupándote, pegate con una bandita elástica o pellizcate.
 - _____ b. Cada vez que te descubras preocupándote, decite a vos mismo: “No tengo que preocuparme por eso ahora, lo voy a hacer durante mi Tiempo de Preocupación programado más tarde”
 - _____ c. Cada vez que te descubras preocupándote gritá: “¡Basta!”
 - _____ d. Programás un momento del día para preocuparte (por ejemplo, de 5 a 6 p.m. todas las tardes), y te preocupás *solamente* durante ese tiempo.

2. Estás hablando con alguien, y decís “Ayer fui al centro y vi una película muy buena en la que Benji y Godzilla tienen una gran pelea ¡Y destruyen todo el centro de Tokyo!” Para cada una de las siguientes contestaciones, indicá si se trata de una **RESPUESTA IRRELEVANTE** (escribí “**RI**” en el espacio), **ESCUCHA PARCIAL** (escribí “EP”) o **ESCUCHA ACTIVA** (escribí “EA”).
 - _____ a. “¿Ah sí? Yo vi un programa de televisión buenísimo, en el que el Hombre Araña une fuerzas con Super Pollo, y abren un negocio en el que combinan un salón de bronceado con un sushi bar y que está justo en frente de su base de operaciones de lucha contra el crimen.”
 - _____ b. “¡Adiviná a quién vi en el centro! ¡A tu viejo amigo, Roberto! ¡Estaba preguntando por vos!”
 - _____ c. “Mis padres y yo nos pusimos a discutir sobre si me van a dar permiso para ir a la costa con todos este fin de semana. ¿Qué voy a hacer si no me dejan ir?”
 - _____ d. “¿Ah sí? ¡Parece que la pasaste muy bien en el cine! Contame. ¿Quién ganó la batalla, Benji o Godzilla?”

Continúa en la página siguiente

3. ¿Cuáles de las siguientes son partes de la Escucha Activa? Marcá todas las que correspondan.
- a. Reformular el mensaje del emisor con tus propias palabras.
 - b. Levantarte y caminar alrededor de la habitación mientras hablas.
 - c. Liderar en la elección de temas de conversación.
 - d. Empezar con frases como “Suenas como si...”
 - e. Escuchar lo que se dice sin indicar que estás de acuerdo o en desacuerdo con el mensaje del emisor.
 - f. Hacer muchos gestos con las manos mientras hablas.

PRÁCTICA DE ESCUCHA ACTIVA

Día 1

Mensaje del Emisor: _____

¿Qué ocurrió? _____

Día 2

Mensaje del Emisor: _____

¿Qué ocurrió? _____

Día 3

Mensaje del Emisor: _____

¿Qué ocurrió? _____

Día 4

Mensaje del Emisor: _____

¿Qué ocurrió? _____

SESIÓN 10

Comunicación, Parte 2

1. Escribí algunas afirmaciones de sentimientos personales que puedan usarse en lugar de la afirmación: “Vos me hacés sentir feliz”

2. ¿Cuáles de las siguientes son buenas afirmaciones personales de sentimientos positivos?
Marcá todas las correctas.

- a. “Cuando estoy con vos me siento cómodo, y siento que puedo ser yo mismo”
- b. “Todos sentimos que sos realmente bárbaro”
- c. “Le caes bien a todo el mundo”
- d. “Me siento muy cómodo con mi grupo”
- e. “Parecería que siempre hay alguien del grupo cuando quiero compañía”
- f. “Siento que a todos les importa que forme parte de este grupo”

QUE AUTOREVELACIONES ME SIRVEN?

- V F 1. Autorevelación quiere decir contar honestamente cómo te sentís acerca de lo que está pasando
- V F 2. Autorevelación significa contar cada detalle íntimo de toda tu vida.
- V F 3. Esconder tu reacción hacia el comportamiento de otra persona es una buena forma de mejorar la relación con la otra persona.
- V F 4. Las autorevelaciones implican la toma de riesgos.
- V F 5. Cuando el comportamiento de una persona te enoja, tenés que rechazar a esa persona.
- V F 6. Juan y Florencia se conocen en una fiesta. Florencia empieza inmediatamente a contarle a Juan acerca de la relación con su padre. Este es un buen ejemplo de una apropiada autorevelación.
- V F 7. Guille y Ángeles están mirando un atardecer. Guille describe un incidente que tuvo cuando era pequeño que afecta la manera en la que reacciona a los atardeceres. Esto es un ejemplo de autorevelación.
- V F 8. Debés ser aut-revelador en todo momento y con todas las relaciones.
- V F 9. Las autorevelaciones son como una calle de doble mano—las dos personas en la relación deben participar del proceso.

Summary

10. Que es la autorevelación? _____

11. ¿Cuál es la mejor manera de utilizar afirmaciones autoreveladoras?
- a. _____
- b. _____

Parte A

Marcá en el siguiente par de afirmaciones negativas la que nombre tanto el evento activador como el sentimiento (la consecuencia)

- ___ 1. “Vos no te preocupás por mi”
___ 2. “Cuando hacés cosas sin mi, siento que me dejás afuera”

Parte B

Marca en el siguiente par de afirmaciones la que nombre tanto el evento activador como el sentimiento (la consecuencia)

1. ___ a. “Tu sonrisa me hace sentir bien.”
___ b. “Tenes una Linda sonrisa.”
2. ___ a. “Me gusta pescar.”
___ b. “Pasé un lindo tiempo pescando hoy con vos.”
3. ___ a. “Callate.”
___ b. “Me siento herido cuando te burlás de mi.”
4. ___ a. “Me siento mal que fuiste al cine y no me invitaste”
___ b. “Fuiste muy grosero conmigo, al ir al cine sin invitarme.”
5. ___ a. “Sos una basura.”
___ b. “Estoy enojado con vos porque me insultás todo el día.”

Parte C

Escribí una “S” al lado de la afirmación que describa sentimientos en cada par de oraciones.

1. ___ a. “Callate la boca! No digas ni una palabra más.”
 ___ b. “Lo que acabás de decir realmente me molesta”

2. ___ a. “Que es lo que te pasa? No ves que estoy tratando de trabajar?”
 ___ b. “Realmente me molesta que me interrumpas tan a menudo”
 ___ c. “No te importan los sentimientos de nadie. Sos un egocéntrico.”

3. ___ a. “Me siento triste por algunas cosas que me pasaron hoy”
 ___ b. “Que día terrible!”

4. ___ a. “Si hablo en grupo tengo miedo de quedar como un tonto.”
 ___ b. “Voy a quedar como un tonto si hablo en grupo”

Parte D

5. ¿Qué es una afirmación relacional?
-

6. ¿Cuáles de las siguientes son ejemplos de afirmaciones relacionales?

Marcá todas las que correspondan.

- ___ a. “Siento que me estás rechazando.”
- ___ b. “El Viejo colegio no es el mismo de antes.”
- ___ c. “Realmente me hacés sentir querido y valorado.”
- ___ d. “Este grupo verdaderamente me molesta.”
- ___ e. “Acá son todos tan buenos.”
- ___ f. “¿Estás enojado conmigo?”
- ___ g. “¿Por qué me están mirando todos?”
- ___ h. “Pienso que tenemos que hablar de lo que pasó anoche.”

Parte E

- V F 1. El objetivo de las autorevelaciones es intentar mejorar el comportamiento de la otra persona.
- V F 2. Es mejor esperar hasta que ocurran varias situaciones molestas antes de discutir las.
- V F 3. La mejor forma de expresar tus sentimientos es describir el comportamiento de la otra persona la cual estás respondiendo y contar como te sentís con eso.

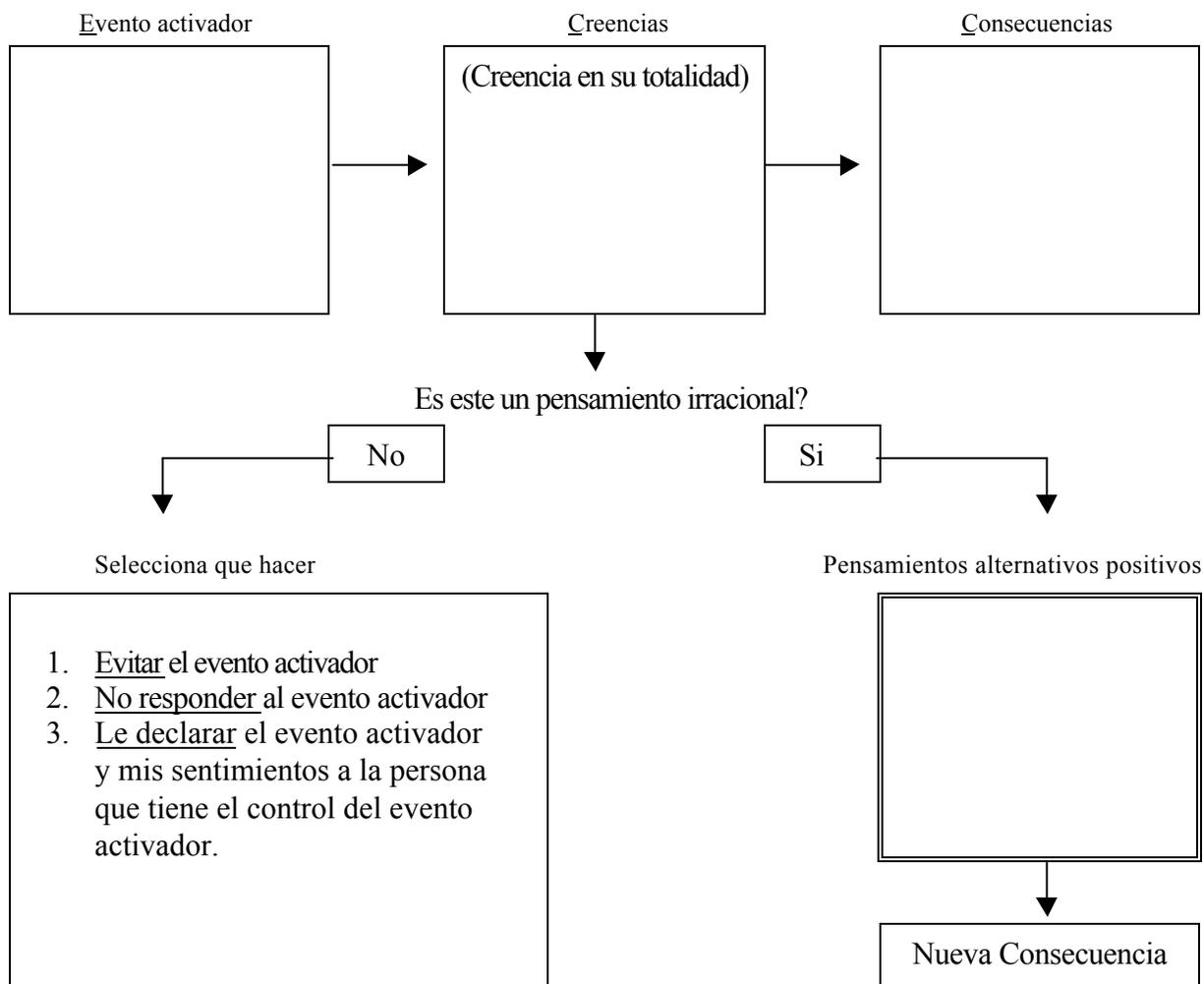
Parte F

Indicá cuáles de las siguientes autorevelaciones te resultarían de ayuda. Escribí “AR” al costado de cada uno de las que podrían ayudarte, y “E” en las que son afirmaciones de escucha activa. No escribas nada en las afirmaciones que no serían de ayuda alguna en tu comunicación.

- ___ a. “Dejame solo”
- ___ b. “Me siento herido y rechazado por tu comportamiento”
- ___ c. “Sos demasiado mandón”
- ___ d. “Pareces enojado.¿ Lo estás?”
- ___ e. “¿Me estás diciendo que te estuve ignorando en las últimas dos semanas?”
- ___ f. “Siento que me estas rechazando.”
- ___ g. “Mis amigos no son los mismos que antes.”
- ___ h. “Cuando me gritás, realmente me hacés sentir triste.”
- ___ i. “Me fastidio cuando la gente de este grupo no me escucha.”
- ___ j. “En este colegio todos son amistosos.”
- ___ k. “¿Estás fastidiado conmigo?”
- ___ l. “¿Por qué me estan mirando todos?”

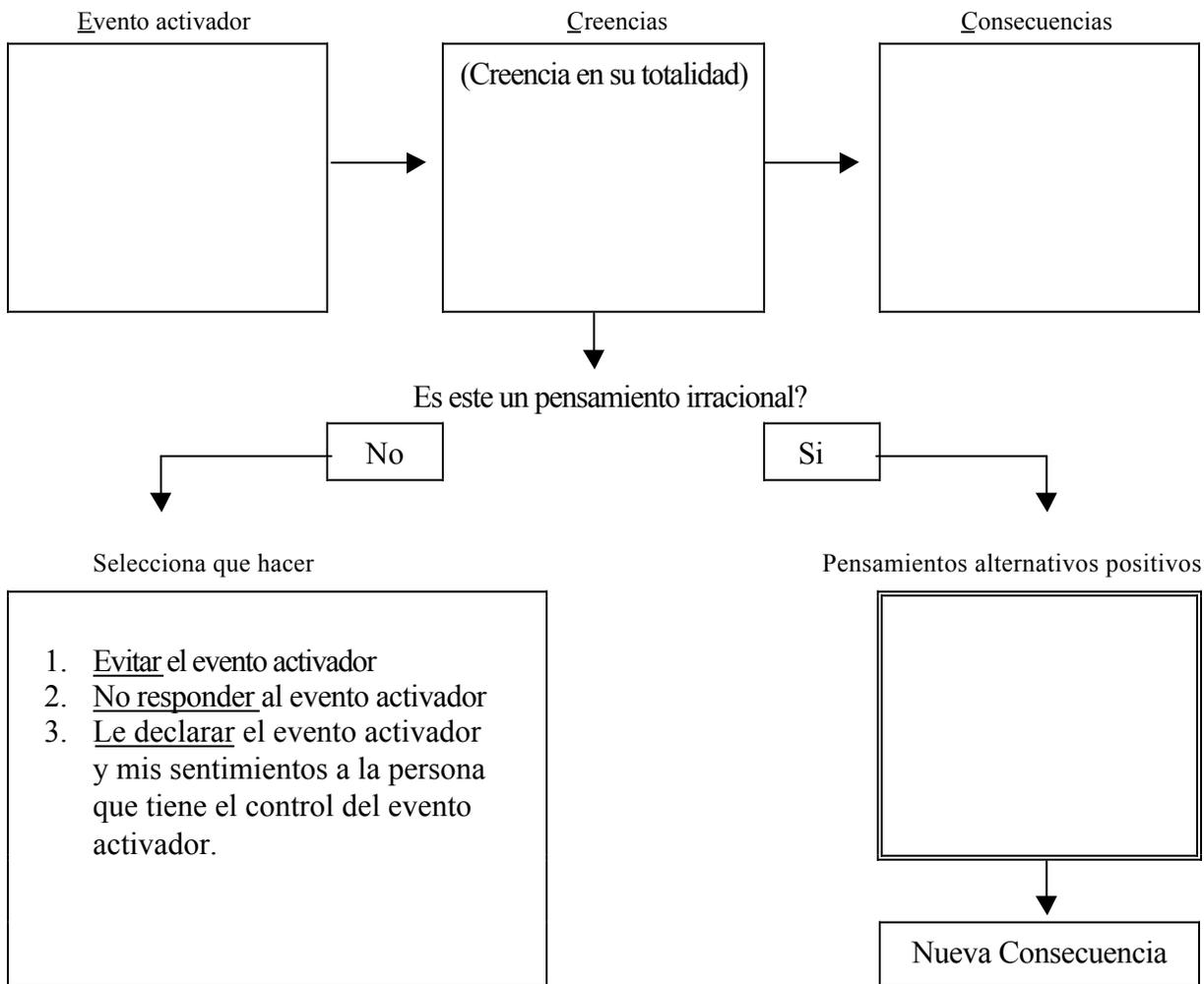


Bloom County: © 1984, Washington Post Writers Group. All rights reserved. Reprinted by permission.



Afirmación A.C _____

Anotá tres o cuatro situaciones problemáticas que tengas:



Afirmación A.C _____

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

1. El principal objetivo de esta sesión es que practiques la declaración de sentimientos positivos utilizando el método A-C. Escribe en el registro de objetivos por sesión (página 1.2) “Declarar un sentimiento positivo cada día”. Utiliza la página 10.10 para registrar tus declaraciones de sentimientos positivos, e intenta expresar estos pensamientos a la persona involucrada.
2. El otro objetivo de la sesión es usar las aproximaciones de las autorevelaciones para expresar esta semana al menos dos sentimientos negativos. Si es posible, intenta dirigirte a las situaciones problemáticas que seleccionaste para el ejercicio de juego de roles del principio de la sesión.
3. Analiza una situación problemática cada día, utilizando las formas A-B-C de las páginas 10.11 a la 10.14. Si encuentras que tu creencia es irracional, entonces cambia la creencia. Si encuentras que tu creencia es racional, entonces declara tus sentimientos.
4. Continúa rellenando tu diario del ánimo (página 1.1)
5. Practica tus habilidades de escucha activa.
6. Trata de mantener un buen nivel de actividades placenteras.
7. Recordá practicar las técnicas de relajación y utilízalas en situaciones que te produzcan tensión.

Actividad de Éxito

Completa por hoy tu diario del ánimo.

Próxima Sesión

La próxima sesión aprenderemos nuevas habilidades para la negociación y la resolución de problemas.

REPASO DE LA SESIÓN 10

Comunicación, Parte 2

Nombre _____ Fecha _____

1. ¿Cuáles de las siguientes son buenas declaraciones de sentimientos personales (auto revelaciones)?
Marcá todas las correctas.
 - ___ a. “Estamos todos muy disgustados con su comportamiento en clase.”
 - ___ b. “Estoy entusiasmado por que voy a ver a mis primos.”
 - ___ c. “Siento que todos tendrían que contribuir con las organizaciones de caridad.”
 - ___ d. “Me pone loco cuando te olvidás de ordenar tus cosas.”
 - ___ e. “Me sorprendí mucho cuando me diste una tarjeta de cumpleaños.”

2. ¿Cuál es una razón aceptable para declarar sentimientos negativos hacia una persona o una situación?
Elegí una respuesta.
 - ___ a. Para ayudar a otra persona a que se de cuenta de que estaba equivocada
 - ___ b. Para mejorar una situación.
 - ___ c. Para hacer sentir a la otra persona tan mal como vos te sentiste.
 - ___ d. Para estar seguros de que la gente se de cuenta de que vos no vas a ser engañado por su comportamiento.

3. Guille llega a su casa después del colegio y encuentra a la mamá en su cuarto mirando en los cajones de su vestidor. Él grita: ¡“Nunca me das nada de privacidad! ¡Andate ya de acá! ¡Te odio!” Aunque Guille declara sus sentimientos (obviamente está muy enojado), podría haber una mejor forma de decirle a su mamá cómo se siente cuando ella invade su privacidad y ella podría escucharlo mejor. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es la mejor forma de que Guille le pueda decir a su madre cómo se siente?
Elegí una respuesta.
 - ___ a. “¡Nunca me das nada de privacidad! ¡Andate ya de acá! ¡Te odio!”
 - ___ b. “Mamá, cuando mirás en mi vestidor, me hacés sentir enojado y disgustado con vos. Me siento disgustado porque parecería que no confiaras en mi.”
 - ___ c. “¿Creés que te gustaría si yo mirara por tu vestidor?”
 - ___ d. ¡Es como si no confiaras en mi! ¿Que creés que vas a encontrar ahí? ¿Pensás que soy algo así como un drogadicto? ¡No confías en mi!”

AFIRMACIONES DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

Afirmación de pensamiento positivo: _____

Persona Involucrada: _____

Le expresaste tus sentimientos positivos Si No

Afirmación de pensamiento positivo: _____

Persona Involucrada: _____

Le expresaste tus sentimientos positivos Si No

Afirmación de pensamiento positivo: _____

Persona Involucrada: _____

Le expresaste tus sentimientos positivos Si No

Afirmación de pensamiento positivo: _____

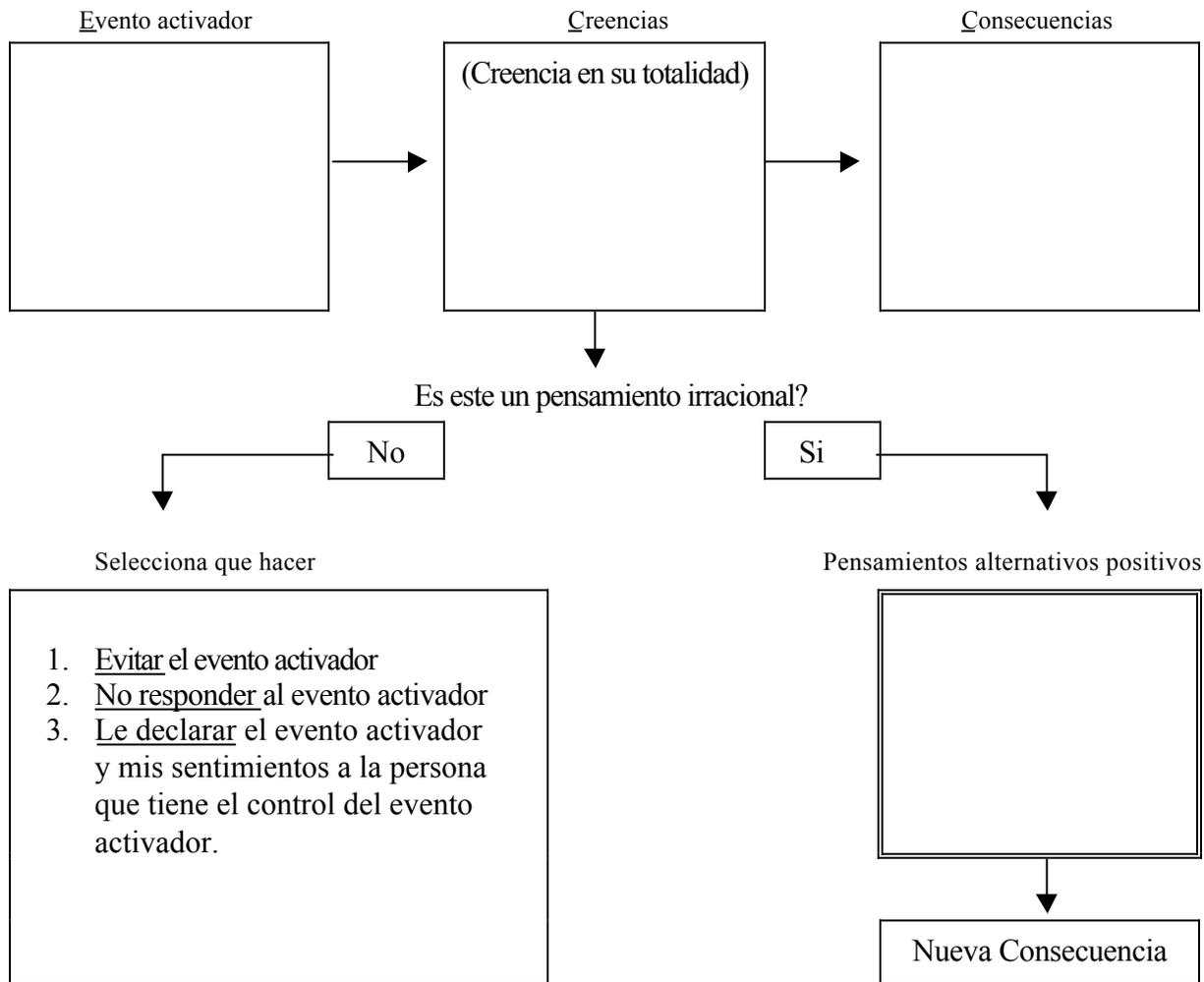
Persona Involucrada: _____

Le expresaste tus sentimientos positivos Si No

Afirmación de pensamiento positivo: _____

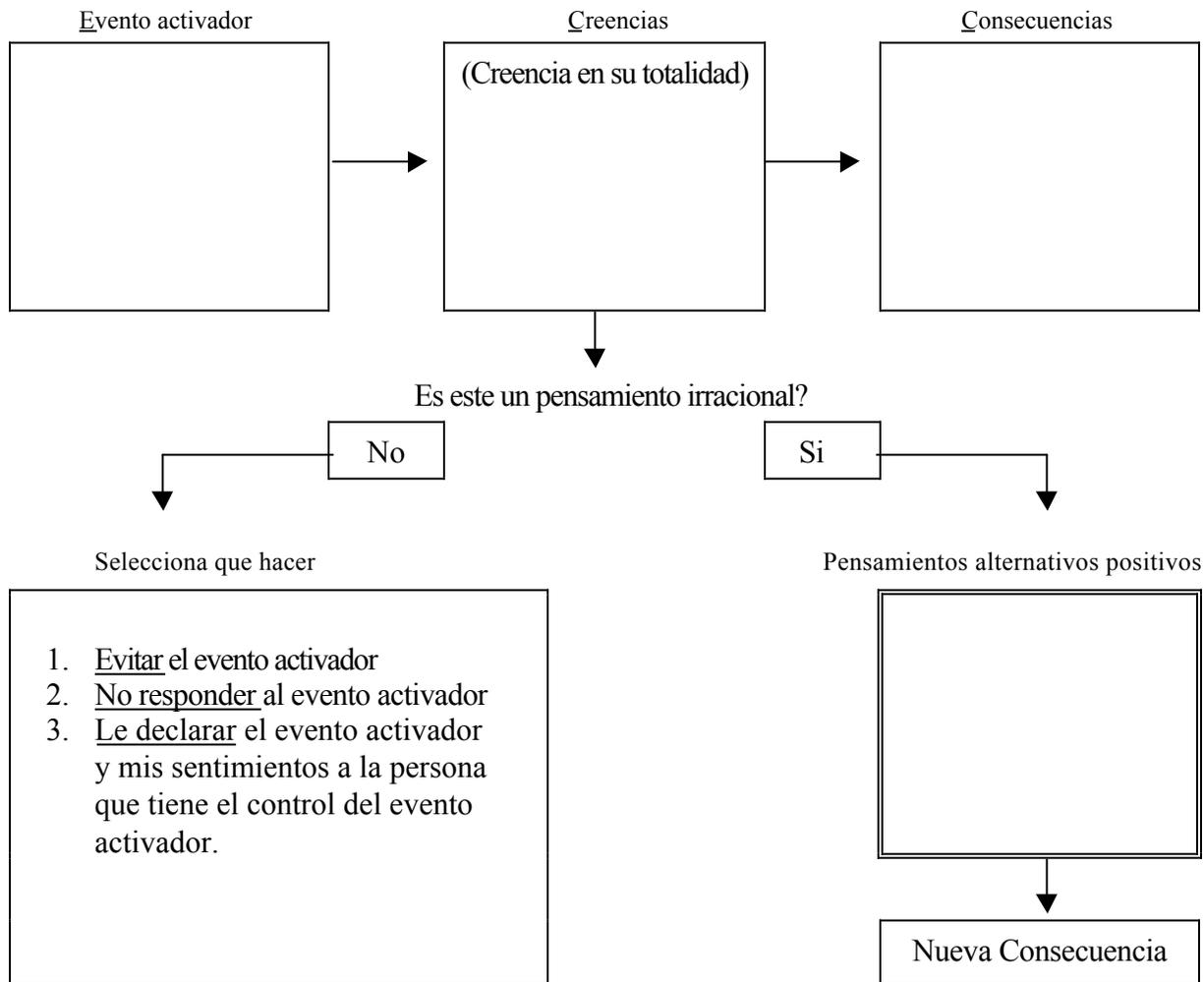
Persona Involucrada: _____

Le expresaste tus sentimientos positivos Si No



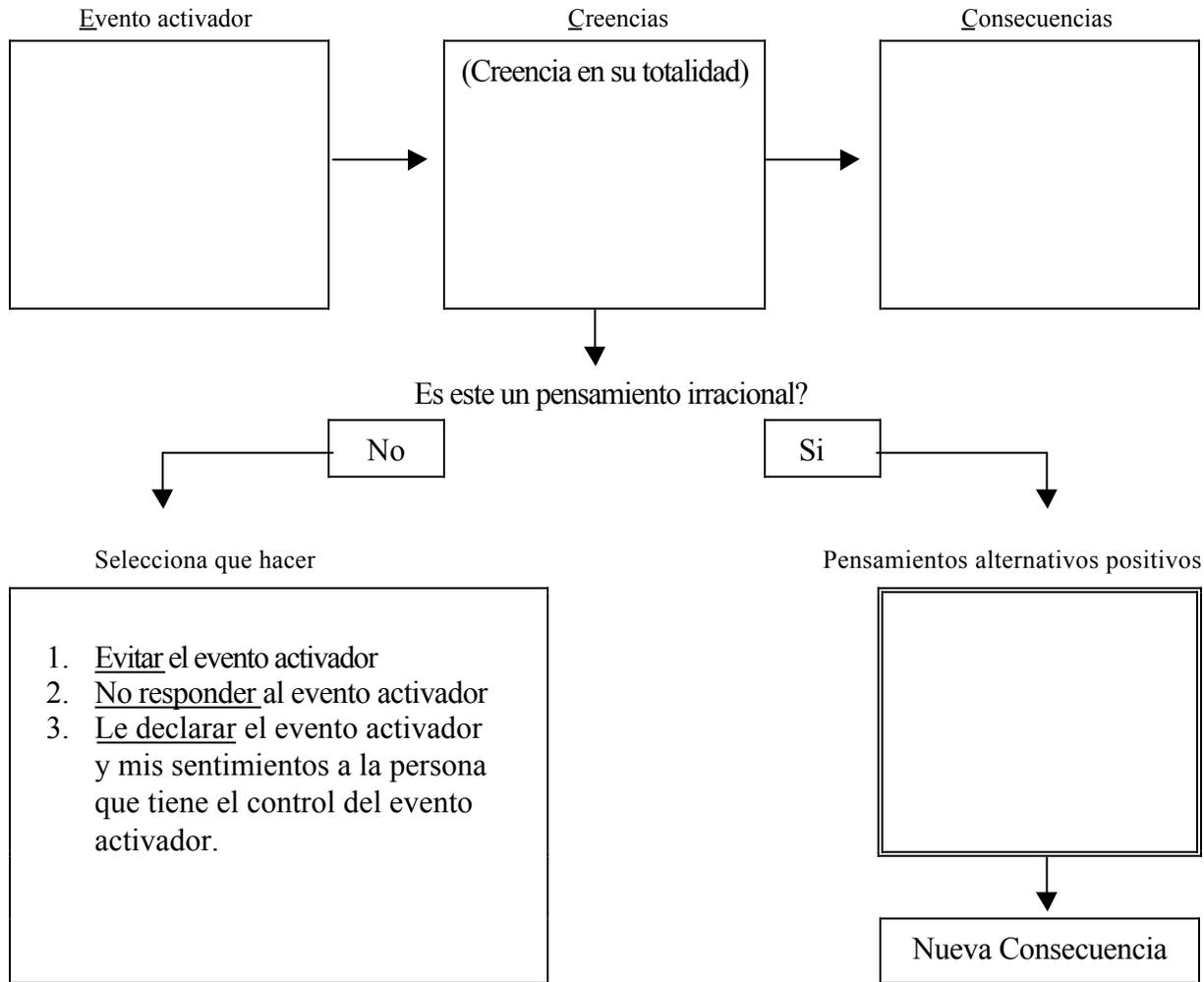
Afirmación A.C _____

Curso de la acción _____



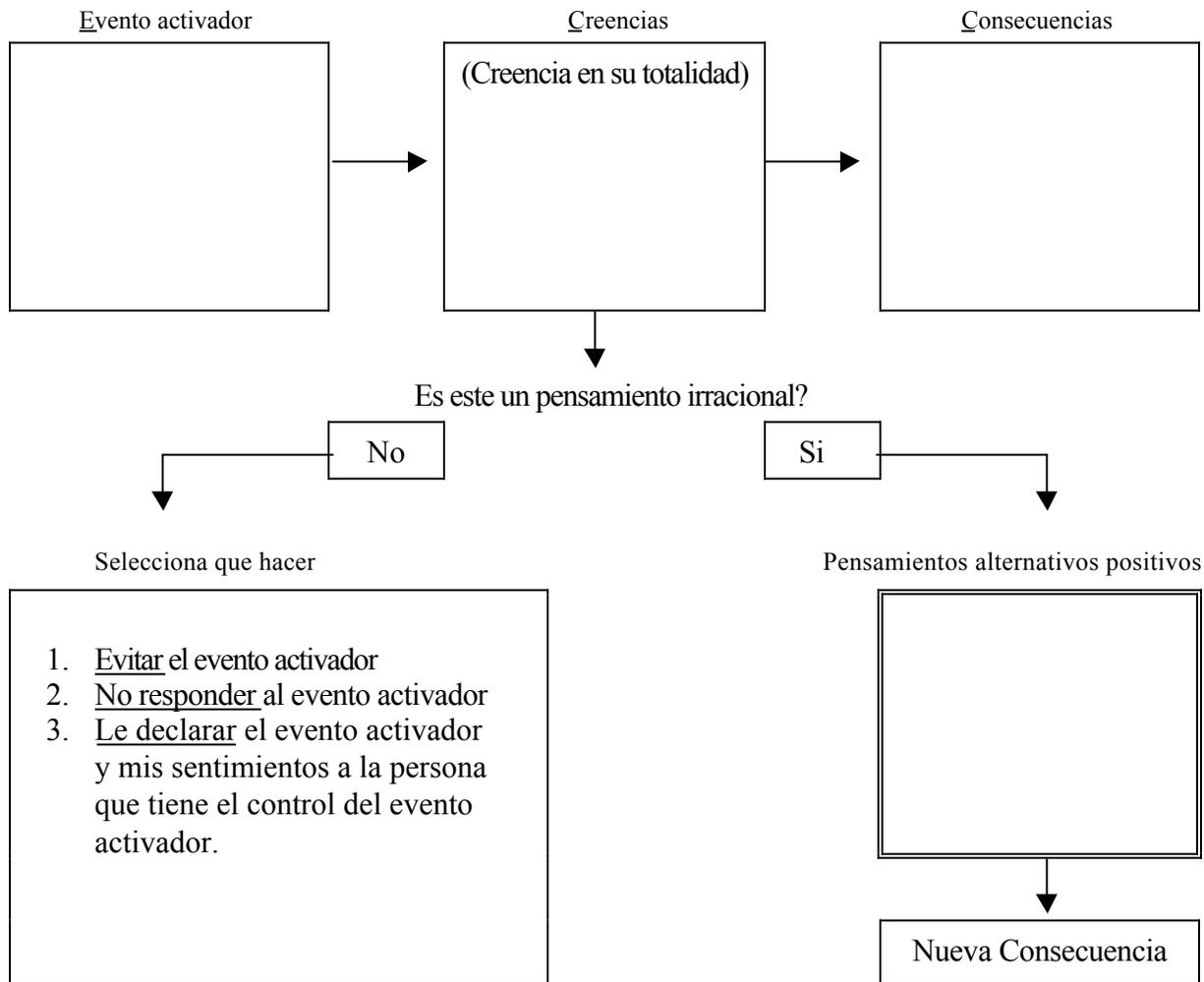
Afirmación A.C _____

Curso de la acción _____



Afirmación A.C _____

Curso de la acción _____



Afirmación A.C _____

Curso de la acción _____

SESIÓN 11

Negociación y Resolución de Problemas, Parte 1

1. ¿Cuáles son los cuatro pasos en la práctica de imaginación asertiva?

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

2. ¿Por qué es importante ser bueno en las autorevelaciones y la escucha activa? Escribí los tres puntos que te parezcan más importantes debajo.

- a. _____
- b. _____
- c. _____

1. ¿Por qué es importante tener una buena capacidad de resolución de problemas y buenas habilidades de negociación?

2. ¿Cuáles son las dos reglas básicas para una exitosa resolución de problemas?

- a.

- b.

Leé los siguientes e identificá brevemente las fortalezas y debilidades de cada uno. Utilizá en tus respuestas las reglas para definir los problemas que están en el pizarrón en tus respuestas.

1. “Yo sé que vos querés que yo esté bien y que querés cuidarme. Mi problema es que quiero salir hasta la medianoche los fines de semana para divertirme con mis amigos, pero mi hora de regreso a casa es a las 11:00 p.m. Esto me molesta porque tengo que dejar las fiestas temprano, y me pierdo algunas partes divertidas”

2. “¡Mi problema es que sos demasiado estricta con el horario de regreso a casa!”

3. “Mi problema es que sos irresponsable en el cuidado y el orden de tu cuarto.”

4. “Estoy enojado/a por toda la suciedad en el piso, la ropa en la cama, los papeles en el escritorio de tu cuarto. Me molesta cuando mis amigos vienen a visitarme y ven tu cuarto.”

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

1. El principal objetivo de esta sesión es que practiques la definición de problemas. Escribí en el registro de objetivos por sesión (página 1.2). Durante la semana que viene, identificá los problemas en los que quisieras trabajar. Después, practicá su definición utilizando las reglas que discutimos en esta sesión. Una hoja de trabajo para esto está en la página 11.6. *NO INTENTES DECLARARLE EL PROBLEMA A OTRAS PERSONAS TODAVÍA.*
2. Continúa rellorando tu diario del ánimo (página 1.1)
3. Practicá tus habilidades de escucha activa.
4. Tratá de alcanzar tu objetivo del nivel de actividades placenteras (pagina 4.6).
5. Recordá practicar las técnicas de relajación y utilízalas en situaciones que te produzcan tensión.

Actividad de Éxito

1. Completá por hoy tu diario del ánimo.
2. Si se te ocurre algún problema en el que querías trabaja, escríbelo en la página 11.6. Después definí el problema.

Próxima Sesión

La próxima sesión aprenderemos a encontrar buenas soluciones a los problemas utilizando una técnica llamada “lluvia de ideas”.

REPASO SESIÓN 11

Negociación y Resolución de Problemas, Parte 1

Nombre _____ Fecha _____

1. Hay varios pasos involucrados en la utilización de la imaginación asertiva. Arreglá en el orden correcto los ítems que aparecen debajo, escribiendo un “1” en el primer paso, “2” en el segundo y así sucesivamente. *No utilices los ítems que pensás que no tienen que ver con la utilización de imaginación asertiva.*
- ___ a. Cambiar la foto de la escena de una película.
 - ___ b. Desafiar tus pensamientos irracionales.
 - ___ c. Imaginar la reacción de otra persona cuando le comunicas tus sentimientos.
 - ___ d. Tensar y después relajar tus músculos.
 - ___ e. Sacar una foto de tu mente en la situación para la cual te quieres preparar.
 - ___ f. Afirma tus sentimientos a la otra persona de la película.

Indicá si las siguientes afirmaciones para definir un problema son verdaderas o falsas.

- V F 2. Para definir un problema, hay que empezar diciendo algo positivo de la otra persona o de la situación.
- V F 3. Para definir un problema, tenés que describir el rol de la otra persona en el problema, pero no hablar de tu propio rol en el problema.
- V F 4. No expreses tus sentimientos durante la definición del problema, sólo lo complica las cosas.
- V F 5. Describí lo que te molestó de lo que pasó, y lo que pensás que debe ser cambiado.
- V F 6. Esta es una buena definición del problema: ¡ Mi problema es que sos demasiado vago! Me pone loco cada vez que no te ocupas de tus cosas”.
- V F 7. Llamar por el nombre no ayuda demasiado a definir un problema.

HOJA DE TRABAJO PARA DEFINIR PROBLEMAS

Reglas

1. Comenzá con algo positivo
2. Sé específico.
3. Describí lo que la otra persona está haciendo o diciendo.
4. No lo llames por el nombre.
5. Expresá tus sentimientos
6. Admití tu contribución.
7. No acuses.
8. Sé breve.

El problema _____

Definición del Problema _____

El problema _____

Definición del Problema _____

El problema _____

Definición del Problema _____

El problema _____

Definición del Problema _____

SESIÓN 12

Negociación y Resolución de Problemas, Parte 2

1. ¿Cuáles son las cuatro reglas de para poner en práctica la tormenta de ideas?

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

2. ¿Qué tipo de solución es la más aceptable para la mayor cantidad de personas?

HOJA DE TRABAJO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Familia _____ Fecha _____

Problema _____

<u>Solución propuesta</u>	<u>Calificación</u>		
	Adolescente + -	Madre + -	Padre + -
1. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACUERDO CONTRACTUAL

Nombres de las personas que participan en el acuerdo:

Persona A

Persona B

La persona A se compromete a lo siguiente

La persona B se compromete a lo siguiente:

¿Cuándo hará estas cosas la persona A?

¿Cuándo hará estas cosas la persona B?

La persona A y la persona B acuerdan mantener este contrato por _____.
(¿Cuánto tiempo?)

Si cualquiera de las partes no cumpliera con los términos de este acuerdo, el contrato será cancelado y se programará una reunión para negociar uno nuevo.

Ambas partes se reunirán otra vez para reevaluar el acuerdo en la fecha y hora indicadas a continuación.

Fecha _____ Hora _____ Lugar _____

Firma _____

(Persona A)

Firma _____

(Persona B)

Fecha _____

Fecha _____

HOJA DE TRABAJO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Familia _____ Fecha _____

Problema _____

<u>Solución propuesta</u>	<u>Calificación</u>		
	Adolescente + -	Madre + -	Padre + -
1. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACUERDO CONTRACTUAL

Nombres de las personas que participan en el acuerdo:

Persona A

Persona B

La persona A se compromete a lo siguiente

La persona B se compromete a lo siguiente:

¿Cuándo hará estas cosas la persona A?

¿Cuándo hará estas cosas la persona B?

La persona A y la persona B acuerdan mantener este contrato por _____.
(¿Cuánto tiempo?)

Si cualquiera de las partes no cumpliera con los términos de este acuerdo, el contrato será cancelado y se programará una reunión para negociar uno nuevo.

Ambas partes se reunirán otra vez para reevaluar el acuerdo en la fecha y hora indicadas a continuación.

Fecha _____ Hora _____ Lugar _____

Firma _____

(Persona A)

Firma _____

(Persona B)

Fecha _____

Fecha _____

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

Para grupos de sólo adolescentes.

1. Tu objetivo para esta sesión es que vos y tus padres completen el Formulario de Temas de Discusión. Escribí esto en la página 1.2. Tu copia del Formulario de Temas de Discusión la vas a encontrar en las páginas 12.11 a 12.15. Va a ser necesario que utilices este formulario durante las dos próximas sesiones para ayudarte a decidir sobre qué problemas trabajar.
2. Pedile a cada uno de tus padres/tutores que completen un Formulario de Temas de Discusión para que puedas traer a las próximas dos sesiones. Esto te permitirá elegir problemas que tus padres también quieran solucionar.
3. Completá los ejemplos de situaciones de tormenta de ideas y evaluación de las páginas 12.9 y 12.10.
4. Continúa con el monitoreo de tu estado de ánimo diario completando tu Registro del Ánimo en la página 1.1.
5. Recordá mantener alto tu nivel de actividades placenteras.
6. Tratá de practicar el uso de las técnicas de relajación, especialmente en situaciones estresantes.

Actividad de Éxito

Completá tu registro de ánimo de hoy.

Anticipo de la Próxima Sesión

En la próxima sesión le vamos a dedicar todo el tiempo de la clase a practicar lo que aprendimos sobre resolución de problemas y negociación.

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

Para grupos de Adolescentes + Padres

1. Tu objetivo para esta sesión es completar el Formulario de Temas de Discusión de las páginas 12.11 hasta la 12.15. Escribí esto en la página 1.2. Vas a necesitar usar el formulario durante las próximas dos sesiones para ayudarte a decidir sobre qué problemas trabajar.
2. Completá los ejemplos de situaciones de tormenta de ideas y evaluación de las páginas 12.9 y 12.10.
3. Continua con el monitoreo de tu estado de ánimo diario completando tu Registro del Ánimo en la página 1.1.
4. Recordá mantener alto tu nivel de actividades placenteras.
5. Tratá de practicar el uso de las técnicas de relajación, especialmente en situaciones estresantes

Actividad de Éxito

Completá tu registro de ánimo de hoy.

Anticipo de la Próxima Sesión

En la próxima sesión le vamos a dedicar todo el tiempo de la clase a practicar lo que aprendimos sobre resolución de problemas y negociación.

REPASO DE LA SESIÓN 12

Negociación y Resolución de Problemas, Parte 2

Nombre _____ Fecha _____

1. ¿Cuáles de las siguientes son reglas para poner en práctica la tormenta de ideas?

Verdadero Falso

- | | | |
|---|---|--|
| V | F | a. Hacer una lista de la mayor cantidad de soluciones posibles. |
| V | F | b. Cada persona debe ofrecer sólo una solución. |
| V | F | c. Estar dispuesto a ceder es importante. |
| V | F | d. Detenete después de llegar a cinco soluciones posibles. |
| V | F | e. No propongas soluciones creativas. |
| V | F | f. Ofrecete a cambiar una de tus propias conductas. |
| V | F | g. No emitas opiniones críticas sobre las soluciones propuestas por otros. |
| V | F | h. Evaluá cada solución en el momento en que es propuesta. |

2. ¿Cuáles de las siguientes son reglas para hacer un contrato para resolución de problemas?

Verdadero Falso

- | | | |
|---|---|---|
| V | F | a. No es necesario escribir un contrato. |
| V | F | b. El contrato debe describir lo que cada persona se compromete a hacer. |
| V | F | c. El contrato debe especificar un momento en el tiempo para evaluar el acuerdo y ver si funciona de acuerdo a lo planeado. |
| V | F | d. El contrato debe especificar el período para el cual se lo considera válido. |

Continúa en la página siguiente

SESSION 12 QUIZVerdadero Falso

- | | | |
|---|---|---|
| V | F | e. Si una persona no cumpliera con los términos del acuerdo, aunque sea una <i>única</i> vez, el contrato queda sin efecto. |
| V | F | f. Una vez firmado, el contrato debe ser guardado en un cajón, <i>no</i> debe ser puesto en exhibición. |
| V | F | g. Los contratos deben incluir recordatorios para ayudar a cada participante a mantener su parte del acuerdo. |
| V | F | h. Los contratos son útiles sólo para solucionar problemas dentro de una familia, no son útiles para solucionar problemas entre amigos. |

PRÁCTICA EN EL HOGAR: TORMENTA DE IDEAS Y EVALUACIÓN

Hacé de cuenta que estás tratando de solucionar un problema respecto del uso del teléfono. Una madre está fastidiada porque su hijo habla por teléfono dos horas todas las noches y hace que aumente mucho la cuenta telefónica con llamadas de larga distancia. El hijo dice que sus amigos viven demasiado lejos para ir a visitarlos los días de semana por lo que opta por llamarlos. Hacé una lista de diez soluciones posibles a este problema. Escribí todo lo que se te ocurra. Tratá de ser creativo.

Lista de soluciones posibles:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Si te quedaste sin ideas, acá tenés algunas sugerencias:

- a. ¿Es posible un “canje”?
- b. ¿Puede mejorarse la situación cambiando algo de la casa?
- c. ¿Es posible cambiar el lugar o el momento?
- d. ¿Hay alguna otra manera de que el hijo se mantenga en contacto con sus amigos?

Cuando estés listo para evaluar las soluciones posibles, tenés que considerar las cosas buenas y las cosas malas de cada una de ellas. Después asigne una calificación "+" o "-" a cada solución. Hacete las siguientes preguntas sobre cada solución:

- a. ¿Va a resolver *mi* problema?
- b. ¿Va a resolver el problema *de la otra persona*?
- c. ¿Va a funcionar realmente?
- d. ¿La voy a tolerar?
- e. ¿La va a tolerar la otra persona?

Reflexioná sobre el problema del teléfono descrito en la página anterior. Para este ejemplo. Hacé de cuenta que la solución fue “comprar otro teléfono”.

Un *adolescente* podría evaluar la solución de esta manera:

“Si tuviéramos otro teléfono, yo podría hablar con mis amigos y mi mamá no tendría que fastidiarse porque yo use *su* teléfono demasiado. Yo calificaría esta solución con un más.”

Un *padre o madre*, por otro lado, podría evaluar la solución de esta manera:

“Es verdad que esto liberaría mi teléfono, pero no solucionaría el problema de las grandes cuentas telefónicas. Tendríamos que pagar *dos* teléfonos. Ahora, si mi hijo está dispuesto a trabajar para pagar su teléfono nuevo, eso es diferente. Así como está planteada, le doy un menos a esta solución.”

Usando estos ejemplos como guía, tratá de evaluar *las dos primeras soluciones* de tu lista para el problema del teléfono de la página 12.9. Para cada solución escribí una evaluación desde el punto de vista del adolescente, y una segunda evaluación desde el punto de vista de uno del padre o madre.

Solución No. 1

Evaluación del adolescente _____

Evaluación del padre o madre _____

Solución No. 2

Evaluación del adolescente _____

Evaluación del padre o madre _____

FORMULARIO DE TEMAS DE DISCUSIÓN *

La siguiente es una lista de cosas sobre las cuales los adolescentes y sus padres hablan a veces en sus casas. Observá con atención cada tema del SECTOR IZQUIERDO de la página y pensá si ha surgido, aunque sea mínimamente, durante las últimas dos semanas.

Si se ha discutido la cuestión en las últimas dos semanas, marcá “Sí” con un círculo a la derecha del tema, si no ha sido discutido, marcá “No”.

Después de ver todos los temas, repasá la lista. Para cada uno de los temas que marcaste “Sí”, por favor respondé la pregunta del SECTOR DERECHO de la página.

COLUMNA I- DESCENDÉ POR ESTA COLUMNA POR TODAS LAS PÁGINAS EN PRIMER LUGAR.			COLUMNA II- DESCENDÉ POR ESTA COLUMNA POR TODAS LAS PÁGINAS EN SEGUNDO LUGAR.				
TAREA	¿Discutieron Uds. dos este tema en las últimas dos semanas?		¿CUÁL ES LA INTENSIDAD DE LA DISCUSIÓN?				
	SI	NO	CALMADA	CON ALGO DE IRA		AIRADA	
1. Llamadas telefónicas	SI	NO	1	2	3	4	5
2. Hora de ir a dormir.	SI	NO	1	2	3	4	5
3. Limpiar la habitación	SI	NO	1	2	3	4	5
4. Hacer la tarea	SI	NO	1	2	3	4	5
5. Guardar la ropa	SI	NO	1	2	3	4	5
6. Usar el televisor	SI	NO	1	2	3	4	5
7. La limpieza (lavado, duchas, cepillado de los dientes)	SI	NO	1	2	3	4	5
8. Qué ropa usar	SI	NO	1	2	3	4	5

*Copyright ? 1989, Guilford Press. reimpresso con autorización. Los autores expresan su agradecimiento a Arthur Robin, Ph.D, por otorgar su autorización para utilizar el Formulario de Temas de Discusión (Issues Checklist)

ISSUES CHECKLIST (continued)

COLUMNA I- DESCENDÉ POR ESTA COLUMNA POR TODAS LAS PÁGINAS EN PRIMER LUGAR.			COLUMNA II- DESCENDÉ POR ESTA COLUMNA POR TODAS LAS PÁGINAS EN SEGUNDO LUGAR.				
TAREA	¿Discutieron Uds. dos este tema en las últimas dos semanas?		¿CUÁL ES LA INTENSIDAD DE LA DISCUSIÓN?				
			CALMADA	CON ALGO DE IRA		AIRADA	
9. La prolijidad de la ropa	SI	NO	1	2	3	4	5
10. Hacer demasiado ruido en casa.	SI	NO	1	2	3	4	5
11. Modales en la mesa.	SI	NO	1	2	3	4	5
12. Peleas con hermanos o hermanas.	SI	NO	1	2	3	4	5
13. Decir malas palabras	SI	NO	1	2	3	4	5
14. La forma de gastar el dinero	SI	NO	1	2	3	4	5
15. La elección de libros o películas.	SI	NO	1	2	3	4	5
16. Dinero para gastos	SI	NO	1	2	3	4	5
17. Fumar marihuana	SI	NO	1	2	3	4	5
18. Salir sin los padres (de compras, al cine, etc.)	SI	NO	1	2	3	4	5
19. Volumen de la música demasiado alto	SI	NO	1	2	3	4	5
20. Apagar las luces de la casa	SI	NO	1	2	3	4	5
21. Drogas	SI	NO	1	2	3	4	5
22. Cuidado de juegos, discos, juguetes y cosas.	SI	NO	1	2	3	4	5

*Copyright ? 1989, Guilford Press. reimpresso con autorización. Los autores expresan su agradecimiento a Arthur Robin, Ph.D, por otorgar su autorización para utilizar el Formulario de Temas de Discusión (Issues Checklist)

TRADUCTORES: Bunge E, Soto N, Mosquera S, Falabella M, Labourt J. & Borgjalli R

ISSUES CHECKLIST (continued)

COLUMNA I- DESCENDÉ POR ESTA COLUMNA POR TODAS LAS PÁGINAS EN PRIMER LUGAR.			COLUMNA II- DESCENDÉ POR ESTA COLUMNA POR TODAS LAS PÁGINAS EN SEGUNDO LUGAR.				
TAREA	¿Discutieron Uds. dos este tema en las últimas dos semanas?		¿CUÁL ES LA INTENSIDAD DE LA DISCUSIÓN?				
			CALMADA	CON ALGO DE IRA		AIRADA	
23. Tomar cerveza u otra bebida alcohólica	SI	NO	1	2	3	4	5
24. Comprar discos, juegos, juguetes y cosas.	SI	NO	1	2	3	4	5
25. Tener citas	SI	NO	1	2	3	4	5
26. Elección de las amistades.	SI	NO	1	2	3	4	5
27. Comprar ropa nueva.	SI	NO	1	2	3	4	5
28. Sexo	SI	NO	1	2	3	4	5
29. Llegar a casa a horario.	SI	NO	1	2	3	4	5
30. Llegar a la escuela puntualmente.	SI	NO	1	2	3	4	5
31. Sacar malas notas en la escuela.	SI	NO	1	2	3	4	5
32. Meterse en líos en la escuela.	SI	NO	1	2	3	4	5
33. Mentir.	SI	NO	1	2	3	4	5
34. Ayudar con las tareas de la casa.	SI	NO	1	2	3	4	5
35. Contestar de mala manera a los padres.	SI	NO	1	2	3	4	5
36. Levantarse a la mañana.	SI	NO	1	2	3	4	5

*Copyright ? 1989, Guilford Press. reimpresso con autorización. Los autores expresan su agradecimiento a Arthur Robin, Ph.D, por otorgar su autorización para utilizar el Formulario de Temas de Discusión (Issues Checklist)

TRADUCTORES: Bunge E, Soto N, Mosquera S, Falabella M, Labourt J. & Borgjalli R

ISSUES CHECKLIST (continued)

COLUMNA I- DESCENDÉ POR ESTA COLUMNA POR TODAS LAS PÁGINAS EN PRIMER LUGAR.			COLUMNA II- DESCENDÉ POR ESTA COLUMNA POR TODAS LAS PÁGINAS EN SEGUNDO LUGAR.				
TAREA	¿Discutieron Uds. dos este tema en las últimas dos semanas?		¿CUÁL ES LA INTENSIDAD DE LA DISCUSIÓN?				
			CALMADA	CON ALGO DE IRA		AIRADA	
37. Tus padres molestandote cuando querés que te dejen tranquilo.	SI	NO	1	2	3	4	5
38. Molestar a tus padres cuando quieren que los dejes tranquilos	SI	NO	1	2	3	4	5
39. Apoyar los pies sobre los muebles.	SI	NO	1	2	3	4	5
40. Desordenar la casa.	SI	NO	1	2	3	4	5
41. Horarios de comer.	SI	NO	1	2	3	4	5
42. Utilización del tiempo libre.	SI	NO	1	2	3	4	5
43. Fumar cigarrillos.	SI	NO	1	2	3	4	5
44. Ganar dinero fuera del hogar.	SI	NO	1	2	3	4	5
45. Hábitos alimentarios (elección de alimentos, etc.).	SI	NO	1	2	3	4	5

Continúa en la página siguiente

*Copyright ? 1989, Guilford Press. reimpresso con autorización. Los autores expresan su agradecimiento a Arthur Robin, Ph.D, por otorgar su autorización para utilizar el Formulario de Temas de Discusión (Issues Checklist)

FORMULARIO DE TEMAS DE DISCUSIÓN (continuación)

En los espacios en blanco siguientes, enumerá los temas que se apliquen a vos y tus padres que no hayan sido enumerados antes.

COLUMNA I- DESCENDÉ POR ESTA COLUMNA POR TODAS LAS PÁGINAS EN PRIMER LUGAR.			COLUMNA II- DESCENDÉ POR ESTA COLUMNA POR TODAS LAS PÁGINAS EN SEGUNDO LUGAR.				
TAREA	¿Discutieron Uds. dos este tema en las últimas dos semanas?		¿CUÁL ES LA INTENSIDAD DE LA DISCUSIÓN?				
			CALMADA	CON ALGO DE IRA		AIRADA	
46. _____	SI	NO	1	2	3	4	5
47. _____	SI	NO	1	2	3	4	5
48. _____	SI	NO	1	2	3	4	5
49. _____	SI	NO	1	2	3	4	5
50. _____	SI	NO	1	2	3	4	5

*Copyright ? 1989, Guilford Press. reimpresso con autorización. Los autores expresan su agradecimiento a Arthur Robin, Ph.D, por otorgar su autorización para utilizar el Formulario de Temas de Discusión (Issues Checklist)

SESIÓN 13

Negociación y Resolución de Problemas, Parte 3

GUÍAS PARA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y NEGOCIACIÓN

Definición del problema

1. Una persona expone el problema describiendo lo que la otra persona está haciendo o diciendo que crea el problema.
2. La otra persona usa la escucha activa y redefine el problema con sus propias palabras.
3. La primera persona verifica la exactitud de la nueva definición del problema.

Tormenta de ideas

1. Listen todas las posibles soluciones.
2. Sean creativos.
3. No sean críticos.
4. Comprométanse.
5. Piensen en cambiar sus propios comportamientos.

Choose a Solution

1. Cada persona evalúa las soluciones y explica por qué cada una de ellas es un “más” o un “menos”. Deben evaluar una solución a la vez.
2. Completen la Planilla de Solución de Problemas.
3. Comprométanse.

Confeción de un Contrato

1. Describan lo que va a hacer cada persona, y qué le va a pasar si no lo hace.
2. Establezcan el tiempo de validez del contrato.
3. Incluyan recordatorios, avisos y advertencias.
4. Firmen el contrato.

PLANILLA DE RESOLUCION DE PROBLEMAS

Familia _____ Fecha _____

Problema _____

<u>Soluciones Propuestas</u>	<u>Evaluations</u>		
	Adolescente + -	Madre + -	Padre + -
1. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONTRATO DE COMPROMISO

Nombres de las personas que realizan este contrato:

Persona A

Persona B

Persona A se compromete a:

Persona B se compromete a:

¿Cuándo A va a hacer estas cosas?

¿Cuándo B va a hacer estas cosas?

A y B se comprometen a cumplir este contrato por _____.
(¿cuánto tiempo?)

Si cualquiera de las parte no cumpliese con de los términos de este contrato, el mismo se cancelará y se concertará una reunión para negociar uno nuevo.

Ambas partes se reunirán nuevamente para reevaluar el contrato en la fecha y hora indicadas abajo.

Fecha _____ Hora _____ Lugar _____

Firma _____
(Persona A)

Firma _____
(Persona B)

Fecha _____

Fecha _____

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

Solamente para grupos de adolescentes

1. Tu objetivo para esta Sesión es trabajar en un problema con tus padres. Escribí esto en la Página 1.2..
2. Antes de terminar la Sesión, tenés que comprometerte a pedirle a tus padres que te ayuden a practicar la técnica de resolución de problemas. Seguí las notas que tomaste en la Página 13.5 para guiar tu elección del momento y el lugar pedirles ayuda, y usá el diálogo que escribiste al final de esa Página para presentar la idea a tus padres. Una vez que ellos aceptaron ayudarte, fijá un horario para la Sesión de Práctica.
3. Reunite con tus padres a la hora establecida y vayan siguiendo los pasos indicados en el procedimiento al final de la Página 13.5.
4. Practicá trabajar en la resolución del problema que vos elegiste en clase, o escogé otro problema de la “Lista Control de Problemas”. Seguí los pasos para la resolución de problemas listados en la Página 13.1 mientras negociás una solución. Usá la Planilla de Resolución de Problemas de la Página 13.7 para tomar notas. Tratá de alcanzar una solución y si podés, completá el contrato de la Página 13.8, pero asegurate de terminar la Sesión de Práctica en un lapso de tiempo razonable (60 a 90 minutos). Siempre podés reunirte nuevamente para continuar la Sesión de Práctica.
5. Una vez que llegaron a un acuerdo escrito, *PONGANLO EN PRACTICA*.
6. Si alguno de ustedes no complete la “Lista Control de Problemas” la última sesión, por favor háganlo antes de la sesión siguiente.
7. Si los problemas se agravan o se agitan los ánimos durante la discusión en tu casa, puede ser una buena idea tomarse un *TIEMPO FUERA*. Un tiempo fuera es una interrupción de la sesión de unos diez a quince minutos que permite que cada uno se tranquilice. Asegúrense de continuar la discusión al terminar el tiempo fuera.
8. Otra técnica útil para practicar resolución de problemas y negociación en tu casa, es grabar la discusión para que luego Otra técnica útil para practicar resolución de problemas y negociación en tu casa, es *GRABAR* la discusión para que luego yo pueda darte alguna devolución y sugerencias.
9. Continúa completando tu Diario del Ánimo todos los días (Página 1.1).

Próxima Sesión

La próxima session vamos a practicar los pasos de resolución de problemas y negociación nuevamente. Esta vez, sin embargo, se te va a pedir que elijas un tema un poco más problemático que el que trabajaste en esta sesión. *ES IMPORTANTE QUE HAGAS TU TAREA PARA QUE PUEDAS APROVECHAR AL MAXIMO LA PROXIMA SESION.*

PLAN PARA PRESENTAR LA RESOLUCION DE PROBLEMAS A LOS PADRES

Solamente para Grupos de Adolescentes

TIEMPO

LUGAR

DECIR

ENSEÑAR

1. Muéstrole a tus padres la Página 13.1 de tu manual. Sigán los pasos.
2. Enseñale a tus padres cómo usar la Planilla de Resolución de Problemas de la Página 13.2, y el Contrato de Compromiso de la Página 13.3.
3. Recordá que esto es una *Sesión de Práctica!* ESTA PERMITIDO mirar la lista de pasos, e ir lentamente. Te va a tomar por lo menos una hora exponer el punto de vista de tus padres y practicar la resolución de un problema.

HOMework ASSIGNMENT

For Adolescent + Parent Groups

1. Continúa la discusión que iniciaste en esta Sesión hasta que hayas completado todos los pasos de la técnica de resolución de problemas y negociación listados en la Página 13.1. Usá la Planilla de Resolución de Problemas de la Página 13.2 para tomar notas. Si no puedes encontrar un horario conveniente para todos los que participan de la práctica, escribilo abajo.

Hora _____ Fecha _____

El objetivo es llegar a un acuerdo y *ESCRIBIR UN CONTRATO* usando el formulario de la Página 13.3. Anotá esto como tu objetivo en la Página 1.2.

2. Una vez que tenés un acuerdo por escrito, *PONELO EN PRACTICA*.
3. Si todavía no completaste la Lista Control de Problemas, por favor hazelo antes de la siguiente sesión.
4. Si los problemas se agravan o se agitan los ánimos durante la discusión en tu casa, puede ser una buena idea tomarse un tiempo fuera. Un tiempo fuera es una interrupción de la sesión de unos diez a quince minutos que permite que cada uno se tranquilice. Asegúrense de continuar la discusión al terminar el tiempo fuera.
5. Otra técnica útil para practicar resolución de problemas y negociación en tu casa, es grabar la discusión para que luego yo pueda darte alguna devolución y algunas sugerencias.
6. Los estudiantes deben continuar completando el Diario del Ánimo todos los días (Página 1.1).

Próxima Sesión

La próxima sesión vamos a practicar los pasos de resolución de problemas y negociación nuevamente. Esta vez, sin embargo, se te va a pedir que elijas un tema un poco más problemático que el que trabajaste en esta sesión. *ES IMPORTANTE QUE HAGAS TU TAREA PARA QUE PUEDAS APROVECHAR AL MÁXIMO LA PRÓXIMA SESIÓN.*

PLANILLA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Familia _____ Fecha _____

Problema _____

<u>Soluciones Propuestas</u>	<u>Evaluations</u> Adolescente	<u>Evaluations</u> Madre	<u>Evaluations</u> Padre
	+ -	+ -	+ -
1. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONTRATO DE COMPROMISO

Nombres de las personas que realizan este contrato:

Persona A

Persona B

Persona A se compromete a:

Persona B se compromete a:

¿Cuándo A va a hacer estas cosas?

¿Cuándo B va a hacer estas cosas?

A y B se comprometen a cumplir este contrato por _____.
(¿cuánto tiempo?)

Si cualquiera de las parte no cumpliese con de los términos de este contrato, el mismo se cancelará y se concertará una reunión para negociar uno nuevo.

Ambas partes se reunirán nuevamente para reevaluar el contrato en la fecha y hora indicadas abajo.

Fecha _____ Hora _____ Lugar _____

Firma _____
(Persona A)

Firma _____
(Persona B)

Fecha _____

Fecha _____

SESIÓN 14

Negociación y Resolución de Problemas, Parte 4

PLANILLA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Familia _____ Fecha _____

Problema _____

<u>Soluciones Propuestas</u>	<u>Evaluations</u> Adolescente	<u>Evaluations</u> Madre	<u>Evaluations</u> Padre
	+ -	+ -	+ -
1. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONTRATO DE COMPROMISO

Nombres de las personas que realizan este contrato:

Persona A

Persona B

Persona A se compromete a:

Persona B se compromete a:

¿Cuándo A va a hacer estas cosas?

¿Cuándo B va a hacer estas cosas?

A y B se comprometen a cumplir este contrato por _____.
(¿cuánto tiempo?)

Si cualquiera de las parte no cumpliese con de los términos de este contrato, el mismo se cancelará y se concertará una reunión para negociar uno nuevo.

Ambas partes se reunirán nuevamente para reevaluar el contrato en la fecha y hora indicadas abajo.

Fecha _____ Hora _____ Lugar _____

Firma _____
(Persona A)

Firma _____
(Persona B)

Fecha _____

Fecha _____

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

Solamente para grupos de adolescentes

1. Tu objetivo para esta Sesión es trabajar sobre otro problema con tus padres o completar la actividad que comenzaste la sesión anterior. Escribí esto en la Página 1.2.
2. Seleccioná una hora y un lugar para pedirle a tus padres que participen en otra Sesión de práctica de resolución de problemas, y escribilo abajo. Hazelo antes de terminar la clase!.

Hora _____

Lugar _____

3. Una vez que tus padres hayan acordado ayudarte, fijá un horario para la sesión de práctica.
4. A la hora establecida, reunite con tus padres y : a) si no terminaste tu tarea de la sesión anterior, seguí los pasos restantes hasta llegar a un acuerdo, o b) si terminaste tu tarea, trabajá en un problema de intensidad moderada (puede ser el problema que escogiste para practicar en la clase de hoy, o algún otro). Si lo necesitás, hay una Planilla de Resolución de Problemas en la Página 14.5 y un Contrato de Compromiso en la Página 14.6.
5. Tal vez quieras grabar tu sesión de práctica para que yo pueda darte una devolución.
6. Una vez que llegaron a un acuerdo por escrito, *PONELO EN PRACTICA*.
7. ConContinuá completando tu Diario del Ánimo todos los días (Página 1.1).

Próxima Sesión

En la próxima sesión discutiremos como escribir un plan de vida que te ayude a manejar sentimientos de depresión en el futuro.

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

Para Adolescentes + Grupo de Padres

Intentá respetar el acuerdo que escribiste en el contrato hasta la fecha de renegociación que fijaste. Escribí esto como tu objetivo en la Página 1.2. En la fecha de renegociación, cada familia se reunirá nuevamente y decidirá si continua con el acuerdo actual o lo modifica. En la siguiente sesión cada uno de ustedes deberá informar acerca del proceso por el cuál alcanzaron el acuerdo.

Próxima Sesión

En la próxima sesión, discutiremos como escribir un plan de vida que te ayude a manejar sentimientos de depresión en el futuro.

PLANILLA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Familia _____ Fecha _____

Problema _____

<u>Soluciones Propuestas</u>	<u>Evaluations</u>		
	Adolescente + -	Madre + -	Padre + -
1. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONTRATO DE COMPROMISO

Nombres de las personas que realizan este contrato:

Persona A

Persona B

Persona A se compromete a:

Persona B se compromete a:

¿Cuándo A va a hacer estas cosas?

¿Cuándo B va a hacer estas cosas?

A y B se comprometen a cumplir este contrato por _____.
(¿cuánto tiempo?)

Si cualquiera de las parte no cumpliese con de los términos de este contrato, el mismo se cancelará y se concertará una reunión para negociar uno nuevo.

Ambas partes se reunirán nuevamente para reevaluar el contrato en la fecha y hora indicadas abajo.

Fecha _____ Hora _____ Lugar _____

Firma _____
(Persona A)

Firma _____
(Persona B)

Fecha _____

Fecha _____

SESIÓN 15

Objetivos Vitales

PLANILLA DE PLAN DE VIDA: OBJETIVOS A LARGO PLAZO

¿Cuáles son tus objetivos?	¿Cuáles son tus posibles obstáculos?	Planes para superar tus posibles obstáculos
1. Amigos		
2. Colegio / Educación		
3. Trabajo / Profesión		
4. Tiempo libre / Hobbies Deporte		
5. Hogar / Familia		
6. Amor / Pareja / Noviazgo		
7. Religión / Espiritualidad		

ACTIVIDADES PARA EL HOGAR

1. Continúa completando tu Diario del Ánimo usando la planilla de la Página 1.1.
2. Practicá las técnicas de relajación de Benson y Jacobsen, especialmente en situaciones estresantes.
3. Comenzá a recordar tus actividades placenteras nuevamente. Usá la Página 15.4 o continua donde dejaste la última vez en la Página 2.4.

Actividades Exitosas

1. Completá el puntaje de tu estado de ánimo del día de hoy en la Página 1.1.
2. Registrá en la Página 15.4 o 2.4 las actividades placenteras que realizaste hoy.

Próxima Sesión

La próxima sesión es nuestra última clase. Trabajaste y diste tu máximo esfuerzo para aprender las nuevas habilidades que te ayudaron a tomar el control de tu vida y cambiar la forma en que experimentabas tus emociones. Felicitaciones por haber llegado hasta acá. En la próxima sesión vamos a aprender a conseguir que nuestros logros sean duraderos y a desarrollar planes para el futuro.

SESIÓN 15 EVALUACIÓN

Life Goals

Nombre _____ Fecha _____

1. ¿De qué forma tus objetivos a corto plazo te ayudan a alcanzar tus objetivos a largo plazo?

2. Los siguientes enunciados son ejemplos de objetivos a largo plazo. Escribí una “R” al lado de los objetivos que son realistas, y “NR” al lado de los objetivos no realistas.

- _____ a. La familia de Diego es de clase media/baja; viven en una casa pequeña pero confortable. Diego ahorró \$200 para comprarse una auto. Él tiene un trabajo part time, y gana \$100 por mes. El objetivo de Diego es comprarse un auto de \$5000 el año entrante a principios de enero, es decir que para eso todavía faltan 9 meses.
- _____ b. Sofía se encuentra primer año del colegio secundario y se destaca por ser muy buena en atletismo. Ella forma parte del equipo de atletismo de su colegio y compite en carreras de larga distancia. Sofía es una de las mejores corredoras de su colegio. En sus últimas competiciones llegó en segundo y tercer lugar. El objetivo de Sofía es ganar su primera carrera para cuando esté en cuarto año del colegio.
- _____ c. El objetivo de María es ser una famosa estrella de rock para cuando cumpla sus 20 años, y vender un millón de copias de su primer trabajo. Pasa mucho tiempo escuchando música, y sabe de memoria las letras de las canciones de sus grupos favoritos. Ella no sabe nada del negocio de la música, y no toca ningún instrumento.
- _____ d. A Juan le gusta esquiar, lo hace desde que tiene 5 años de edad. Los fines de semana trabaja como instructor de esquí de esquiadores principiantes. El objetivo a largo plazo de Juan es ser diseñador de equipos de esquí. Él tomó clases de diseño e ingeniería, y obtuvo muy buenas calificaciones. Fue aceptado en un colegio que tiene un muy buen programa de ingeniería.

Continua en la página siguiente.

3. Guillermo no tiene tantos amigos como a él le gustaría, por eso su objetivo es hacer más amigos. Uno de sus mayores obstáculos es que vive muy lejos de las personas con las que quiere entablar una amistad, y se le hace muy difícil reunirse con ellos. Las siguientes son posibles soluciones. Escribí una “B” al lado de las soluciones que sean buenas, y una “M” al lado de las soluciones que sean malas.
- ___ a. Guillermo podría pedirle a su padre que le preste su auto por las tardes. Esto significaría que su padre deberá ir a trabajar en colectivo, haciendo un viaje de 45 minutos.
- ___ b. Guillermo podría tomarse un colectivo para visitar a sus amigos.
- ___ c. Guillermo podría hacer planes para ver a sus amigos los fines de semana, y usar el auto de su padre cuando éste no lo necesita para ir a trabajar.
- ___ d. Guillermo podría pasar más tiempo con un vecino que es cuatro años más chico que él.

Page 15.4: LINEA DE BASE DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Actividades	DIAS														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
Total por cada día:															

SESIÓN 16

Prevención, Planeamiento, y Finalización

MOLESTIAS DIARIAS	¿CÓMO LIDIAR CON LAS MOLESTIAS?
1. Con familiares:	
2. Con amigos:	
3. Con la escuela:	
4. Con el trabajo:	
5. En relaciones amorosas:	
6. De dinero:	

ACONTECIMIENTOS IMPORTANTES DE LA VIDA

Acontecimientos Importantes de la Vida	¿Cómo afectan estos acontecimientos tu comportamiento?	Planes de Prevención
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Algunos Acontecimientos Importantes de la Vida frecuentes:

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--|
| 1. La graduación | 6. Tener un hijo | 11. Tener un accidente automovilístico |
| 2. Una muerte en la familia | 7. Mudarse lejos | 12. Terminar una relación |
| 3. Ser despedido del trabajo | 8. Abandonar los estudios | 13. Divorcio de los padres |
| 4. Casarse | 9. Tener una enfermedad grave | 14. Ser víctima de un crimen |
| 5. Enfermedad de un familiar | 10. Ser detenido | 15. La muerte de un amigo |

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN CLÍNICA

1. Estar deprimido o con ánimo irritable la mayor parte del día, la mayoría de los días. Tener sentimientos de tristeza, “bajón”, aburrimiento, vacío o desesperanza todo el tiempo.
2. Falta de interés en actividades placenteras, y no ser capaz de disfrutar ninguna o casi ninguna actividad placentera.
3. Ganar o perder una cantidad significativa de peso sin hacer dieta, o un aumento o disminución importante del apetito.
4. Tener insomnio o dormir demasiado casi todos los días.
5. Estar permanentemente en movimiento, no poder quedarse quieto, o sentirse muy cansado y aletargado como si estuviera en cámara lenta casi todos los días.
6. Sentir fatiga o falta de energía casi todos los días.
7. Tener sentimientos de culpa o de desvalorización casi todos los días.
8. Tener dificultad para pensar, concentrarte, o tomar decisiones casi todos los días.
9. Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Si experimentas cinco o más de estos síntomas por, por lo menos, dos semanas, entonces estás clínicamente deprimido. Presentar sólo uno o dos de estos síntomas puede indicar simplemente infelicidad temporal. Si los síntomas perduran por mucho tiempo, deberías considerar buscar ayuda.

APÉNDICE

AGENDA DE EVENTOS PLACENTEROS

Versión para Adolescentes

Copyright © 1971, by MacPhillamy and Lewinsohn, Revised 1986

Este cuestionario está diseñado para averiguar las cosas que hiciste durante el último mes, y cuánto disfrutaste haciéndolas. Vos vas a necesitar pasar por la lista de actividades dos veces. La primera vez, vas a anotar cuántas veces realizaste cada actividad de la lista. La segunda vez, vas a anotar cuán placenteras o satisfactorias resultaron ser esas actividades; *si no realizaste alguna actividad, anotá cuán placentera pensás que hubiera sido*. **POR FAVOR NO DEJES NINGUNA ACTIVIDAD EN BLANCO!**

Te tomará alrededor de una hora completar este cuestionario. Hay muchas actividades en la lista, pero no pierdas mucho tiempo pensando acerca de cada una. Siempre recordá que no hay respuestas correctas o incorrectas – todas las respuestas serán diferentes.

Por favor, completá este cuestionario antes de concurrir a tu entrevista. No lo completes hasta que estés seguro de que entendiste como hacerlo. Si tenes alguna pregunta, contactate con el líder de tu grupo.

Nombre del estudiante _____

Curso/Instructor _____

AGENDA DE EVENTOS PLACENTEROS

Versión para Adolescentes

Por favor califica cada evento. Trabaja rápidamente; hay muchos items y no se te va a pedir que hagas distinciones sutiles en tus calificaciones.

	Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
	0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
1. Ir al campo			
2. Ponerme ropa costosa o formal			
3. Hacer contribuciones o donaciones a grupos religiosos, de caridad, o de otro tipo.			
4. Conversar de deportes			
5. Conocer a alguien nuevo			
6. Rendir exámenes estando bien preparado			
7. Ir a un concierto de rock			
8. Jugar al football o algún otro deporte			
9. Planear vacaciones o viajes			
10. Comprar cosas para vos			
11. Ir a la playa			
12. Realizar un trabajo artístico (pintar, esculpir, dibujar, escribir, etc.)			
13. Escalar montañas, cerros, etc.			
14. Leer la Biblia u otros libros sagrados			
15. Jugar al golf			
16. Participar en actividades militares			
17. Reordenar o redecorar mi dormitorio o mi casa			
18. Andar desnudo			
19. Asistir a un evento deportivo			
20. Leer un libro o artículo de "Hágalo usted mismo"			
21. Ir a carreras de caballos, autos, lanchas, etc.			
22. Leer novelas, cuentos, poemas, obras de teatro, etc.			
23. Ir a una fiesta muy divertida, muy "loca"			

	Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
	0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
24. Asistir a charlas o conferencias			
25. Conducir un vehículo con destreza			
26. Respirar aire puro			
27. Componer o hacer los arreglos de melodías o letras de canciones			
28. Tomar tu bebida favorita			
29. Decir algo claramente			
30. Navegar (bote, kayak, velero, canoa, etc.)			
31. Complacer a mis padres			
32. Restaurar antigüedades, muebles, etc.			
33. Mirar television			
34. Hablar conmigo mismo			
35. Acampar, salir de campamento			
36. Trabajar en política			
37. Trabajar con máquinas (autos, bicicletas, motocicletas, tractores, etc.)			
38. Pensar en algo bueno para el futuro			
39. Jugar a las cartas			
40. Terminar una tarea difícil			
41. Reir			
42. Resolver un problema, rompecabezas, crucigramas, etc.			
43. Ir a casamientos, bautismos, confirmaciones, etc.			
44. Criticar a alguien			
45. Afeitarme			
46. Almorzar con amigos o compañeros de trabajo			
47. Desconectarte de la realidad usando algún tipo de drogas o sustancia			
48. Jugar al tenis			
49. Darme una ducha			
50. Conducir un vehículo distancias largas			
51. Trabajar con madera, carpintería			
52. Escribir cuentos, novelas, obras de teatro, poemas			

	Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
	0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
53. Estar con animales			
54. Manejar un aeroplano			
55. Explorar, hacer caminatas por lugares desconocidos			
56. Tener una discusión franca y abierta			
57. Cantar en grupo			
58. Pensar en mí o en mis problemas			
59. Dedicarme a mi trabajo			
60. Ir a una fiesta			
61. Asistir a actividades de la iglesia (sociales, clases, ferias, etc.)			
62. Hablar en una lengua extranjera			
63. Asistir a reuniones sociales, cívicas, asambleas políticas, etc.			
64. Ir a reuniones que no se relacionen con el colegio			
65. Estar en un auto lujoso o deportivo			
66. Tocar un instrumento musical			
67. Picar algo entre comidas			
68. Esquiar en la nieve			
69. Recibir ayuda			
70. Ponerme ropa informal			
71. Peinar o cepillar mi cabello			
72. Actuar			
73. Dormir una siesta			
74. Estar con amigos			
75. Poner alimentos o comidas en el freezer o el congelador para conservarlos			
76. Conducir un vehículo a alta velocidad			
77. Resolver un problema personal			
78. Estar en una ciudad			
79. Darme un baño			
80. Cantar para mí			
81. Preparar comidas o fabricar artesanías para vender o regalar			

	Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
	0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
82. Jugar al pool o al billar			
83. Estar con parientes			
84. Jugar al ajedrez o a las damas			
85. Hacer artesanías (vasijas, con cuero, con lana, bijouterie, etc.)			
86. Pesarme			
87. Rascarme o rasguñarme			
88. Maquillarme, arreglar mi cabello, etc.			
89. Diseñar o realizar el borrador de algo			
90. Visitar gente que está enferma, pasando por serios problemas, o en la cárcel.			
91. Alentar, dar fuerzas o ánimo a alguien			
92. Jugar al bowling			
93. Ser muy popular en una reunión			
94. Observar animales salvajes			
95. Tener una idea original			
96. Trabajar con flores y plantas, arreglar o cuidar un jardín, etc			
97. Obtener algo por nada			
98. Leer ensayos, tesis u otro tipo de literatura académica			
99. Ponerme ropa nueva			
100. Bailar			
101. Tomar sol			
102. Manejar una motocicleta			
103. Estar solamente sentado y pensando			
104. Beber socialmente			
105. Ver las cosas buenas que le pasan a mi familia o amigos			
106. Ir a una feria, carnaval, circo, zoológico, o parque de diversiones			
107. Conversar sobre filosofía o religión			
108. Apostar			
109. Planear u organizar algo			
110. Fumar			

	Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
	0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
111. Tomar alcohol a solas			
112. Escuchar los sonidos de la naturaleza			
113. Salir con alguien (tener una cita)			
114. Tener una conversación de forma muy entusiasta y animada			
115. Participar en una carrera de autos, motos o bicicletas			
116. Escuchar la radio			
117. Recibir la visita de amigos			
118. Competir en un evento deportivo			
119. Presentar gente que pienso pueden gustarse			
120. Dar regalos			
121. Asistir a reuniones del colegio, de organizaciones privadas, o de entidades del gobierno			
122. Recibir masajes			
123. Recibir cartas, tarjetas o notas			
124. Observar el cielo, las nubes, o una tormenta			
125. Participar de salidas al aire libre (a un parque, un picnic, un asado, etc)			
126. Jugar al basketball			
127. Comprar algo para mi familia			
128. Sacar fotos			
129. Dar un discurso o realizar una presentación			
130. Leer mapas			
131. Coleccionar objetos naturales (frutas silvestres, piedras, trozos de madera, etc)			
132. Dedicarme a mis finanzas (ingresos y gastos)			
133. Ponerme ropa limpia			
134. Comprar algo importante (auto, bicicleta, equipo de música, etc)			
135. Ayudar a alguien			
136. Ir a la montaña			
137. Mejorar en mi trabajo (promoción, aumento de sueldo, conseguir un mejor trabajo, ser aceptado en un mejor colegio, etc.)			

	Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
	0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
138. Escuchar chistes			
139. Ganar una apuesta			
140. Hablar de mi familia			
141. Conocer a alguien nuevo que me gusta			
142. Participar en una campaña a favor o en contra de algo o alguien			
143. Hablar de mi salud			
144. Observar un paisaje hermoso			
145. Comer una buena comida			
146. Ocuparme de mejorar mi salud (arreglar mis dientes, cambiar mis mis anteojos, cambiar mi dieta, etc)			
147. Ir al centro de la ciudad o a un centro comercial (shopping)			
148. Practicar lucha o boxeo			
149. Ir de caza o practicar tiro			
150. Tocar en un grupo musical o una banda			
151. Dar caminatas por el campo o la montaña			
152. Ir a un museo o una exposición			
153. Escribir ensayos, informes, tesis, monografías, etc.			
154. Hacer bien un trabajo			
155. Tener tiempo libre			
156. Ir de pesca			
157. Prestar algo a alguien			
158. Me hacen notar que soy sexualmente atractivo			
159. Complacer a mis jefes o empleadores, maestros, etc.			
160. Aconsejar a alguien			
161. Ir a un spa, baño sauna, centro de belleza, etc			
162. Recibir una crítica			
163. Aprender a hacer algo nuevo			
164. Ir a comer a un AutoMac o similar			
165. Elogiar o decir un cumplido a alguien			

		Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
		0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
166.	Pensar en gente que me gusta			
167.	Ser parte de una fraternidad o grupo selecto			
168.	Vengarse de alguien			
169.	Pasar tiempo con mis padres			
170.	Andar a caballo			
171.	Participar de una protesta social, política, ambiental, etc			
172.	Hablar por teléfono			
173.	Soñar despierto			
174.	Patear hojas, arena, guijarros			
175.	Practicar deportes sobre pasto			
176.	Ir a una reunión con amigos			
177.	Ver gente famosa			
178.	Ir al cine			
179.	Dar un beso			
180.	Estar solo			
181.	Planificar u organizar mi tiempo			
182.	Cocinar			
183.	Recibir elogios de gente que admiro			
184.	Vencer a alguien superior a mi			
185.	Sentir la presencia de Dios en mi vida			
186.	Dirigir un proyecto a mi manera			
187.	Hacer las cosas de la casa			
188.	Llorar			
189.	Que me necesiten			
190.	Estar en una reunión familiar			
191.	Dar una fiesta u organizar una reunión			
192.	Lavar mi cabello			
193.	Entrenar o preparar a alguien para un examen o competencia deportiva			
194.	Ir a un restaurante			

	Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
	0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
195. Mirar u oler una flor o una planta			
196. Recibir una invitación para salir			
197. Recibir premios u honores (en el colegio, o como ciudadano, etc.)			
198. Usar perfume, loción para después de afeitarse, etc.			
199. Alguien recuerda conmigo			
200. Hablar del pasado, de los viejos tiempos			
201. Levantarme temprano por la mañana			
202. Estar tranquilo y en paz			
203. Hacer experimentos u otros trabajos científicos			
204. Visitar amigos			
205. Escribir en mi diario personal			
206. Jugar al rugby			
207. Ser consultado por alguien, tener que aconsejar a alguien			
208. Rezar			
209. Dar masajes a alguien			
210. Hacer dedo (en la calle, en la ruta, etc.)			
211. Meditar o hacer yoga			
212. Ver o presenciar una pelea			
213. Hacer favores a otros			
214. Conversar con gente en el trabajo o en clase			
215. Estar relajado			
216. Alguien pide mi ayuda o consejo			
217. Pensar en los problemas de los demás			
218. Jugar a juegos de mesa (Monopolio, Scrabble, Pictionary, TEG, etc.)			
219. Dormir profundamente por la noche			
220. Hacer trabajo pesado al aire libre (cortar madera, cortar el césped, trabajo de granja, etc.)			
221. Leer el diario			
222. Hacer sentir mal a otros, insultar, hacer gestos obscenos, etc.			

	Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
	0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
223. Manejar una moto de nieve o un jeep en los medanos			
224. Formar parte o asistir a un grupo de expresión corporal, sensibilidad, encuentro, terapia, etc.			
225. Soñar cuando duermo			
226. Jugar al ping-pong			
227. Cepillar mis dientes			
228. Nadar			
229. Ser parte de una pelea a golpes			
230. Clayton, jogging, tenis, danzas, aeróbica, fitness, roller field exercises Clayton, jogging, tenis, danzas, aeróbica, fitness, roller field exercises			
231. Caminar descalzo			
232. Jugar con un frisbee			
233. Hacer los quehaceres domésticos o lavar la ropa; limpiar cosas			
234. Pasar tiempo con mi compañero de cuarto			
235. Escuchar música			
236. Discutir			
237. Tejer, surcir, coser, etc.			
238. Besar apasionadamente, abrazar y acariciar sexualmente			
239. Hacer reír a otros, divertir a los demás			
240. Conversar sobre sexo			
241. Ir a la peluquería, o a un centro de belleza			
242. Tener invitados en casa			
243. Pasar tiempo con la persona que amo o quiero			
244. Leer revistas			
245. Despertarse tarde			
246. Comenzar un nuevo proyecto			
247. Ser testarudo y cabeza dura			
248. Tener una relación sexual con mi pareja			
249. Tener otras satisfacciones sexuales			
250. Ir a la biblioteca			

		Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
		0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
251.	Jugar al hockey			
252.	Cocinar algo nuevo o especial			
253.	Observar aves			
254.	Ir de compras			
255.	Observar a la gente			
256.	Encender u observar un fuego			
257.	Ganar una discusión			
258.	Vender o comerciar algo			
259.	Terminar un proyecto o un trabajo			
260.	Confesarse o pedir perdón			
261.	Reparar o arreglar cosas			
262.	Trabajar en equipo con otros			
263.	Andar en bicicleta			
264.	Decirle a la gente lo que tiene que hacer			
265.	Pasar tiempo con gente feliz, con gente divertida, con gente alegre			
266.	Jugar a juegos grupales, esos que se juegan en reuniones sociales			
267.	Escribir cartas, tarjetas o notas			
268.	Conversar sobre política			
269.	Pedir ayuda o consejo			
270.	Asistir a cenas de gala, almuerzos, cocktails, banquetes, etc.			
271.	Conversar sobre mis hobbies o sobre lo que me gusta o interesa			
272.	Observar un hombre o una mujer atractivos			
273.	Sonreírle a la gente			
274.	Jugar en la arena, un arroyo, el pasto, etc.			
275.	Hablar de otras personas			
276.	Pasar tiempo con mi novio o novia			
277.	La gente muestra interés en lo que digo			
278.	Ir de viaje al campo, hacer caminatas en la naturaleza, etc.			
279.	Expresar mi amor a alguien			

	Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
	0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
280. Fumar tabaco			
281. Cuidar las plantas de la casa			
282. Tomar té, café, gaseosas, etc., con amigos			
283. Dar un paseo			
284. Coleccionar objetos			
285. Jugar al handball, paddle, squash, etc.			
286. Coser, surcir			
287. Sufrir por una buena causa			
288. Recordar amigos o personas amadas que fallecieron, visitar el cementerio			
289. Participar en actividades con niños			
290. Cartonear o cirujear			
291. Recibir un cumplido o una felicitación por haber hecho bien algo			
292. Alguien me hizo saber que soy amado			
293. “Picar” algo entre comidas			
294. Quedarme despierto hasta tarde			
295. Sentirme orgulloso de los miembros de mi familia o de amigos, por algo que hicieron			
296. Pasar tiempo con mi familia			
297. Ir a remates, liquidaciones, subastas, etc.			
298. Pensar en un tema o cuestión importante			
299. Trabajar como voluntario en algún proyecto comunitario			
300. Practicar deportes acuáticos (surf, esqui acuatico, buceo, etc.)			
301. Recibir dinero			
302. Defender o proteger a alguien, evitar un fraude o un abuso			
303. Escuchar un buen sermón			
304. Llevar a alguien que hacía dedo			
305. Ganar una competición			
306. Hacer un nuevo amigo			
307. Conversar sobre mi trabajo o sobre el colegio			

	Anotá cuántas veces sucedió esto en los últimos 30 días		
	0 VECES	1 VEZ	2 O MÁS
308. Leer historietas, comics, etc.			
309. Pedir algo prestado			
310. Hacer un viaje en grupo			
311. Ver viejos amigos			
312. Enseñar a alguien			
313. Usar mi fuerza			
314. Viajar			
315. Asistir a fiestas o reuniones relacionadas con el colegio			
316. Ir a un concierto, a la opera, al ballet			
317. Jugar con mascotas			
318. Ir a ver una obra de teatro			
319. Mirar la luna o las estrellas			
320. Recibir entrenamiento			

Tomate un pequeño descanso si lo necesitás. Ahora recorré la lista de actividades nuevamente. Esta vez, anotá cuán placentera, satisfactoria fue (o hubiera sido), cada actividad. Si realizaste una actividad más de una vez durante los últimos 30 días, tu calificación deberá reflejar cuán placentera fue la actividad *en promedio*.

Recordá nuevamente, no detenerte demasiado en cada uno de los items.

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
1. Ir al campo			
2. Ponerme ropa costosa o formal			
3. Hacer contribuciones o donaciones a grupos religiosos, de caridad, o de otro tipo.			
4. Conversar de deportes			
5. Conocer a alguien nuevo			
6. Rendir exámenes estando bien preparado			
7. Ir a un concierto de rock			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
8. Jugar al football o algún otro deporte			
9. Planear vacaciones o viajes			
10. Comprar cosas para vos, gastar dinero en vos			
11. Ir a la playa			
12. Realizar un trabajo artístico (pintar, esculpir, dibujar, escribir, etc.)			
13. Escalar montañas, cerros, etc.			
14. Leer la Biblia u otros libros sagrados			
15. Jugar al golf			
16. Participar en actividades militares			
17. Reordenar o redecorar mi dormitorio o mi casa			
18. Andar desnudo			
19. Asistir a un evento deportivo			
20. Leer un libro o artículo de “Hágalo usted mismo”			
21. Ir a carreras de caballos, autos, lanchas, etc.			
22. Leer novelas, cuentos, poemas, obras de teatro, etc.			
23. Ir a una fiesta muy divertida, muy “loca”			
24. Asistir a charlas o conferencias			
25. Conducir un vehículo con destreza			
26. Respirar aire puro			
27. Componer arreglos de melodías o letras de canciones			
28. Tomar tu bebida favorita			
29. Decir algo claramente			
30. Navegar (bote, kayak, velero, canoa, etc.)			
31. Complacer a mis padres			
32. Restaurar antigüedades, muebles, etc.			
33. Mirar television			
34. Hablar conmigo mismo			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
35. Acampar, salir de campamento			
36. Trabajar en política			
37. Trabajar con máquinas (autos, bicicletas, motocicletas, tractores, etc.)			
38. Pensar en algo bueno para el futuro			
39. Jugar a las cartas			
40. Terminar una tarea difícil			
41. Reír			
42. Resolver un problema, rompecabezas, crucigramas, etc.			
43. Ir a casamientos, bautismos, confirmaciones, etc.			
44. Criticar a alguien			
45. Afeitarme			
46. Almorzar con amigos o compañeros de trabajo			
47. Desconectarte de la realidad usando algún tipo de drogas			
48. Jugar al tenis			
49. Darme una ducha			
50. Conducir un vehículo distancias largas			
51. Trabajar con madera, carpintería			
52. Escribir cuentos, novelas, obras de teatro, poemas			
53. Estar con animales			
54. Manejar un aeroplano			
55. Explorar, hacer caminatas por lugares desconocidos			
56. Tener una discusión franca y abierta			
57. Cantar en grupo			
58. Pensar en mí o en mis problemas			
59. Dedicarme a mi trabajo			
60. Ir a una fiesta			
61. Asistir a actividades de la iglesia (sociales, ferias, etc.)			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
62. Hablar en una lengua extranjera			
63. Asistir a reuniones sociales, asambleas políticas, etc.			
64. Ir a reuniones que no se relacionen con el colegio			
65. Estar en un auto lujoso o deportivo			
66. Tocar un instrumento musical			
67. Picar algo entre comidas			
68. Esquiar en la nieve			
69. Recibir ayuda			
70. Ponerme ropa informal			
71. Peinar o cepillar mi cabello			
72. Actuar			
73. Dormir una siesta			
74. Estar con amigos			
75. Poner alimentos en el freezer para conservarlos			
76. Conducir un vehículo a alta velocidad			
77. Resolver un problema personal			
78. Estar en una ciudad			
79. Darme un baño			
80. Cantar para mí			
81. Preparar comidas o artesanías para vender o regalar			
82. Jugar al pool o al billar			
83. Estar con parientes			
84. Jugar al ajedrez o a las damas			
85. Hacer artesanías (vasijas, con cuero, con lana, etc.)			
86. Pesarme			
87. Rascarme o rasguñarme			
88. Maquillarme, arreglar mi cabello, etc.			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
89. Diseñar o realizar el borrador de algo			
90. Visitar gente que está enferma, pasando por serios problemas, o en la cárcel.			
91. Alentar, dar fuerzas o ánimo a alguien			
92. Jugar al bowling			
93. Ser muy popular en una reunión			
94. Observar animales salvajes			
95. Tener una idea original			
96. Trabajar con flores y plantas, cuidar un jardín, etc			
97. Obtener algo por nada			
98. Leer ensayos, tesis u otro tipo de literatura académica			
99. Ponerme ropa nueva			
100. Bailar			
101. Tomar sol			
102. Manejar una motocicleta			
103. Estar solamente sentado y pensando			
104. Beber socialmente			
105. Ver las cosas buenas que le pasan a mi familia o amigos			
106. Ir a una feria, carnaval, circo, zoo, o parque de diversiones			
107. Conversar sobre filosofía o religion			
108. Jugar juegos de azar, apostar, etc.			
109. Planear u organizar algo			
110. Fumar			
111. Tomar alcohol a solas			
112. Escuchar los sonidos de la naturaleza			
113. Salir con alguien (tener una cita)			
114. Conversar de forma muy entusiasta y animada			
115. Participar en una carrera de autos, motos o bicicletas			
116. Escuchar la radio			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
117. Recibir la visita de amigos			
118. Competir en un evento deportivo			
119. resentar gente que pienso pueden gustarse			
120. Dar regalos			
121. Asistir a reuniones del colegio, de org. privadas, o de entidades del gobierno			
122. Recibir masajes			
123. Recibir cartas, tarjetas o notas			
124. Observar el cielo, las nubes, o una tormenta			
125. Participar de salidas al aire libre			
126. Jugar al basketball			
127. Comprar algo para mi familia			
128. Sacar fotos			
129. Dar un discurso o realizar una presentación			
130. Leer mapas			
131. Coleccionar objetos naturales (frutas silvestres, piedras, trozos de madera, etc)			
132. Dedicarme a mis finanzas (registrar ingresos y gastos, etc.)			
133. Ponerme ropa limpia			
134. Comprar algo importante (auto, bicicleta, etc)			
135. Ayudar a alguien			
136. Ir a la montaña			
137. Mejorar en mi trabajo (promoción, aumento de sueldo, conseguir un mejor trabajo, etc.)			
138. Escuchar chistes			
139. Ganar una apuesta			
140. Hablar de mi familia			
141. Conocer a alguien nuevo que me gusta			
142. Participar en una campaña o manifestación a favor o en contra de algo o alguien			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
143. Hablar de mi salud			
144. Observar un paisaje hermoso			
145. Comer una buena comida			
146. Ocuparme de mejorar mi salud (arreglar mis dientes, cambiar mis anteojos, cambiar mi dieta, etc)			
147. Ir al centro de la ciudad o a un centro comercial (shopping)			
148. Practicar lucha o boxeo			
149. Ir de caza o practicar tiro			
150. Tocar en un grupo musical o una banda			
151. Dar caminatas por el campo o la montaña			
152. Ir a un museo o una exposición			
153. Escribir ensayos, informes, tesis, monografías, etc.			
154. Hacer bien un trabajo			
155. Tener tiempo libre			
156. Ir de pesca			
157. Prestar algo a alguien			
158. Me hacen notar que soy sexualmente atractivo			
159. Complacer a mis jefes o empleadores, maestros, etc.			
160. Aconsejar a alguien			
161. Ir a un spa, baño sauna, centro de belleza, etc			
162. Recibir una crítica			
163. Aprender a hacer algo nuevo			
164. Ir a comer a un AutoMac o similar			
165. Elogiar o decir un cumplido a alguien			
166. Pensar en gente que me gusta			
167. Ser parte de una fraternidad o grupo selecto			
168. Vengarse de alguien			
169. Pasar tiempo con mis padres			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
170. Andar a caballo			
171. Participar de una protesta social, política, ambiental, etc			
172. Hablar por teléfono			
173. Soñar despierto			
174. Patear hojas, arena, guijarros			
175. Practicar deportes sobre pasto			
176. Ir a una reunión con amigos			
177. Ver gente famosa			
178. Ir al cine			
179. Dar un beso			
180. Estar solo			
181. Planificar u organizar mi tiempo			
182. Cocinar			
183. Recibir elogios de gente que admiro			
184. Vencer a alguien superior a mí			
185. Sentir la presencia de Dios en mi vida			
186. Dirigir un proyecto a mi manera			
187. Hacer las cosas de la casa			
188. Llorar			
189. Que me digan que me necesitan			
190. Estar en una reunión familiar			
191. Dar una fiesta u organizar una reunión			
192. Lavar mi cabello			
193. Preparar a alguien para una competencia deportiva.			
194. Ir a un restaurante			
195. Mirar u oler una flor o una planta			
196. Recibir una invitación para salir			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
197. Recibir premios u honores (colegio, o como ciudadano)			
198. Usar perfume, loción para después de afeitarse, etc.			
199. Alguien acuerda conmigo			
200. Hablar del pasado, de los viejos tiempos			
201. Levantarme temprano por la mañana			
202. Estar tranquilo y en paz			
203. Hacer experimentos u otros trabajos científicos			
204. Visitar amigos			
205. Escribir en mi diario personal			
206. Jugar al rugby			
207. Ser consultado por alguien, tener que aconsejar a alguien			
208. Rezar			
209. Dar masajes a alguien			
210. Hacer dedo (en la calle, en la ruta, etc.)			
211. Meditar o hacer yoga			
212. Ver o presenciar una pelea			
213. Hacer favores a otros			
214. Conversar con gente en el trabajo o en clase			
215. Estar relajado			
216. Alguien pide mi ayuda o consejo			
217. Pensar en los problemas de los demás			
218. Jugar a juegos de mesa			
219. Dormir profundamente por la noche			
220. Hacer trabajo pesado al aire libre (cortar madera, cortar el césped, trabajo de granja, etc.)			
221. Leer el diario			
222. Hacer sentir mal a otros, insultar, hacer gestos obscenos...			
223. Manejar una moto de nieve o un jeep en los medanos			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
224. Formar parte o asistir a un grupo de expresión corporal, sensibilidad, encuentro, terapia, etc.			
225. Soñar cuando duermo			
226. Jugar al ping-pong			
227. Cepillar mis dientes			
228. Nadar			
229. Ser parte de una pelea a golpes			
230. Correr, hacer gimnasia, hace ejercicio al aire libre			
231. Caminar descalzo			
232. Jugar con un frisbee			
233. Hacer los quehaceres domésticos o lavar la ropa, etc			
234. Pasar tiempo con mi compañero de cuarto			
235. Escuchar música			
236. Discutir			
237. Tejer, surcir, coser, etc.			
238. Besar apasionadamente, abrazar y acariciar sexualmente			
239. Hacer reír a otros, divertir a los demás			
240. Conversar sobre sexo			
241. Ir a la peluquería, o a un centro de belleza			
242. Tener invitados en casa			
243. Pasar tiempo con la persona que amo o quiero			
244. Leer revistas			
245. Despertarme tarde			
246. Comenzar un nuevo proyecto			
247. Ser testarudo y cabeza dura			
248. Tener una relación sexual con mi pareja			
249. Tener otras satisfacciones sexuales			
250. Ir a la biblioteca			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
251. Jugar al hockey			
252. Cocinar algo nuevo o especial			
253. Observar aves			
254. Ir de compras			
255. Observar a la gente			
256. Encender u observar un fuego			
257. Ganar una discusión			
258. Vender o comerciar algo			
259. Terminar un proyecto o un trabajo			
260. Confesarse o pedir perdón			
261. Reparar o arreglar cosas			
262. Trabajar en equipo con otros			
263. Andar en bicicleta			
264. Decirle a la gente lo que tiene que hacer			
265. Pasar tiempo con gente feliz, divertida, alegre			
266. Jugar a juegos grupales			
267. Escribir cartas, tarjetas o notas			
268. Conversar sobre política			
269. Pedir ayuda o consejo			
270. Asistir a galas, almuerzos, cocktails, banquetes, etc.			
271. Conversar sobre mis hobbies o sobre lo que me gusta			
272. Observar un hombre o una mujer atractivos			
273. Sonreírle a la gente			
274. Jugar en la arena, un arroyo, el pasto, etc.			
275. Hablar de otras personas			
276. Pasar tiempo con mi novio o novia			
277. La gente muestra interés en lo que digo			
278. Ir de viaje al campo, hacer caminatas en la naturaleza, etc.			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
279. Expresar mi amor a alguien			
280. Fumar tabaco			
281. Cuidar las plantas de la casa			
282. Tomar té, café, gaseosas, etc., con amigos			
283. Dar un paseo			
284. Coleccionar objetos			
285. Jugar al handball, paddle, squash, etc.			
286. Coser, surcir			
287. Sufrir por una buena causa			
288. Recordar amigos o personas amadas que fallecieron visitar el cementerio			
289. Participar en actividades con niños			
290. Cartonear o cirujear			
291. Recibir un cumplido o una felicitación			
292. Alguien me hizo saber que soy amado			
293. “Picar” algo entre comidas			
294. Quedarme despierto hasta tarde			
295. Sentirme orgulloso de los miembros de mi familia o de amigos, por algo que hicieron			
296. Pasar tiempo con mi familia			
297. Ir a remates, liquidaciones, subastas, etc.			
298. Pensar en un tema o cuestión importante			
299. Trabajar como voluntario en algún proyecto comunitario			
300. Practicar deportes acuáticos			
301. Recibir dinero			
302. Defender o proteger a alguien, evitar un fraude o un abuso			
303. Escuchar un buen sermón			
304. Llevar a alguien que hacía dedo			

	Anotá cuán placenteras fueron o hubieran sido las siguientes actividades:		
	NADA PLACENTERA 0	ALGO PLACENTERA 1	MUY PLACENTERA 2
305. Ganar una competición			
306. Hacer un nuevo amigo			
307. Conversar sobre mi trabajo o sobre el colegio			
308. Leer historietas, comics, etc.			
309. Pedir algo prestado			
310. Hacer un viaje en grupo			
311. Ver viejos amigos			
312. Enseñar a alguien			
313. Usar mi fuerza			
314. Viajar			
315. Asistir a fiestas o reuniones relacionadas con el colegio			
316. Ir a un concierto, a la opera, al ballet			
317. Jugar con mascotas			
318. Ir a ver una obra de teatro			
319. Mirar la luna o las estrellas			
320. Recibir entrenamiento, o preparación para un examen o una competencia deportiva			

Muchas gracias por completar este cuestionario. *POR FAVOR TRAE A TU PROXIMA ENTREVISTA EL CUESTIONARIO COMPLETO.*

Si tenés alguna pregunta sobre alguna parte del cuestionario, por favor hacésela a tu entrevistador.

Comienzo del Curso

CUESTIONARIO DEL ESTADO DE ANIMO

(adaptado del CES-D; Radloff, 1977)*

Nombre del Estudiante _____ Curso/Instructor _____

Para cada una de las siguientes afirmaciones, hacé un círculo en el número que mejor describe con qué frecuencia, o cuán seguido, te sentiste de esa manera *durante al última semana*.

DURING THE PAST WEEK	Nunca o Casi nunca (menos de 1 día)	Muy pocas veces (1-2 días)	Ocasionalmente o Algunas veces (3-4 días)	Casi todo el tiempo (5-7 días)
1. Me molestaron cosas que normalmente no me molestan.	0	1	2	3
2. No sentí ganas de comer; tuve muy poco apetito.	0	1	2	3
3. Sentí que no podía dejar de estar triste y abatido, aún con la ayuda de mis familiares o amigos.	0	1	2	3
4. Sentí que yo era tan bueno como los demás	3	2	1	0
5. Tuve problemas en mantenerme enfocado o atento en lo que estaba haciendo.	0	1	2	3
6. Me sentí deprimido	0	1	2	3
7. Sentí que cada cosa que hacía me demandaba un gran esfuerzo.	0	1	2	3
8. Me sentí esperanzado sobre el futuro.	3	2	1	0
9. Sentí que mi vida había sido un error.	0	1	2	3
10. Me sentí temeroso, asustado.	0	1	2	3

*The authors wish to thank Lenore Radloff for granting permission to reprint this version of the CES-D.

11.	Al despertar me sentí más cansado; mi sueño no era reparador.	0	1	2	3
12.	Me sentí feliz.	3	2	1	0
13.	Hablé o conversé menos que lo habitual.	0	1	2	3
14.	Me sentí solo.	0	1	2	3
15.	La gente era hostil, agresiva, antipática y poco amistosa.	0	1	2	3
16.	Disfruté de la vida.	3	2	1	0
17.	Tuve ataques de llanto.	0	1	2	3
18.	Me sentí triste.	0	1	2	3
19.	Sentí que yo no le gustaba a la gente.	0	1	2	3
20.	No pude ponerme en marcha; no pude comenzar a hacer la cosas, no pude “arrancar el día”.	0	1	2	3

Cálculo del Puntaje

Sumá todos los números a los que les hiciste un círculo. Si para la misma afirmación, hiciste un círculo a más de un número, sumá solamente el más alto.

Vas a notar que los números de tus, para cuatro de las afirmaciones (4, 8, 12 y 16) están ordenados en sentido inverso al resto. Esto fue hecho a propósito, y tu puntaje va a ser correcto si vos simplemente sumas todos los números a los que les hiciste un círculo.

Puntaje total: _____

Comienzo del Curso

CUESTIONARIO DEL ESTADO DE ANIMO

(adaptado del CES-D; Radloff, 1977)*

Nombre del Estudiante _____ Curso/Instructor _____

Para cada una de las siguientes afirmaciones, hacé un círculo en el número que mejor describe con qué frecuencia, o cuán seguido, te sentiste de esa manera *durante al última semana*.

DURING THE PAST WEEK	Nunca o Casi nunca (menos de 1 día)	Muy pocas veces (1-2 días)	Ocasionalmente o Algunas veces (3-4 días)	Casi todo el tiempo (5-7 días)
1. Me molestaron cosas que normalmente no me molestan.	0	1	2	3
2. No sentí ganas de comer; tuve muy poco apetito.	0	1	2	3
3. Sentí que no podía dejar de estar triste y abatido, aún con la ayuda de mis familiares o amigos.	0	1	2	3
4. Sentí que yo era tan bueno como los demás	3	2	1	0
5. Tuve problemas en mantenerme enfocado o atento en lo que estaba haciendo.	0	1	2	3
6. Me sentí deprimido	0	1	2	3
7. Sentí que cada cosa que hacía me demandaba un gran esfuerzo.	0	1	2	3
8. Me sentí esperanzado sobre el futuro.	3	2	1	0
9. Sentí que mi vida había sido un error.	0	1	2	3
10. Me sentí temeroso, asustado.	0	1	2	3

*The authors wish to thank Lenore Radloff for granting permission to reprint this version of the CES-D.

TRADUCTORES: Bunge E, Soto N, Mosquera S, Falabella M, Labourt J. & Borgialli R

11.	Al despertar me sentí más cansado; mi sueño no era reparador.	0	1	2	3
12.	Me sentí feliz.	3	2	1	0
13.	Hablé o conversé menos que lo habitual.	0	1	2	3
14.	Me sentí solo.	0	1	2	3
15.	La gente era hostil, agresiva, antipática y poco amistosa.	0	1	2	3
16.	Disfruté de la vida.	3	2	1	0
17.	Tuve ataques de llanto.	0	1	2	3
18.	Me sentí triste.	0	1	2	3
19.	Sentí que yo no le gustaba a la gente.	0	1	2	3
20.	No pude ponerme en marcha; no pude comenzar a hacer la cosas, no pude “arrancar el día”.	0	1	2	3

Cálculo del Puntaje

Sumá todos los números a los que les hiciste un círculo. Si para la misma afirmación, hiciste un círculo a más de un número, sumá solamente el más alto.

Vas a notar que los números de tus, para cuatro de las afirmaciones (4, 8, 12 y 16) están ordenados en sentido inverso al resto. Esto fue hecho a propósito, y tu puntaje va a ser correcto si vos simplemente sumas todos los números a los que les hiciste un círculo.

Puntaje total: _____