

BATD

TRATAMIENTO DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA DEPRESIÓN – MATERIALES DE ENTRENAMIENTO

Paula Quintero

Fabián Maero

Grupo ACT Argentina

infogrupoact@gmail.com

www.grupoact.com.ar

www.facebook.com/grupoactargentina

Materiales de BATD disponibles en www.batd.com.ar

PRÁCTICA 1: FORMULARIO 1(MONITOREO DIARIO)

Horario	Actividad día -2 (<i>anteayer</i>)	D	I	Actividad día -1 (<i>ayer</i>)	D	I
5 am						
6 am						
7am						
8 am						
9 am						
10am						
11am						
12pm						
1 pm						
2pm						
3pm						
4pm						
5pm						
6 pm						
7pm						
8pm						
9pm						
10pm						
11pm						
0-5 am						
Humor general del día (0-10)				Humor general del día (0-10)		

PRÁCTICA 2: INVENTARIO DE ÁREAS VITALES Y VALORES

(1/5) RELACIONES

Valor:

Valor:

(2/5) EDUCACIÓN/CARRERA

Valor:

Valor:

(3/5) RECREACIÓN/INTERESES

Valor:

Valor:

(4/5) CUERPO, MENTE, ESPIRITUALIDAD

Valor:

Valor:

(5/5) RESPONSABILIDADES DIARIAS

Valor:

Valor:

PRÁCTICA 3: ACTIVIDADES

(1/5) RELACIONES

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad:		
Actividad:		

(2/5) EDUCACIÓN/CARRERA

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad:		
Actividad:		

(3/5) RECREACIÓN/INTERESES

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad:		
Actividad:		

(4/5) CUERPO, MENTE, ESPIRITUALIDAD

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad:		
Actividad:		

(5/5) RESPONSABILIDADES DIARIAS

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad:		
Actividad:		

PRÁCTICA 4

SELECCIÓN Y JERARQUÍA DE ACTIVIDADES

Liste actividades de la práctica 3 y ordénelas según su nivel de dificultad, de 1=menos difícil a 5=más difícil

Actividad	Dificultad (1 a 5)

PRÁCTICA 5: FORMULARIO 1: MONITOREO DIARIO (PLANIFICACIÓN)(CONSIGNAR DISFRUTE E IMPORTANCIA)

Horario	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Viernes	Sáb.	Dom.
5-6 am							
6-7 am							
7-8 am							
8-9 am							
9-10 am							
10-11 am							
11-12 am							
12-1 pm							
1-2 pm							
2-3 pm							
3-4 pm							
4-5 pm							
5-6 pm							
6-7 pm							
7-8 pm							
8-9 pm							
9-10 pm							
10-11 pm							
11-12 pm							
12-1 am							
1-2 am							

GUIONES

Acerca de la Depresión

Este tratamiento ha sido diseñado para ayudarlo con la depresión, la cual se define como un periodo sostenido de tiempo, al menos dos semanas, durante el cual una persona experimenta un ánimo deprimido o una pérdida de interés o goce en actividades que se disfrutaban previamente, además de otros varios síntomas. Muchas personas experimentan al menos un episodio de depresión mayor a lo largo de su vida, y puede afectar personas de cualquier edad, cultura, ingreso, educación o estado civil

Ya sea que dure un par de semanas o se extienda por varios años, la depresión puede producir dificultades significativas en el funcionamiento vital, tales como incapacidad de trabajar o cuidar niños. Los problemas resultantes pueden incluir descenso de motivación/optimismo, baja autoestima, dificultades de concentración (prestar atención), autodaño y/o comportamientos e ideación suicida. Los problemas médicos asociados con la depresión incluyen enfermedades cardíacas, dolor crónico, diabetes tipo 2, abuso de sustancias, fatiga y desnutrición. Los individuos con depresión a menudo se aíslan de otros o evitan sus actividades normales. Este aislamiento puede causar problemas adicionales, tales como soledad, problemas de relación, satisfacción laboral disminuida o desempleo y fracasos escolares. Considerando todos estos problemas asociados, la identificación y tratamiento de la depresión es crítica.

Los síntomas de depresión pueden variar, desde los mínimos a los más severos e incapacitantes. Algunas personas han propuesto que el desarrollo de síntomas depresivos está relacionado a múltiples factores, incluyendo el comportamiento, el ambiente, factores cognitivos (creencias, pensamientos y sentimientos), biológicos y sociales. Estos factores pueden actuar independientemente o en conjunto, produciendo y manteniendo los síntomas depresivos. Si éstos son severos, quizá se diagnostique Depresión Mayor. Como se mencionó, los síntomas de depresión pueden incluir: sentirse triste o abatido la mayor parte del tiempo, pérdida del interés en actividades habituales, pérdida o aumento significativo del peso, disminución o incremento del apetito, dificultades para conciliar el sueño o dormir demasiado, sentimientos de agitación o irritabilidad, sentirse cansado o con pérdida de energía (fatiga), sentimientos de inutilidad o culpa excesiva o inapropiada, dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones, llanto, sentirse desesperanzado, pensamientos o intentos suicidas

Aunque la mayoría de los individuos experimentan alguno de los síntomas descritos en alguna ocasión, para diagnosticar depresión estos síntomas deben resultar en sentimientos o malestar significativo, o bien interferir con el funcionamiento cotidiano.

Para muchas personas, el inicio de la depresión está claramente relacionado con eventos estresantes, incluyendo la pérdida de un ser querido, dificultades financieras o pérdidas del empleo. Las personas pueden tener también una predisposición genética a la depresión. Las causas específicas de la depresión raramente son conocidas, y la depresión puede comenzar sin previo aviso. Sin importar la causa inicial de la depresión, ésta resulta en un patrón específico de comportamientos que lleva a sentimientos de soledad, tristeza, aislamiento, falta de sentido, y desesperanza. La clave para resolver la depresión no está en identificar las causas de la depresión, ya que esto es prácticamente imposible, sino en identificar y modificar el patrón de comportamiento deprimido.

Qué es Activación Conductual

El tratamiento involucrará un abordaje llamado Activación Conductual. De acuerdo a este abordaje, la clave para una vida libre de depresión está en desarrollar patrones de comportamiento más saludables, mediante los cuales cada día contenga actividades importantes y/o placenteras que generen un sentido de realización y propósito. Una vez que haya identificado las áreas de su vida en las que quiere enfocarse y sus valores en esas áreas, comenzaremos a identificar y planificar actividades diarias que lo ayuden a vivir de acuerdo a los valores que son más importantes para usted. Esto es importante porque cuando usted realiza actividades que están estrechamente ligadas a lo que valora en la vida, es más probable que usted tenga experiencias más positivas y placenteras, que mejorarán cómo se siente y piensa respecto a su vida. Es difícil sentirse deprimido y desesperanzado si regularmente realiza actividades que considera valiosas y significativas, que le generan una sensación de placer y logro.

Este manual se dirige a cambiar su comportamiento como un método para mejorar sus pensamientos, sentimientos y calidad de vida en general. Muchos individuos con depresión a menudo se sienten cansados y les falta la motivación para realizar varias actividades; piensan que una vez que tengan más energía y piensen más positivamente, serán capaces de realizar las actividades que han ignorado o han sido incapaces de llevar a cabo en el pasado. En este tratamiento se toma el abordaje opuesto: el comportamiento se cambia en primer lugar, para incrementar la energía y motivación, así como el pensamiento y sentimientos positivos. El foco en el cambio de comportamiento, sin embargo, no significa que ignoremos los pensamientos y sentimientos. En lugar de esto, sugerimos que los pensamientos y sentimientos negativos cambiarán sólo luego de que cambie su comportamiento y tenga experiencias vitales más positivas. El comportamiento saludable es definido como comportamiento dirigido a mejorar su calidad de vida, y está dirigido al logro de los valores que usted tiene en su vida. En contraste con el comportamiento saludable, el comportamiento poco saludable (depresivo), generalmente no está directamente relacionado con mejoras en su calidad de vida y no lo llevan más cerca de vivir de acuerdo a sus valores.

Sepa que es posible que usted esté involucrado en muchas actividades en su vida y aún así esté deprimido. Esto puede suceder si se siente abrumado con actividades que son insatisfactorias, obligatorias y/o que limitan su habilidad de vivir de acuerdo a sus valores. Por ejemplo, aunque usted puede estar ocupado en el trabajo o en su casa, estas actividades pueden estar enfocadas sólo en ayudar a otros. Aunque ciertamente es importante ayudar a otros, nunca es una buena idea enfocarse tanto en otros al punto que sus propias necesidades sean completamente ignoradas. Este foco exclusivo en las necesidades de otros puede resultar en sentimientos de vacío e insatisfacción, seguido por confusión y culpa por tener tales sentimientos. De esta manera, no sólo es importante tener muchas actividades en su vida, sino específicamente tener actividades que le brinden algún grado de placer y realización.

Puntos importantes acerca de la estructura de este tratamiento

Antes de que terminemos, es importante comprender que este es un tratamiento estructurado. Esto significa que el tratamiento involucra una serie de pasos. La depresión es un problema que se construye a lo largo del tiempo, por lo que no es posible superarla en unos pocos días o después de una o dos sesiones. Lleva algún esfuerzo y es importante practicar todas las estrategias que revisaremos en este tratamiento. Aunque usted pueda notar algunos beneficios inmediatos en las primeras sesiones, venir sólo a un pequeño número de sesiones quizá no sea beneficioso a largo plazo. Considere el ejemplo del tratamiento del cáncer. Asistir a sesiones regulares de quimioterapia es esencial para eliminar completamente el cáncer. Asistir a sólo la mitad de las sesiones de quimioterapia o sólo a un par puede detener el cáncer temporalmente, pero es probable que regrese a menos que el tratamiento completo sea realizado. Saltearse varias semanas entre sesiones de quimioterapia puede demorar el efecto del tratamiento, volviéndolo vulnerable a un retorno del cáncer o a una remisión sólo parcial. El cáncer continuaría creciendo entre sesiones y empeoraría. Aunque puede parecer muy diferente, el tratamiento para depresión requiere la misma estructura y atención consistente. Por esta razón, le pedimos que se comprometa a intentar asistir a todas las sesiones programadas. Sabemos que en ocasiones pueden surgir eventos imprevistos que pueden causar que se pierda una sesión, y esto es comprensible, pero insistimos en que no cancele una sesión porque se esté sintiendo deprimido, cansado o desmotivado. La mayoría de las personas descubren que incluso cuando se están sintiendo deprimidas antes de una sesión es probable que se sientan mucho mejor luego de la sesión. Esta idea de motivarse a usted mismo a tomar pasos positivos, tales como asistir a sesiones de tratamiento incluso cuando se siente deprimido, cansado o desmotivado, es un abordaje que lo ayudará mucho en este tratamiento y a superar la depresión.

Además de la importancia de una asistencia regular, estas sesiones incluirán tareas para que complete durante la sesión o para trabajar en su casa. Completar las tareas para el hogar es muy importante para el progreso, ya que hallamos que las personas que realizan las tareas para el hogar regularmente logran una mayor mejoría en sus vidas. Si encuentra que alguna tarea para el hogar es difícil o abrumadora, podemos discutir esto y encontrar vías para hacer más sencillo su cumplimiento. Es muy importante que trabajemos juntos para asegurarnos que sienta este proceso cómodo y útil para permitirle cumplir con estas importantes tareas.

Monitoreo diario

Dado que el foco principal de este tratamiento es incrementar su comportamiento saludable, es importante obtener una evaluación precisa de sus actividades diarias. Aunque probablemente usted tenga un sentido general de cómo pasa su tiempo, realmente necesitamos información precisa respecto a lo que hace cada día. Para ese fin, nos gustaría que durante la siguiente semana anotara todas sus actividades. Esto es útil por varias razones. En primer lugar, nos ayudará a identificar los patrones de sus comportamientos y ánimo depresivo. Cada persona es diferente, por lo que es importante para ambos ver cómo la depresión está afectando sus actividades diarias. Estar conciente de sus patrones puede motivarlo a incrementar su nivel de actividad saludable. Segundo, nos proveerá de una medida de su nivel actual de actividad, que podremos luego comparar con su nivel de actividad posterior en el tratamiento, luego de que ponga en práctica las estrategias de tratamiento. Finalmente, un examen más cercano de su rutina diaria puede llevarlo a desarrollar algunas ideas respecto a cuándo podría considerar añadir algunas actividades saludables a cada día. Para monitorear sus actividades actuales, mantendrá un registro detallado (hora por hora), de todas las actividades que realiza, incluyendo aquellas que parecen insignificantes, tales como dormir o ver televisión. Utilizará el Formulario Diario de Monitoreo para registrar sus actividades. Necesitará llenar un formulario cada día. Por ahora, sólo haga las cosas como normalmente las haría. Su única tarea es anotar sus actividades, tratando de ser tan preciso y minucioso como pueda.

Puntuaciones de Disfrute e Importancia. Una vez que haya registrado la actividad, calificará la actividad en dos términos: disfrute e importancia. Para la puntuación de Disfrute, piense en cuanto disfruta esa actividad. En otras palabras, piense en cuán divertido o placentero le resulta realizar esa actividad. Utilizará una escala de 0 a 10 para calificar Disfrute. Un puntaje de 0 será para actividades que usted no disfruta en absoluto. Un puntaje de 10 será para actividades que usted disfruta mucho. Por ejemplo, ir a un picnic quizá sea considerado una actividad muy placentera y se le asigna un puntaje de 10, mientras que lavar los platos puede ser considerado nada divertido y se le asigna un puntaje de 0. Para la puntuación de Importancia, piense en qué tan importante siente en su corazón tener esta actividad en su vida. Califique cada actividad de 0 a 10, en la cual 0 significa que la actividad no tiene importancia en absoluto y 10 significa que la actividad es de la más alta importancia en su vida. Por ejemplo, ir a trabajar probablemente sea una actividad muy importante en su vida porque es su fuente de ingresos para sostener a su familia, quizá quiera darle a su trabajo una importancia de 10. Por otro lado, ver televisión es probablemente una actividad menos importante en su vida, y quizá quiera darle un puntaje bajo, por ejemplo 2.

Considere que algunas actividades pueden ser muy importantes pero no muy placenteras, y otras actividades pueden ser muy placenteras pero no muy importantes. Por ejemplo, lavar la ropa puede tener una alta importancia pero no ser muy placentera, mientras que mirar su programa favorito de TV puede ser muy placentero pero no muy importante. A su vez, algunas actividades pueden calificar altamente tanto en disfrute como en importancia, y otras obtener una calificación baja en ambas categorías. Por ejemplo, cenar con la familia quizá sea calificado como 9 en disfrute e importancia, ya que es a la vez placentero e importante. Por otro lado, quedarse en la cama en la tarde quizá sea calificado 0 en disfrute e importancia ya que no es importante en su vida ni placentero. Además de las puntuaciones de disfrute e importancia para cada actividad, usted deberá proveer una puntuación para su ánimo general para el día, al final del formulario. El puntaje debe estar entre 0, para el humor más negativo, y 10 para el humor más positivo. No tiene que calificar su humor a cada hora del día, sólo una calificación general de su humor para el día.

¿Cuándo debe completar el Formulario Diario de Monitoreo? Para completar su Formulario Diario de Monitoreo puede elegir registrar sus actividades a medida que transcurre su día o quizá prefiera esperar hasta el final del día y hacerlo todo de una vez. Puede hacer como prefiera. Sin embargo, es mejor registrar sus actividades en el día que ocurren, en lugar de hacerlo varios días después. Por ejemplo, el miércoles puede ser difícil recordar las actividades que realizó el lunes. Pasaremos mucho tiempo revisando su Formulario Diario de Monitoreo cada semana, de modo que asegúrese de completarlo y traer los formularios completos a cada sesión.

Completar Inventario de Áreas vitales, valores y actividades

Un paso importante en este tratamiento involucra pensar acerca de las áreas más importantes de su vida. Piense por un momento acerca de cada una de las siguientes áreas vitales.

Relaciones: Esta área vital se refiere a la parte de su vida que involucra familia, amigos y/o su pareja sentimental (por ejemplo, su esposa, novio, novia)

Educación/carrera: ésta área vital se refiere al tiempo pasado desarrollando su educación y su carrera. Esto puede incluir educación formal, tal como universidad o seminarios de ventas, pero también puede ser informal, tal como leer libros sobre un tema particular. También incluye su trabajo actual o encontrar uno nuevo.

Recreación/intereses: Esta área vital se refiere al tiempo libre, cuando puede divertirse y/o relajarse. También incluye hacer cosas por otros, tales como trabajo voluntario.

Cuerpo/mente/espiritualidad: esta área vital se refiere a la salud física y mental, así como también a la religión y/o espiritualidad.

Responsabilidades diarias: Esta área vital se refiere a sus obligaciones, hacia otros y hacia sus propias posesiones.

Una vez que haya considerado estas áreas vitales, continuaremos identificando sus valores en cada una de estas áreas. Un valor es un ideal, cualidad, o fuerte creencia en cierto modo de vida. En otras palabras, ¿qué es importante para usted acerca de cada una de aquellas áreas vitales? ¿Qué quisiera lograr en cada área vital? ¿Cuáles son las cualidades de esa área vital que son importantes para usted? Un valor es algo que es importante para usted, en su corazón, acerca de esa área vital. Asegúrese que los valores que identifica sean muy personales para usted, y no necesariamente los valores de otras personas en su vida o de la sociedad en general.

Selección y Jerarquía de Actividades

En este punto, usted habrá identificado muchas actividades para cada uno de los valores en sus áreas vitales. Hoy, elegiremos 15 actividades para utilizar como punto de partida. Al seleccionar una actividad, agréguela a la columna izquierda del Formulario 3 (Selección y Jerarquía de Actividades). Recuerde que las actividades deben ser observables, medibles, en sus partes más pequeñas, y directamente relevantes a los valores que enumeró en el Inventario de Áreas Vitales, Valores y Actividades (Formulario 2). En la medida en que sus actividades diarias estén ligadas a sus valores, es más probable que experimente que las actividades son tanto placenteras como significativas, y sentirá que está viviendo la vida que usted desea vivir. Esto es extremadamente importante, porque no hay razón para agobiarse con actividades que no lo hacen sentir que está viviendo una vida más rica y significativa. Una vez que tenga sus 15 actividades enumeradas en el Formulario 3, califíquelas de 1 (lo más fácil de lograr), a 15 (lo más difícil de lograr), en la columna derecha del Formulario 3. Una manera de hacer esto es identificar en primer lugar la más sencilla y asignarle un 1, y luego identificar la más difícil y asignarle un 15. Desde allí, intente completar el resto. En la planificación de actividades, usted comenzará con las actividades más sencillas y gradualmente procederá hacia las más difíciles. De todos modos, no se preocupe esta semana en comenzar ninguna de estas actividades. Usaremos la siguiente sesión para revisar nuevamente su lista y comenzar con las actividades.

Planificando actividades

Una vez que haya identificado las 15 actividades-blanco, necesitará un plan de cómo incluirá estas actividades en su programa diario y cómo va a monitorear su progreso. Usaremos su Formulario de Monitoreo Diario para la próxima semana para ayudarlo a planificar sus nuevas actividades. Su opinión será crítica en la decisión de cuántas actividades seleccionar y es importante que se sienta desafiado sin verse sobrepasado. El acercamiento más simple generalmente es empezar con 1-3 de las actividades más fáciles. Empezaremos ahora identificando actividades para la semana próxima y ubicándolas en los Formularios de Monitoreo Diario en blanco, para cada día a la hora en que usted planee hacerlas. Por ejemplo, si su actividad es “jugar con mi hija” usted podría ingresar esa actividad (Formulario 1) a las 11 hs. del lunes, las 10hs. del miércoles, las 9 hs. del jueves.

Asegúrese de considerar seriamente cuándo está listo para una actividad en particular y considere los obstáculos que podría encontrar. Si no está listo, usted podría esperar otra semana para hacerlo. Si hay obstáculos para hacer la actividad, deberíamos discutir pasos que podría dar para superar esos obstáculos primero. ¿Recuerda que en sesiones anteriores discutimos descomponer las actividades a sus piezas más pequeñas posibles? Cuando se encuentre en dificultades con una actividad puede ser útil considerar si usted realmente ha descompuesto la actividad lo suficiente. Por ejemplo, si su actividad es ir al gimnasio dos veces por semana, primero podría comprar ropa, averiguar gimnasios, encontrar un compañero con quien ir al gimnasio o arreglar el transporte. En ese caso, “ir al gimnasio” puede no ser la pieza más pequeña de esa actividad. Debería agregar cualquier actividad adicional para superar esos obstáculos en el Formulario 2 (Inventario de Áreas Vitales, Valores, y Actividades). Un aspecto clave de este tratamiento es planificar el día y la hora específicos en los que usted realizará la actividad. Esto requerirá que usted piense de manera realista dónde puede ajustar la actividad en su agenda. Haciendo esto, usted encontrará que es más probable que cumpla con la actividad.

Durante la semana próxima, usted completará el Formulario de Monitoreo Diario exactamente como lo ha estado haciendo cada día. Sin embargo, haga un círculo en cada actividad planeada en su Formulario si la completó. Asegúrese de asignarle también un puntaje de disfrute e importancia en ese momento. Esto es importante porque nos va a permitir saber si usted experimentó la actividad como más o menos placentera o importante de lo que originalmente pensó. Si no completó la actividad a la hora programada, táchela con una línea (pero no lo borre) y escriba la actividad que realizó en esa hora. Si es posible, trate de re-planificar la actividad perdida para otro momento en esa semana (o incluso ese día) y asegúrese de marcarla con un círculo si la completa. Como siempre, la próxima semana vamos a revisar su Formulario de Monitoreo Diario, pero esta vez miraremos las actividades planificadas marcadas con un círculo, qué tan placenteras e importantes fueron, y si usted encontró algún problema intentando cumplirlas. Podemos trabajar juntos para resolver los desafíos que surjan.

Cuando comience a completar sus actividades, se empezará a mover hacia los valores que ha establecido para usted mismo en áreas vitales importantes y estará viviendo una vida más plena y sintiéndose menos deprimido. La clave es no concentrarse demasiado en si ha tenido éxito en cumplir los valores, sino concentrarse enteramente en completar las actividades diarias que se derivan directamente de sus valores. Muchos valores requieren un esfuerzo de toda la vida (por ejemplo, ser un buen padre), esfuerzo por el cual constantemente se intenta vivir en una manera consistente con sus valores. Por esta razón, los valores no son considerados un punto final de un proceso, sino que son una guía a lo largo del proceso, proporcionando información sobre cómo queremos vivir nuestra vida y ayudándonos a elegir qué actividades son los vehículos que nos ayudan a movernos en la dirección de nuestros valores.

Monitoreo Diario con Planificación de Actividades: revisar la tarea

Revisemos sus 7 formularios de Monitoreo diario con Planificación de Actividades de la semana. ¿Cuántas de las actividades planificadas llevó a cabo? Para aquellas que realizó, ¿que tan fáciles o difíciles fueron? ¿Qué tan placenteras e importantes las encontró? ¿Cómo se sintió respecto de haber cumplido con esas actividades? ¿Le gustaría continuar con esas actividades o seleccionar otras diferentes para la próxima semana? ¿Está encontrando que se siente mejor cuando está más activo/a? Si es así, es un buen avance.

¿Hubo actividades que usted planificó que no cumplió? Si fue así, ¿qué pasó? ¿Fue porque usted realmente no encontró la actividad placentera y/o importante? Si esto es así, entonces una opción es seleccionar una actividad diferente. Si es una actividad que usted quiere seguir intentando realizar, entonces hay otras cuestiones que considerar.

¿Fue la actividad más difícil de cumplir que lo que originalmente había esperado? Si es así, podemos discutir el descomponerla en pasos más pequeños, tal como habíamos hablado previamente. Alternativamente, pudo haber sentido que se quedó sin tiempo y no pudo completar esta actividad. Deberíamos revisar sus formularios de monitoreo y pensar maneras de introducir nuevas actividades en su agenda.

También debería considerar estrategias para reducir el tiempo dedicado a actividades actuales menos valiosas, para hacer más tiempo para esas actividades nuevas y más valiosas. Esto puede incluir la difícil tarea de poner límites más estrictos alrededor de sus tiempos. En este caso, podemos discutir cómo planificar algunas actividades que ayuden a establecer esos límites y ganar algún tiempo para usted. Aunque estos tipos de cambios en su rutina diaria pueden ser difíciles, la planificación y monitoreo en este tratamiento puede ayudar a reducir las actividades actualmente incompletas y a que usted realice más actividades placenteras e importantes.

Preparándose para el final del tratamiento

Hemos hecho un buen trabajo juntos durante el tratamiento y es mucho lo que usted ha logrado. Cuando miramos hacia atrás a su Monitoreo Diario (Formulario 1), desde la primera semana de tratamiento, y los comparamos con su Monitoreo Diario con Planificación de Actividades (Formulario 1), de la última semana de tratamiento ¿qué es lo que usted observa? Es importante identificar sus patrones de comportamiento ahora pero también los del principio del tratamiento, lo cual le ayudará a saber a qué patrones estar atento en el futuro.

En este punto, usted ha aprendido un número de habilidades que le pueden ayudar a sentirse mejor y vivir de una manera mas saludable cuando usted comience a sentirse deprimido nuevamente. Se le anima firmemente a considerar el continuar utilizando estos formularios de monitoreo y planeamiento, especialmente en las próximas semanas. En algunos casos, usted podría encontrar útil programar sesiones de refuerzo para revisar material y resolver cualquier dificultad que usted tuviera utilizando este proceso por su cuenta. Eventualmente podría descubrir que usted está viviendo consistentemente con sus valores en forma diaria, sin tener que utilizar los formularios de registro y planificación, pero también podría encontrar de ayuda revisar este manual y practicar todas las habilidades nuevamente en caso de que los sentimientos de depresión regresaran.

Por supuesto, es posible que los sentimientos de depresión regresaran, pero debería mantenerse consciente que es improbable que la depresión persista cuando usted vive una vida saludable, significativa y plena. No importa lo que haya sucedido en el pasado, es posible realizar cambios en nuestras vidas, sacar lo mejor de las circunstancias y dedicar tiempo realizando actividades que llenen su vida con propósito y significado.
