



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** **Sesión 1**

***Complete esta página y tráigala a la próxima reunión grupal. Establezca un objetivo de cambio positivo que le gustaría lograr para usted mismo. Elija uno específico para poder determinar si ha alcanzado el objetivo o no.***

### **Mi objetivo personal START NOW**

#### **Puntos clave:**

- ✓ No podemos cambiar el pasado, pero podemos hacer cambios positivos desde ahora.
- ✓ Describa un objetivo claro.
- ✓ Es útil escribirlo.

**Este es mi objetivo personal START NOW:**



---

---

---

**Estas son algunas de las razones por las que este objetivo es importante para mí:**

---

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 2***

***Haga este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

- Elija una de las siguientes actividades para su práctica.
- Marque la que va a intentar:
  - ☐ Lavarse los dientes
  - ☐ Comer un alimento en una comida
  - ☐ Mirar una foto
- Durante unos 3 minutos, haga esta actividad y use las competencias de concentración que aprendió en la sesión.

### **Concentración**

#### **Puntos claves para concentrarse:**

- ✓ Decida concentrarse y dígame a usted mismo que debe hacerlo.
- ✓ Tranquilice el cuerpo y la mente.
- ✓ Observe qué está sucediendo ahora.
- ✓ Cuando pierda la concentración, simplemente vuelva a dirigir la atención a la tarea que está haciendo.

¿Qué salió bien?

---

---

¿Qué le resultó difícil?

---

---

¿Notó alguna otra cosa?

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 3***

**Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal. Además, lea cada uno de los ejemplos y mire los dos extremos que aparecen abajo. Luego complete cómo podría afrontar estas situaciones con una actitud abierta y equilibrada.**

### **Actitud abierta y equilibrada**

#### **Puntos clave:**

- ✓ Tendrá más posibilidades de tener éxito si mantiene una actitud abierta y equilibrada.
- ✓ Una persona con una **actitud abierta y equilibrada**:
  - es fácil de tratar
  - escucha las ideas de otras personas
  - prueba nuevas maneras de hacer las cosas
  - mira el panorama **completo**, no solo una campana de la historia
- ✓ Además, reemplace las palabras extremas como “siempre”, “nunca”, “nadie”, etc. por palabras menos extremas y más realistas.

Ponga una “X” en la línea de abajo para mostrar cómo se ve en este momento de su vida, es decir, si tiene una actitud cerrada o abierta:

**CERRADA** \_\_\_\_\_ **ABIERTA**

**1. Imagínese que aplica a un trabajo que muchas personas están intentando conseguir.**



**CERRADA** \_\_\_\_\_ **ABIERTA**

**Un extremo-**

*“No puedo hacerlo”.*

**Actitud equilibrada-**

*“Lo haré lo mejor que pueda”.*

**Otro extremo-**

*“Lo haré perfectamente”.*

2. Imagine que un familiar cancela una visita para verlo a último momento.



CERRADA \_\_\_\_\_ ABIERTA

Un extremo-

*“Nadie hace nada  
lindo por mí”.*

Actitud equilibrada-

---

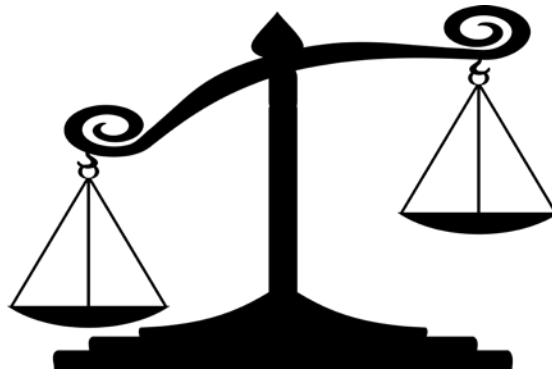
---

---

Otro extremo-

*“Siempre todos  
hacen lo que  
quiero”.*

3. Imagine que tiene un caso en el tribunal que está demorando demasiado tiempo en avanzar.



CERRADA \_\_\_\_\_ ABIERTA

Un extremo-

*“Será mejor que el  
caso se cierre hoy o no  
podré soportarlo”.*

Actitud equilibrada-

---

---

---

Otro extremo-

*“Me doy por vencido  
con este caso; **¡nunca**  
se terminará!”.*

## DESGLÓSELO, USANDO EL SISTEMA ABC

| ACTIVADORES<br><i>¿Qué me ha activado?</i>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       | CONDUCTA<br>(BEHAVIOR)<br><i>¿Qué hice?</i>                                          | CONSECUENCIAS<br><i>¿Qué ocurrió?</i>       |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Activadores a<br/>mi alrededor</b>                                                                                                                                            | <b>Activadores<br/>en mí</b>                                                                                                                                          | <b>Lo que hice</b>                                                                   | <b>Consecuencias<br/>positivas</b><br>+     | <b>Consecuencias<br/>negativas</b><br>-                                                                                                 |
| <b>¿Qué?</b><br><i>Estaba viendo la<br/>televisión y alguien<br/>cambió mi canal</i><br><br><b>¿Dónde?</b><br><i>Sala de estar</i><br><br><b>¿Cuándo?</b><br><i>Por la tarde</i> | <b>¿Pensamientos?</b><br><i>Ese paciente fue<br/>muy grosero.<br/>"Odio este lugar".</i><br><br><b>¿Sentimientos?</b><br><i>Enfadado.<br/>Molesto.<br/>Frustrado.</i> | <b>Acción</b><br><i>Salí de la habitación<br/>y cerré la puerta de<br/>un golpe.</i> | <i>No me peleé con<br/>ningún paciente.</i> | <i>No pude terminar de<br/>ver mi programa.<br/><br/>Un miembro del<br/>personal habló<br/>conmigo sobre mi<br/>conducta agitadora.</i> |



Para las conductas (**B**, behaviors) → de arriba que no hayan funcionado bien para usted, complete los cuadros de la derecha con otra cosa que pueda hacer en su lugar cuando se enfrente a **Activadores** similares.

| CONDUCTA (BEHAVIOR)<br><br><i>¿Qué puedo hacer en lugar de esto?</i>                   | CONSECUENCIAS<br><i>¿Cuáles son las posibles consecuencias?</i>   |                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                        | <b>Consecuencias<br/>positivas</b><br>+                           | <b>Consecuencias<br/>negativas</b><br>-                                                          |
| <i>Decirle al paciente que yo estaba viendo ese programa. Pedir ayuda al personal.</i> | <i>Conseguir ver mi programa. La persona sabe cómo me siento.</i> | <i>Sentir ansiedad cuando hablo con el paciente y el personal. Tensión entre los demás y yo.</i> |



**Ejercicio de práctica  
en la vida real**

# DESGLÓSELO, USANDO EL SISTEMA ABC

Complete la próxima página con una situación estresante que haya enfrentado hace poco.

| ACTIVADORES<br><i>¿Qué me ha activado?</i> |                                      | CONDUCTA<br>(BEHAVIOR)<br><i>¿Qué hice?</i> | CONSECUENCIAS<br><i>¿Qué ocurrió?</i>   |                                         |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <i>Activadores a<br/>mi alrededor</i>      | <i>Activadores<br/>en mí</i>         | Lo que hice                                 | <i>Consecuencias<br/>positivas</i><br>+ | <i>Consecuencias<br/>negativas</i><br>- |
| ¿Qué?<br><br>¿Dónde?<br><br>¿Cuándo?       | ¿Pensamientos?<br><br>¿Sentimientos? | Acción                                      |                                         |                                         |



Para las conductas (**B**, behaviors) →  
de arriba que no hayan funcionado  
bien para usted, complete los  
cuadros de la derecha con otra cosa  
que pueda hacer en su lugar cuando  
se enfrente a **Activadores** similares.

| CONDUCTA (BEHAVIOR)<br><br>¿Qué puedo hacer en<br>lugar de esto? | CONSECUENCIAS<br>¿Cuáles son las posibles consecuencias? |                                         |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                  | <i>Consecuencias<br/>positivas</i><br>+                  | <i>Consecuencias<br/>negativas</i><br>- |
|                                                                  |                                                          |                                         |



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 5***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Aceptación de mí mismo**

#### **Puntos clave:**

- ✓ Es útil tratarse a usted mismo y a los demás con amabilidad y aceptación.
- ✓ La aceptación de usted mismo suele reflejarse en el modo en que se “habla” a usted mismo.

**Estas son algunas de las formas en que no me he aceptado a mí mismo:**

---

---

**Estas son algunas de las formas en que estoy comenzando a aceptarme a mí mismo:**

---

---

**Complete algunos ejemplos de diálogo interno negativo que ha notado en usted mismo y reemplácelos con diálogo interno positivo (mostramos un ejemplo).**

| <b>Diálogo interno negativo</b>               | <b>Diálogo interno positivo</b>                                          |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Ejemplo: <i>Nunca aprobaré el examen GED.</i> | Ejemplo: <i>Aunque reprobé una vez, estudiaré más y <b>aprobaré</b>.</i> |
|                                               |                                                                          |
|                                               |                                                                          |
|                                               |                                                                          |



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 6***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Aceptación de mi situación**

#### **Puntos clave:**

- ✓ Todos tenemos algunas situaciones que no queremos aceptar porque son realidades difíciles.
- ✓ Aceptar la realidad nos permite comenzar a afrontarla.
- ✓ Podemos aceptar de las siguientes formas:
  - Aprendiendo competencias para afrontar los sentimientos que surgen.
  - Usando la concentración para analizar la situación con objetividad.
  - Recordándonos que no podemos controlar las acciones de los demás.
  - Siendo pacientes con nosotros mismos y con los demás.

#### **Situaciones que he aceptado:**

---

---

#### **Situaciones que me cuesta aceptar:**

---

---

Elija una situación que le cuesta aceptar.

**¿Qué puede hacer para ayudarse a usted mismo a aceptar esa situación?**

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 7***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Competencias de cuidado personal: Chequeo**

Piense en cómo se ha estado cuidando durante los últimos meses. ¿Cuántos chequeos se hace en cada una de las siguientes áreas de bienestar? Consulte el cuadro que está abajo para saber qué significa cada cantidad de chequeos.

| <b>Ponga una marca de verificación abajo:</b> | <b>Área de bienestar</b>                                             |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                               | <b>Alimentación saludable</b>                                        |
|                                               | <b>Ejercicio</b>                                                     |
|                                               | <b>Sueño saludable</b>                                               |
|                                               | <b>Buena higiene bucal (cepillarse los dientes dos veces al día)</b> |
|                                               | <b>Ejercite la mente</b>                                             |
|                                               | <b>Aumentar la confianza en usted mismo</b>                          |
|                                               | <b>Quedarse con los ganadores</b>                                    |
|                                               | <b>Tomar los medicamentos según lo recetado</b>                      |

**Sin marcas de verificación = esta es un área de la que no me ocupo en absoluto o casi nada. Tengo mucho por mejorar para fortalecerme en esta área.**

- ✓ = esta es un área de la que me ocupo un poco; tengo bastante por mejorar para fortalecerme en esta área.**
- ✓✓ = esta es un área de la que me ocupo periódicamente; me siento bastante fuerte en esta área.**
- ✓✓✓ = esta es un área de la que me ocupo bastante; me siento especialmente fuerte en esta área.**

**Mi área de bienestar más importante en este momento es \_\_\_\_\_**

**¿Por qué? \_\_\_\_\_**

**El área de bienestar que me cuesta es \_\_\_\_\_**

**¿Qué quisiera hacer de otra forma? \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 8***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Identificación y desarrollo de mis valores**

#### **Puntos clave sobre los valores:**

- ✓ Nadie más que usted puede determinar sus valores.
- ✓ Cuando se trata de valores, las acciones hablan más que las palabras.
- ✓ Sus valores pueden cambiar a medida que usted cambia.
- ✓ Es posible que mantenga los mismos valores a medida que cambia, pero que encuentre nuevas formas de expresar el mismo valor. Por ejemplo, puede que valore el entusiasmo, pero que encuentre nuevas formas de cubrir esa necesidad a medida que va madurando.

## **MIS VALORES**

***Use el espacio en esta página para mostrar sus valores. Puede hacerlo dibujando, escribiendo, etc.***



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 9***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Mis límites personales**

#### **Puntos clave sobre los límites personales:**

- ✓ Las personas tienen el derecho de decidir sus propios límites.
- ✓ Conocer y establecer sus límites...
  - Puede parecer extraño y bueno a la vez, en especial si no está acostumbrado a establecer límites.
  - Lo ayuda a sentirse “más seguro” al conectar con las personas.
- ✓ Debe establecer y conocer sus límites en muchas áreas de la vida, incluyendo:
  - Su tiempo
  - Sus cosas
  - Sus valores (honestidad, conductas criminales, relaciones sexuales, respeto, etc.)

Conozco y respeto los límites personales de estas formas:

---

---

Me gustaría definir límites personales más claros en esta área:

---

---

Estas son algunas cosas que puedo hacer para definir mis límites en esta área (marque todas las opciones que correspondan):

- \_\_\_ Pasar un tiempo pensando en mis límites.
- \_\_\_ Hablar con alguien de esto (¿con quién?). \_\_\_\_\_
- \_\_\_ Leer sobre esto (¿leer qué?). \_\_\_\_\_
- \_\_\_ Otra cosa (¿qué?). \_\_\_\_\_



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 10 (sesión opcional)***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Mi ser espiritual**

#### **Puntos clave:**

- ✓ Se deben respetar las creencias y prácticas espirituales de cada persona.
- ✓ La espiritualidad puede expresarse y desarrollarse mediante:
  - Estar centrado en el “momento presente”
  - Rezar y adorar
  - Participar en una organización espiritual
  - Buscar un sentido, verle el lado bueno a una situación difícil
  - Escuchar música o leer literatura espiritual

### **Aspectos en los que me siento bien con mi ser espiritual** **(¿Qué hace a nivel espiritual y que funciona bien para usted?):**

---

---

---

### **Aspectos en los que me gustaría desarrollar mi ser espiritual** **(¿Qué le gustaría hacer para desarrollar su ser espiritual?):**

---

---

---

---



## Ejercicio de práctica en la vida real

### Sesión 11

**Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.**

#### Mis emociones y sentimientos, parte 1

##### Puntos clave:

- ✓ Por cosas del pasado, algunas personas aprendieron a no confiar en sus emociones y sentimientos.
- ✓ Las emociones nos dan información útil.
- ✓ Las emociones nos ayudan a tener una vida más completa.

| Emoción                                                                                                         | Pistas                                                                                                                                                                                                                           | Palabras sobre sentimientos                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Felicidad</b><br>          | sonríe, una sensación de calidez habla de una manera que suena emocionada, ríe, canta, baila, piensa que muchas cosas buenas son posibles                                                                                        | feliz, contento, esperanzado, emocionado, alegre, conforme, satisfecho, entusiasmado, complacido, animado  |
| <b>Tristeza</b><br>          | la boca y los ojos se vuelven hacia abajo, llora, piensa que todo está mal y no mejorará, baja energía, cansado, se aísla                                                                                                        | triste, abatido, deprimido, taciturno, malhumorado, solitario, "soso", "desanimado", de bajón, melancólico |
| <b>Ira</b><br>               | aprieta los dientes, las pupilas (la parte negra interior) de los ojos se ven más pequeñas, cierra las manos en puños, tiene la cara roja, piensa una y otra vez en cómo lo lastimaron, piensa en vengarse, insulta cada vez más | enfadado, molesto, irritado, enfurecido, exasperado, gruñón, furioso, frustrado, echando humo, resentido   |
| <b>Miedo y ansiedad</b><br>  | malestar estomacal, ojos desorbitados, manos temblorosas, mira rápidamente a su alrededor, con nerviosismo, suda, cuerpo tenso, piensa que usted o alguien que le importa sufrirá algún daño                                     | asustado, agitado, ansioso, preocupado, "enloquecido", "nervioso", con miedo, aterrorizado, "sale volando" |
| <b>Culpa y vergüenza</b><br> | no mira a las personas a los ojos, la cara se pone roja, piensa que todos lo miran o juzgan, se siente mal por un error que cometió (culpa) o por algo que cree que está mal con usted (vergüenza)                               | avergonzado, culpable, abochornado, humillado, cohibido, mortificado                                       |



### ***Ejercicio de práctica en la vida real***

**Describa brevemente una situación estresante que haya vivido en las últimas 2 semanas:**

---

---

---

**Enumere el sentimiento o los sentimientos que tuvo cuando atravesó esta situación. Escriba las pistas que observó en usted mismo que acompañaron a estos sentimientos. Enumere cómo ese sentimiento le resultó útil:**

| <b>Sentimiento</b> | <b>Pistas</b> | <b>Cómo me ayudó ese sentimiento</b> |
|--------------------|---------------|--------------------------------------|
|                    |               |                                      |
|                    |               |                                      |
|                    |               |                                      |
|                    |               |                                      |

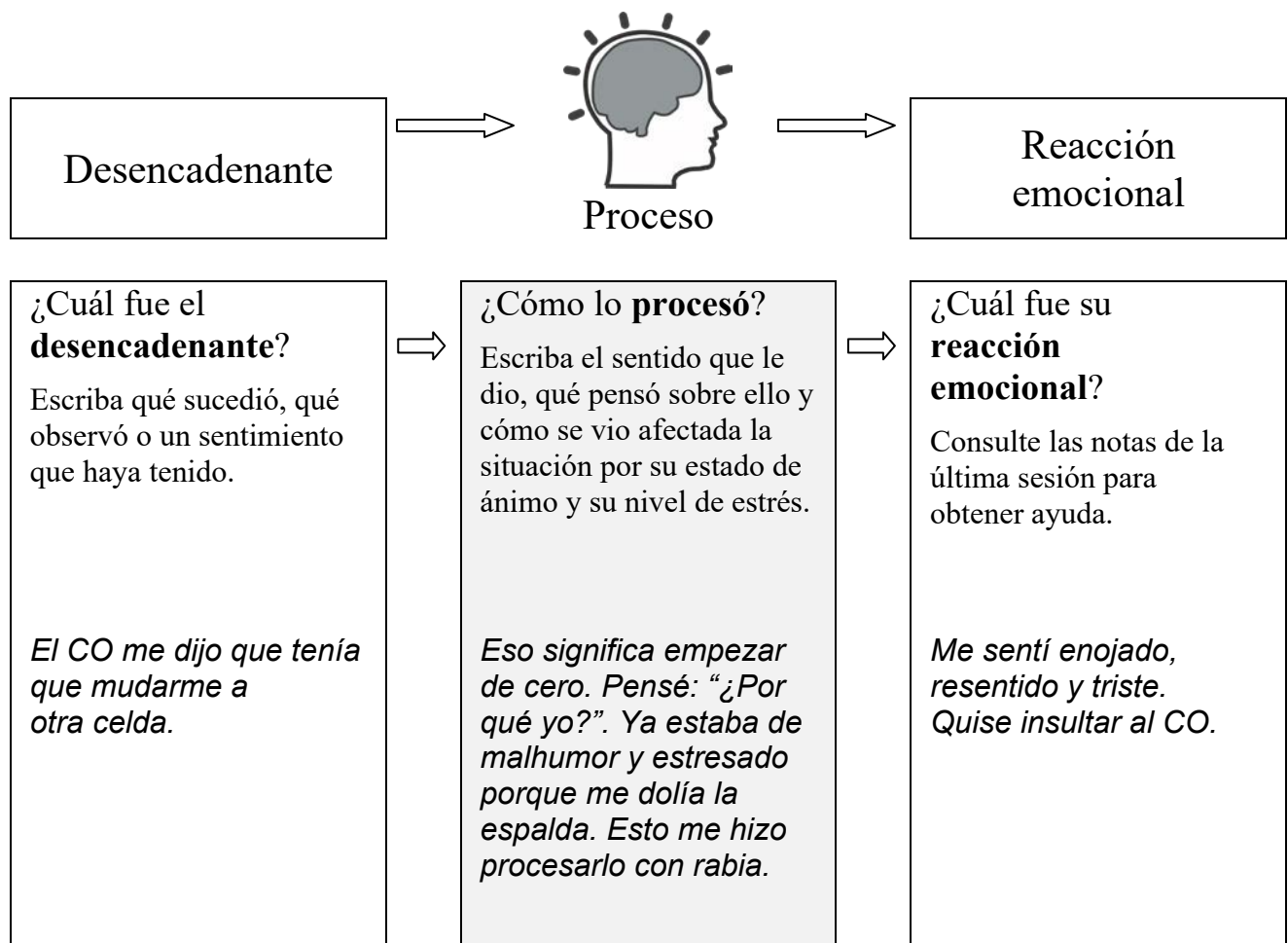


## Ejercicio de práctica en la vida real Sesión 12

Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.

### Entendiendo mis emociones y sentimientos

En este ejercicio de práctica, se le pedirá que use el diagrama de emociones para entender una reacción emocional reciente que haya tenido. En esta página encontrará un ejemplo de cómo hacerlo. La próxima página se dejó en blanco para que usted la complete.



Ahora piense en una reacción emocional que haya tenido hace poco.  
Complete el diagrama de emociones en blanco que está abajo, tomando como ejemplo el de la página anterior.



| ¿Cuál fue el <b>desencadenante</b> ?                               | ¿Cómo lo <b>procesó</b> ?                                                                                                            | ¿Cuál fue su <b>reacción emocional</b> ?                   |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Escriba qué sucedió, qué observó o un sentimiento que haya tenido. | Escriba el sentido que le dio, qué pensó sobre ello y cómo se vio afectada la situación por su estado de ánimo y su nivel de estrés. | Consulte las notas de la última sesión para obtener ayuda. |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |
|                                                                    |                                                                                                                                      |                                                            |



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 13***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo afrontar los sentimientos molestos por medio de acciones** **Puntos clave:**

- ✓ Participar en actividades placenteras que involucren los sentidos.
- ✓ Hacer cosas que lo ayuden a calmarse. Por supuesto que nadie puede decir qué resultará relajante para otra persona.

Complete algunos ejemplos adecuados para usted en cada una de las siguientes áreas.  
Traiga sus respuestas a la siguiente reunión grupal.

**Ver algo bonito-** imágenes de la familia, elementos de la naturaleza (nubes, plantas, etc.), obras de arte.

---

---

**Escuchar algo agradable-** la música, el silencio, el canto de los pájaros, etc.

---

---

**Probar algo que disfruto-** algo dulce, algo tibio como un café o una sopa, etc.

---

---

**Oler algo bueno-** la cocina en el desayuno, el aire fresco, el champú, etc.

---

---

**Tocar algo agradable-** una crema, la ropa recién lavada, etc.

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 14***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo afrontar los sentimientos molestos por medio de pensamientos e imágenes**

Joe se ha estado llevando bien con sus pares y ha estado tomando buenas decisiones, pero recibió un aviso de que su equipo de tratamiento quiere hablar con él sobre sus interacciones con un nuevo par. Joe comienza a tener pensamientos que lo llevan a sentirse desesperanzado.

- ¿Qué errores de pensamiento ve en los pensamientos de Joe?
- ¿Cómo podría Joe reemplazar estos errores de pensamiento?

| <b>Pensamientos</b>                                     | <b>Marque los errores de pensamiento</b>                                                                                                                                                             | <b>Pensamientos de reemplazo</b> |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| “Todo lo que he hecho ha sido en vano. Mejor me rindo”. | <input type="checkbox"/> Pensamiento de todo o nada<br><input type="checkbox"/> Diálogo interno negativo<br><input type="checkbox"/> Lectura de la mente<br><input type="checkbox"/> Esperar lo peor |                                  |
| “Ahora nunca saldré de aquí”.                           | <input type="checkbox"/> Pensamiento de todo o nada<br><input type="checkbox"/> Diálogo interno negativo<br><input type="checkbox"/> Lectura de la mente<br><input type="checkbox"/> Esperar lo peor |                                  |
| “Todos están contra mí”.                                | <input type="checkbox"/> Pensamiento de todo o nada<br><input type="checkbox"/> Diálogo interno negativo<br><input type="checkbox"/> Lectura de la mente<br><input type="checkbox"/> Esperar lo peor |                                  |

¿Cómo puede Joe usar las imágenes para afrontar esta noticia angustiante?

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 15***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Mi plan personal para reconocer y afrontar la depresión**

#### **Puntos clave:**

- Es normal sentirse triste a veces y esto no es en sí depresión.
- Algunas señales de depresión incluyen:
  - ☐ sentirse triste casi todo el tiempo
  - ☐ sentirse anesthesiado
  - ☐ nada le parece divertido
  - ☐ el apetito cambia (aumenta o disminuye)
  - ☐ el sueño cambia (aumenta o disminuye)
  - ☐ sentirse culpable sin motivo
  - ☐ estar irritable
  - ☐ tener problemas de concentración
  - ☐ aislarse
  - ☐ sentirse cansado o inquieto
  - ☐ sentirse desesperanzado
  - ☐ tener pensamientos de muerte
- El tratamiento (la terapia o los medicamentos) ayudan con la depresión.
- Tome en serio los pensamientos de muerte/suicidio —los suyos o los de otras personas— y busque ayuda profesional.

#### **Maneras de afrontar la depresión:**

- ***Mediante las acciones***
  - Haga cosas positivas; incluso la depresión puede interferir en su motivación.
  - Mantenga las tareas de cuidado personal, nutrición básica e higiene.
  - Oblíguese a hacer cosas placenteras, interactúe y pida ayuda.
  - Participe activamente, si está en tratamiento.

#### ***Mediante los pensamientos y las imágenes***

- Los errores de pensamiento son muy frecuentes durante la depresión.
- Reemplácelos con pensamientos abiertos y equilibrados.
- Háblese a usted mismo como le hablaría a un amigo.
- Imagínese sintiéndose mejor.
- Tómese un descanso de la depresión imaginando un lugar hermoso.

**Según lo que conozco de mí mismo, estas son mis señales de advertencia para la depresión:**

---

---

---

---

**Si noto señales de depresión, esto es lo que me animaría a mí mismo a hacer:**

---

---

---

---

**Si tengo pensamientos de querer lastimarme, esto es lo que haré:**

---

---

---

---

**Si creo que otra persona puede estar teniendo pensamientos de querer lastimarse, esto es lo que haré:**

---

---

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real***

### ***Sesión 16***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo afrontar la ira**

#### **Puntos clave:**

- Primero, aprenda a reconocer sus desencadenantes de la ira y las señales de ira.
- Después, use las siguientes competencias para afrontar la ira y evitar las acciones impulsivas:
  - Tranquilícese y respire lentamente.
  - Dígase a usted mismo: “No necesito hacer nada de inmediato”.
  - Modifique su pensamiento. Reemplace los errores de pensamiento.
    - Reemplace los pensamientos calientes, como: “¡No voy a aguantar esto!”.
    - Pruebe tener pensamientos fríos, como: “¡Déjalo ir!”.
  - Piénselo bien.
    - Haga el ABC de la situación.
    - Piense en las posibles consecuencias de las acciones que podría tomar.

**Describa una situación reciente en la que no manejó la ira como le hubiese gustado:**

---

---

---

**¿Qué competencias podría haber usado para manejarla de manera que el resultado hubiese sido mejor para usted?**

---

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** **Sesión 17**

**Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.**

### **Cómo afrontar la preocupación y la ansiedad**

#### **Puntos clave:**

- La ansiedad puede ser una señal útil de algún tipo de riesgo. Puede ayudarnos a responder en consecuencia.
- Algunas personas naturalmente son más o menos ansiosas que otras; está en nuestros genes.
- Algunas personas aprendieron a adormecer su ansiedad con el abuso de sustancias o la negación de sus sentimientos. Si en algún momento sienten ansiedad, quizá piensen que no pueden tolerarla. Con tiempo y práctica, **pueden** aprender a afrontarla.

#### **Formas de afrontar la preocupación y la ansiedad:**

- Póngalas en palabras. Eso puede ayudarlo a calmarse y también a obtener apoyo.
- Enfrente su miedo. Haga eso que quiere evitar. Evitar una situación suele hacer que la preocupación y la ansiedad empeoren.
- Haga unas respiraciones lentas y profundas.
- Use un diálogo interno tranquilo, como “Puedo superar esto” o “Estaré bien”.
- Distráigase. Intente hacer ejercicio, escuchar música, ver la televisión, tener una buena conversación, etc.

Describa una situación que lo preocupa o le genera ansiedad, o que podría preocuparlo en el futuro.

---

---

---

Escriba algunas maneras en las que le gustaría afrontar esa ansiedad y pruebe estas competencias entre este momento y la próxima sesión.

---

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 18***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo afrontar la pérdida y el duelo**

#### **Puntos clave:**

- La pérdida y el duelo son partes naturales de la vida.
- Además de la muerte, podemos hacer un duelo por otras pérdidas, como la pérdida de la libertad, la reducción del tiempo con la familia, etc.
- Incluso un cambio positivo, como un trabajo nuevo, normalmente implica una sensación de pérdida.
- Una niñez estresante suele estar acompañada de más experiencias de pérdida.
- A veces, el dolor se expresa como ira porque no queremos sentir la tristeza que está detrás de la ira. Tenga cuidado de no actuar cuando está enojado.
- Permitirse a uno mismo sentir esa tristeza nos ayuda a hacer el duelo y a recuperarnos.

#### **Formas de afrontar la preocupación y la ansiedad:**

- Cuénteles a los demás sobre la pérdida que usted ha vivido.
- Encuentre a quienes lo escuchen con amabilidad.
- Exprese su pérdida mediante la escritura, el dibujo, la música o algún símbolo de la persona/el objeto que ha perdido.
- Aprenda a decir “adiós” antes de irse.
- Dígales a los demás lo que han significado para usted.
- Recuérdesse lo positivo que obtuvo de conocer a esa persona.
- Recuerde que todos hacemos el duelo a nuestro propio ritmo.
- Sea paciente y amable consigo mismo.

**Describe una situación de pérdida. Podría ser algo que vivió en el pasado. Podría ser algo que pasará en los próximos meses.**

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cómo le ha ido enfrentando esta pérdida (si es que ha tenido alguna)?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué otras formas de afrontamiento considera que serían útiles?**

---

---

---

---

---

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** **Sesión 19**

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo establecer relaciones positivas**

- Escriba una persona con la que tenga una relación positiva:

---

- ¿Qué cosas ha hecho para que esa relación sea positiva?

---

---

---

- Escriba una persona con quien le gustaría mejorar su relación:

---

- ¿Qué cosas puede hacer para ayudar a que esa relación sea positiva?

---

---

---

- Encierre en un círculo una de las cosas que mencionó arriba y que estaría dispuesto a intentar antes de la próxima reunión grupal. Pruébela. Escriba su experiencia abajo:

Mi reacción

La reacción de la otra persona

---

---

---

---

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real***

### ***Sesión 20***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Escucha activa**

- Antes de la próxima sesión, busque una conversación en la que pueda probar las competencias de escucha activa.
- Tome unas notas breves para describir la situación:  
¿Con quién estaba hablando? \_\_\_\_\_  
Tema general: \_\_\_\_\_
- Marque abajo si usó cada una de las competencias de escucha activa.

| <b>Competencia de escucha activa</b>                                                                                                       | <b>No usé esta competencia</b> | <b>Usé esta competencia</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Concentrarse</b><br>Concentrarse de verdad en lo que se está diciendo.                                                                  |                                |                             |
| <b>Lenguaje corporal de “escucha activa”</b><br>Hacer contacto visual, asentir, etc.                                                       |                                |                             |
| <b>Escuchar sin interrumpir</b><br>Dejar que la otra persona termine sus oraciones.                                                        |                                |                             |
| <b>Preguntas abiertas</b><br>Estas preguntas exigen una respuesta de más de 1 palabra.                                                     |                                |                             |
| <b>Reflejar</b><br>Decirle a la otra persona lo que la escuchó decir.<br>“Así que me estás contando que. . .” “Estás diciendo . . .”, etc. |                                |                             |

¿Cuáles fueron los resultados?

¿Qué efecto aparente tuvo su escucha activa en el hablante?

---

---

---

¿Qué efecto tuvieron en usted sus competencias de escucha activa?

---

---

---

¿Cómo le gustaría mejorar su escucha activa en el futuro?

---

---

---

*Otras observaciones*

---

---

---

---

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 21***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Comunicación asertiva**

- Antes de la próxima sesión, busque una situación en la que pueda practicar la comunicación asertiva.
- Pregúntese:
  - ¿Con quién estaba hablando? \_\_\_\_\_
  - ¿Qué dijo? \_\_\_\_\_
- Marque abajo si usó cada una de las competencias de comunicación asertiva.

| <b>Competencia de comunicación asertiva</b>              | <b>No usé esta competencia</b> | <b>Usé esta competencia</b> |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Mantener una postura relajada.                           |                                |                             |
| Reflejar la comprensión y mostrar respeto.               |                                |                             |
| Exponer su punto de vista usando "Declaraciones con Yo". |                                |                             |
| Exponer su petición de manera clara y simple.            |                                |                             |
| Sugerir soluciones o compromisos.                        |                                |                             |
| Pedirle a la otra persona que le dé una respuesta.       |                                |                             |
| Ser paciente.                                            |                                |                             |

¿Cuáles fueron los resultados?

¿Cómo respondió la otra persona?

---

---

¿Cómo se sintió al usar las competencias de comunicación asertiva?

---

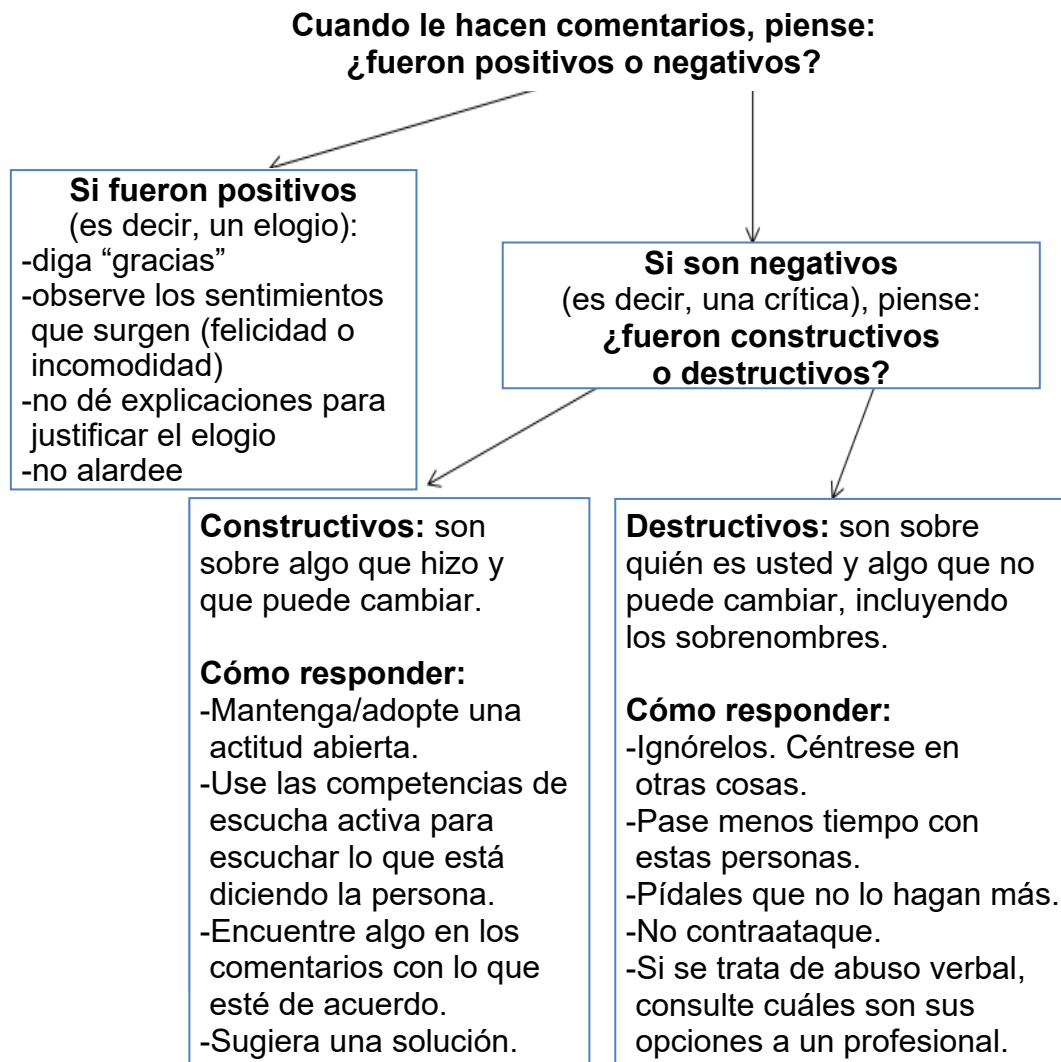
---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 22***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Respuestas a los comentarios** **Puntos clave:**



Antes de la próxima sesión, busque una situación en la que alguien le haya dado comentarios. Si nadie se los da, escriba una situación que recuerde del pasado donde alguien le dio comentarios.

➤ ¿Quién se los dio? \_\_\_\_\_

➤ ¿Qué le dijo esta persona?

---

---

➤ Los comentarios fueron ☐positivos

o

☐negativos

*Si fueron comentarios negativos, fueron*

☐constructivos

o

☐destructivos

➤ ¿Cómo respondió a los comentarios? ¿Qué dijo?

---

---

Consulte los consejos de la sección Respuestas a los comentarios:

➤ ¿Cuáles de los consejos describen la manera en que respondió a los comentarios?

---

---

➤ ¿Qué otros consejos podría haber usado para responder a los comentarios? ¿Cómo?

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 23***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo aumentar mi sistema de apoyo**

- De la página anterior, elija a una persona o a un grupo de los que mencionó en la sección “Relaciones de apoyo que quiero construir”. Seleccione a una persona o a un grupo con los que pueda trabajar ahora. ¿A quién eligió?

---

- Escriba una acción específica que hará antes de la próxima reunión grupal para dar un paso para generar esa relación.

---

---

- ***Reflexione sobre su experiencia:***

¿Cuándo dio el paso? \_\_\_\_\_

¿Qué hizo (sea específico)? \_\_\_\_\_

¿Cómo cree que funcionó hasta el momento?

---

---

¿Cuál fue la reacción aparente de la otra persona (o del grupo)?

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** **Sesión 24**

**Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.**

### **Cómo reconocer y evitar las relaciones negativas**

#### **Puntos clave:**

- Puede **reconocer** las relaciones potencialmente negativas siguiendo estas señales:
  - Tiene sentimientos o acciones peores cuando pasa tiempo con esa persona.
  - No es una relación equilibrada: una persona es quien toma todo (o casi todo).
  - En un momento, las cosas están bien y al siguiente, están peleando y así sucesivamente.
  - Es una relación intensa, con muchos celos y problemas de control.
- Puede **evitar** las relaciones negativas haciendo lo siguiente:
  - Sea sincero consigo mismo sobre las señales de riesgo que observa.
  - Hable con una persona positiva sobre estas señales y sus preocupaciones.
  - Manténgase ocupado con otras personas y actividades.
  - Prevea qué problemas pueden surgir a partir de esta relación.
  - Descubra si suele sentirse atraído por ciertos tipos de relaciones negativas.

**¿Hay algún tipo específico de relación negativa que le gustaría evitar especialmente? Si es así, ¿cómo la describiría?**

---

---

**Para ayudarse a usted mismo a reconocer este tipo de relaciones negativas, ¿a qué señales necesita estar atento?**

---

---

**Si se encuentra comenzando a involucrarse en una relación negativa o peligrosa, ¿qué medidas se aconsejaría a usted mismo que tome?**

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 25***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo establecer límites: Competencias para establecer límites**

- Establezca sus límites claramente. Conozca sus propios límites.
- Cuando quiera decir “no”, diga “no” en un tono respetuoso.
- Si necesita practicar, comience estableciendo límites en cosas sencillas.
- Si la petición es agresiva o acosadora, haga que su respuesta sea corta y pase a otro tema, si es posible. Si el bullying no termina, pida ayuda.
- Si se trata de una petición simple que no implica el bullying y a la que está diciendo “no”, considere agregar un enunciado de entendimiento. Hágle saber a la persona que no quiere hacerle mal al decir “no”.

**Piense en una situación en la que necesite o haya necesitado establecer límites.**

Describa la situación.

Mire las competencias que figuran arriba. ¿Cómo podría (o pudo) aplicar esas competencias para establecer límites en la situación?

¿Qué hizo y dijo?

¿Cómo funcionó la respuesta?

¿Qué haría de otra manera para establecer límites con mayor eficacia (si es que haría algo distinto)?



## ***Ejercicio de práctica en la vida real***

### ***Sesión 26***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo afrontar el rechazo**

#### **Puntos clave: Cómo afrontar el rechazo**

- Todos sentimos el rechazo a veces:
  - Termina una relación.
  - Nos rechazan en un empleo o niegan la solicitud de libertad.
  - Nuestros seres queridos no nos visitan ni nos llaman.
  - Nos excluyen de algo.
- En primer lugar, no reaccione de manera impulsiva.
  - Las reacciones impulsivas con enojo no hacen más que empeorar la situación.
  - Recuerde que habrá otra oportunidad para que las cosas vayan mejor.
- Atraviese la situación con un diálogo interno positivo y pensamientos tranquilos y fríos.
- Distráigase de los sentimientos de angustia haciendo algo que disfruta.
- Hable con personas que le dan apoyo.
- Pídale ayuda.
- Use las imágenes:
  - En lugar de centrarse en el rechazo actual, imagínese teniendo un mejor resultado en el futuro.
  - Imagínese encontrando un nuevo amor, consiguiendo un trabajo nuevo, haciendo otras amistades, etc.

Piense en una situación que está viviendo actualmente o que vivió en el pasado y que implicó el manejo del rechazo.

Describa la situación.

---

---

---

¿Cómo podría usar (o usó) las competencias para afrontar el rechazo en esta situación?

---

---

---

Si la situación ocurrió en el pasado, ¿qué dijo o hizo?

---

---

---

Si se trata de una situación actual, pruebe las competencias que figuran arriba. Escriba lo que hizo o dijo.

---

---

---

¿Cómo funcionó la respuesta?

---

---

---

¿Qué haría de otra manera para afrontar mejor el rechazo (si es que haría algo distinto)?

---

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 27***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo creer en mi futuro**

#### **Puntos clave:**

- Es útil imaginarse una vida futura positiva. Ver un futuro con esperanza nos ayuda a tomar medidas para llegar allí.
- Puede que sea alguien que se dice a usted mismo cosas negativas sobre su futuro. Puede que incluso se diga que no vivirá para ver su futuro. Si es así, intente tomar conciencia de esto y reemplace los pensamientos negativos con pensamientos positivos.

**Use el espacio que está abajo para escribir o dibujar una imagen positiva de su futuro.**



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** **Sesión 28**

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo establecer y lograr mis objetivos**

- Fije un objetivo.
- Haga que sea específico, para que sepa cuándo lo ha alcanzado.
- Fije un objetivo ni demasiado difícil ni demasiado fácil. Escríbalo abajo.

Mi objetivo:

---

Luego, haga una lluvia de ideas sobre los posibles pasos siguientes que deberá tomar para alcanzar su objetivo.

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Ahora, ponga los pasos en el orden en que deberá tomarlos para alcanzar el objetivo. Escríbalos abajo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 29***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Cómo usar el método de resolución de problemas**

- Aplique este método a un problema o una preocupación de su vida.
- Complete los espacios en blanco que están abajo.
- Traiga esta página completa a la siguiente reunión grupal.

**Defina el problema lo más claramente posible.**

*Describe el problema. Sea específico.*

---

---

**Haga una lluvia de ideas para llegar a muchas soluciones posibles.**

Enumere aquí las soluciones posibles (continúe en la parte de atrás de la hoja, si es necesario).

---

---

---

---

---

---

**Evalúe las soluciones posibles y desarrolle un plan.**

*¿Qué plan hay?*

---

---

**Siga el plan. Evalúe cómo funcionó.**

*¿Cómo funcionó el plan?*

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 30***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### **Puntos clave para establecer objetivos de enseñanza:**

- Mantenga la mente abierta sobre la idea de recibir más educación.
- Considere un objetivo que no sea demasiado difícil, pero que sea suficientemente retador para su interés.
- Anímese a usted mismo centrándose en los posibles beneficios de recibir más educación.

### **Fije un objetivo de enseñanza.**

Puede ser un objetivo con el que se sienta comprometido o uno que simplemente esté dispuesto a analizar en algún momento.

Si decidiese buscar educación tradicional, ¿qué tipo de educación sería?

---

---

¿Cuáles serían algunos edificios de recibir la educación que mencionó arriba?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Puntos clave para **alcanzar** objetivos de enseñanza:

- Siempre pida apoyo para alcanzar su meta. Busque mentores o una persona que pueda guiarlo.
- Anímese a usted mismo con un diálogo interno positivo. Dígase a usted mismo: “Puedo hacerlo”.
- Divida el objetivo de enseñanza en pasos. Complete un paso a la vez.
- Use la resolución de problemas para tratar cualquier obstáculo para la educación.

Para estar concentrado en clase:

- Siéntese de frente.
- Recuerdese que debe concentrarse.
- Manténgase activo: tome notas, haga preguntas y haga comentarios.

Cuando tenga que estudiar:

- Haga que su espacio sea cómodo.
- No interrumpa el estudio durante una cierta cantidad de tiempo. Tómese descansos planificados.
- Use métodos activos como tomar notas, hacer cuadros, etc.

**Trate los posibles obstáculos.** ¿Qué podría interponerse en el camino de recibir más educación? Haga una lluvia de ideas y enumere las posibles soluciones a los problemas.

Possible obstáculo n.º 1: \_\_\_\_\_

Posibles soluciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Possible obstáculo n.º 2: \_\_\_\_\_

Posibles soluciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Dé un paso hacia su objetivo de enseñanza.**

Si quisiera comenzar a trabajar para alcanzar su objetivo de enseñanza, ¿qué podría hacer ahora?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si es posible, tome esta medida entre este momento y la próxima reunión grupal, y escriba los resultados.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ***Ejercicio de práctica en la vida real*** ***Sesión 31***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

### ***Cómo establecer y alcanzar objetivos vocacionales.*** ***¿Qué tipo de trabajo debería buscar?***

- ¿Para qué soy bueno?

---

---

- ¿Me gusta trabajar con las manos? ¿Cómo?

---

---

- ¿Prefiero trabajar solo? Explique.

---

---

- ¿Qué soñaba ser cuando era pequeño?

---

---

- ¿Qué medida podría tomar ahora para comenzar a trabajar para obtener un empleo en el futuro?

---

---

- Si es posible, tome esta medida entre este momento y la próxima reunión grupal, y escriba los resultados.

---

---



## ***Ejercicio de práctica en la vida real***

### ***Sesión 31***

***Complete este ejercicio de práctica antes de la próxima reunión grupal.***

#### **Puntos clave para celebrar y continuar con su progreso:**

- El cambio positivo no se da en línea recta hacia arriba. Cuando tenga algún contratiempo, siga avanzando.
- Anímese a usted mismo con un diálogo interno positivo. Recuérdese los puntos fuertes que tiene y lo que ha logrado.
- Lea el material de START NOW para tratar cada situación nueva.
- “Quédese con los ganadores”, es decir, con las personas que admira.
- Construya nuevos apoyos a medida que su vida cambie.
- Recuerde que es normal sentir ansiedad cuando la vida cambia, incluso si es un cambio bueno.

**Estos son algunos cambios positivos que he hecho o pasos que he tomado hacia mis objetivos:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Continuar con mi progreso:

- Escribese una nota para usted mismo o haga algunos dibujos sobre lo que ha hecho bien durante su participación en START NOW. Dígase a usted mismo cómo puede continuar con su éxito.

Estimado \_\_\_\_\_:

[illegible]