

Cuadro de mando para combatir la depresión

Objetivo

Luchar contra tu depresión a diario.

Lo que debes saber

La depresión es una enfermedad y, como cualquier otra, hay que luchar contra ella. ¡Y tienes que hacer todo lo posible por ganar!

Como sabes, una enfermedad leve como el resfriado común no necesita tanta atención. Si bebes líquidos y descansas, probablemente te sentirás mejor en pocos días. Pero una enfermedad potencialmente mortal, como el cáncer, requiere toda la fuerza que puedas reunir y todos los tratamientos médicos conocidos que puedas encontrar.

Si estás profundamente deprimido, tienes que aportar todo lo que puedas para luchar contra tu depresión. ¡Tu depresión es una enfermedad que pone en peligro tu vida!

¿Puedes luchar contra tu depresión? El siguiente cuadro de mando te ayudará. El cuadro de mando enumera 10 actividades que se sabe que combaten la depresión. Algunos psicólogos especulan que estas actividades literalmente pueden cambiar tu cerebro, produciendo las sustancias bioquímicas asociadas a un mejor estado de ánimo (serotonina, dopamina y endorfinas).

Qué hacer

Utiliza el cuadro de mando para hacer un seguimiento de tus esfuerzos en la lucha contra la depresión. Haz al menos 30 copias de esta página. Utiliza este cuadro de mando todos los días y prueba si puedes obtener una puntuación de 8 o más. Obtendrás 1 punto por cada actividad que marques.

Sabemos que es difícil. Esta hoja de trabajo te será de gran ayuda si compartes tu cuadro de mando diario con un amigo o familiar que te apoye y te anime.

CUADRO DE MANDO DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

1. ____ Habla con un amigo o familiar durante al menos 15 minutos.
2. ____ Realiza una actividad placentera (escuchar música, leer un libro, dedicarte a un *hobby*, etc.) durante al menos 30 minutos.
3. ____ Da un paseo o haz alguna otra forma de ejercicio durante al menos 20 minutos.
4. ____ Haz un acto de bondad al azar.
5. ____ Ríete. Encuentra cualquier cosa (un sitio de Internet, un programa, un dibujo animado) que te haga reír.
6. ____ Demuestra autocompasión simplemente escribiendo una frase de apoyo sobre ti mismo (por ejemplo, "Me doy crédito por haberlo intentado").
7. ____ Haz algo *productivo* en lo que seas realmente bueno (por ejemplo, arreglar algo, limpiar tu casa, ayudar a alguien, etc.).
8. ____ Dile a alguien lo que necesitas. No importa lo grande o lo pequeño que sea.
9. ____ Practica la respiración profunda (o la meditación) durante 10 minutos o más.
10. ____ Identifica tres cosas buenas que hayan ocurrido en tu día.

Puntuación diaria: ____

Notas:

Utiliza la siguiente tabla para hacer un seguimiento de tu puntuación de "Lucha contra la depresión" y de tu estado de ánimo durante un mes.

Califica tu estado de ánimo en una escala de 10 puntos, donde 1 = extremadamente deprimido(a) a 10 = me siento muy bien con mi vida.

Día	Puntuación	Calificación del estado de ánimo	Comentarios/reflexiones
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué obstáculos encontraste para hacer cosas para combatir tu depresión?

¿Qué has hecho para "recuperarte" de los días malos (las puntuaciones bajas)?

¿Has observado alguna tendencia en tu comportamiento o en tu estado de ánimo?

¿Qué otros factores influyen en tu depresión?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Has aprendido algo en particular de este ejercicio?
