



William J. Knaus
Alex Korb
Patricia J. Robinson
Lisa M. Schab
Kirk D. Strosahl

KIT DE HERRAMIENTAS PARA LA DEPRESIÓN

Alivio rápido para mejorar
el estado de ánimo,
aumentar la motivación
y sentirse mejor ahora

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

**Herramientas fáciles de usar para ayudarte
a manejar tus síntomas**

William J. Knaus, EDD • Alex Korb, PHD
Patricia J. Robinson, PHD
Lisa M. Schab, LCSW • Kirk D. Strosahl, PHD

KIT DE HERRAMIENTAS PARA LA DEPRESIÓN

Alivio rápido para mejorar el estado de ánimo,
aumentar la motivación y sentirse mejor ahora

Serendipity

Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

The Depression Toolkit.

Quick Relief to Improve Mood, Increase Motivation & Feel Better Now

© 2022, Alex Korb, William J. Knaus, Patricia J. Robinson, Lisa M. Schab
& Kirk D. Strosahl

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications
through International Editors & Yáñez Co' S.L.

Traducción:

Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2024

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3272-0

Depósito Legal: BI-00924-2024

Impresión: Grafo S.A. - Basuri

ÍNDICE

Introducción	11
------------------------	----

Parte I

Refugiarse de los pensamientos negativos

Actividad 1. Elegir pensamientos positivos	17
Actividad 2. La respiración de la vida	20
Actividad 3. El regalo del momento	23
Actividad 4. Encontrar una metáfora positiva	26
Actividad 5. Pensamientos depresivos como hipótesis	29
Actividad 6. Detectar los engaños depresivos	31
Actividad 7. ¿En qué línea temporal te encuentras?	34
Actividad 8. Detectar los pensamientos pegajosos	37
Actividad 9. Darle las gracias a tu mente	39
Actividad 10. Momentos pegajosos	41
Actividad 11. Piratear los neuroquímicos de tu cerebro	43
Actividad 12. Encontrar un compañero de juega	45

Parte II

Desengancharse cuando se está deprimido

Actividad 13. Aprender a dejar ir.	49
Actividad 14. Autoestima sana	53
Actividad 15. Perseguir actividades significativas	56
Actividad 16. Detectar lo que no se puede cambiar	58
Actividad 17. El abecé de la higiene del sueño	61
Actividad 18. Convertir la negatividad en objetivos positivos .	64
Actividad 19. Eres imperfectamente genial	66
Actividad 20. Eludir la evitación.	68
Actividad 21. El período de prueba gratuito.	71
Actividad 22. Abrazos y apretones de manos	73

Parte III

Vencer la desesperanza y la baja motivación

Actividad 23. Técnica de darle la vuelta a la procrastinación ..	77
Actividad 24. El método «simplemente hazlo».	80
Actividad 25. Desafiar la desesperanza	83
Actividad 26. Varado	86
Actividad 27. Observar tus juicios	90
Actividad 28. Práctica de la bondad amorosa	93
Actividad 29. Tomar decisiones rápidas.	96
Actividad 30. La regla de la antipereza	98
Actividad 31. Ofrecerte autoafirmaciones	100
Actividad 32. Escribir una carta de agradecimiento.	102



ÍNDICE

Parte IV

Hacer cambios de hábitos sencillos que agradecerás después

Actividad 33. Alimentos que mejoran el estado de ánimo	107
Actividad 34. Seguir las A	111
Actividad 35. Salir de uno mismo.	113
Actividad 36. Superar la evitación de lo incómodo	118
Actividad 37. Ampliar el vocabulario emocional	120
Actividad 38. Tomar el camino intermedio	122
Actividad 39. Detectar objetivos de emociones positivas	124
Actividad 40. Dormir estupendamente	126
Actividad 41. Crear un plan de emergencia	129

Parte V

Hacer frente a las cosas difíciles

Actividad 42. Manejar el rechazo social	135
Actividad 43. Manejar el trastorno afectivo estacional.	138
Actividad 44. Reparar las TPIR.	141
Actividad 45. Hacer frente al cambio	145
Actividad 46. Evitar autocalmarse con sustancias	148
Referencias	151



INTRODUCCIÓN

Vivimos tiempos extremos e inciertos. Desde los desastres naturales a los recortes de personal y la automatización, pasando por pandemias mundiales que antes parecían inimaginables –por no hablar de la división política con respecto a todo lo anterior–, tenemos más que suficiente para sentirnos tristes, desesperanzados y deprimidos.

Al coger este libro, probablemente buscabas aliviar la carga que suponen los pensamientos negativos, los pensamientos obsesivos sobre cosas que no mejorarán o la sensación de agobio y «sinsentido» que la depresión deja en tu cuerpo. Este libro te ayudará a sentirte mejor, pero es importante que sepas que tus sentimientos son válidos. Hoy en día, puede resultar difícil *no* sentir que nada de lo que puedas hacer cambiará ni el mundo ni tus sentimientos, o que nada mejorará. Estas preocupaciones también son válidas, y este libro te ayudará a afrontarlas de un modo productivo.

Creemos que este libro puede resultarte de ayuda... también para los días malos. Las técnicas de este kit de herramientas de salud mental pueden proporcionarte un merecido descanso de los pensamientos depresivos y del bajo estado de ánimo a fin de que, de este modo, puedas centrarte en sentirte mejor en el aquí y ahora.



En este pequeño libro, hemos recopilado los ejercicios, técnicas y prácticas más sencillos y eficaces para reducir la depresión de la mano de los mejores expertos en salud mental. Todas estas técnicas proceden de tratamientos basados en pruebas. Con «basados en pruebas» queremos decir que las herramientas que presentamos en este libro han sido testadas y aprobadas en laboratorios de investigación de todo el mundo y han funcionado durante décadas con muchos clientes.

Quizá hayas oído hablar de la terapia cognitivo-conductual, de la terapia de aceptación y compromiso o de la neurociencia. De ser así, puede que te hagas una idea de cómo te ayudará este libro. De no ser así, no te preocupes. No es imprescindible conocer estas terapias para sacar el máximo partido a este libro. Aquí queremos centrarnos en mejorar tu estado de ánimo, en ayudarte a comprender mejor tus pensamientos y en asegurarnos de que vives de acuerdo con lo que realmente te importa.

Este libro empieza enseñándote técnicas para reducir el tipo de pensamiento en espiral que presenta la depresión antes de comenzar el trabajo más difícil de controlar el modo en que te sientes. Te recomendamos que, en la medida de tus posibilidades, leas el libro de principio a fin, porque es más fácil trabajar en tu depresión una vez que has establecido una línea de base de calma o no reactividad.

El libro que tienes entre tus manos también está diseñado para brindarte lo que necesitas cuando lo necesitas, de modo que no tienes que probar todas las técnicas si ya sabes lo que funciona en tu caso. Del mismo modo, si descubres que el ejercicio de *mindfulness*, por ejemplo, funciona bien en tu caso, conviértelo en un hábito y avanza a la siguiente parte. Todas las técnicas aquí reunidas pueden utilizarse según sea necesario y a demanda. Son lo bastante flexibles como para funcionar con cualquier tipo de depresión, pensamiento o sentimiento, así que siéntete libre de alternarlas. Quizás dejar el libro en la mesita del salón –o en otro lugar de fácil acceso– pueda ayudarte a conseguir alivio cuando lo necesites.



INTRODUCCIÓN

A medida que avances por estas páginas, intenta aportar toda la alegría que puedas a estos ejercicios y técnicas. Sabemos que puede ser duro cuando estás pasando por dificultades. Pero hazlo lo mejor que puedas. Es importante mantener la mente abierta. Dicho esto, si sientes que algo no funciona en tu caso, déjalo y pasa a otra cosa. En estas páginas, tú eres la prioridad.

Estos tiempos son realmente angustiosos, pero encontrar un momento para cuidar de tu salud mental no tiene por qué serlo. Con esto en mente... respiremos hondo y empecemos.



I

REFUGIARSE DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

1

ELEGIR PENSAMIENTOS POSITIVOS

Qué debes saber

El modo de pensar de las personas afecta directamente a su estado de ánimo. Una forma de combatir los sentimientos de depresión es practicar el pensamiento positivo en vez del negativo.

Cameron acababa de llegar a casa del trabajo y se sentía deprimido. Su pareja notó que parecía triste y le preguntó cómo le había ido el día. Cameron dijo que le había pasado algo terrible: había recibido un premio por su rendimiento en el último trimestre.

Su pareja le preguntó por qué eso le hacía sentir así. Cameron dijo que no creía merecer el premio, y que ahora se sentiría presionado para estar a la altura. Entonces Cameron dijo que en la oficina le iban a dar una fiesta. Su pareja dijo que eso sonaba divertido, pero Cameron le dijo que la fiesta sería en un restaurante que le traía malos recuerdos: fue el último sitio en el que había estado con su exnovia antes de que ella rompiera con él.

Cuando la pareja de Cameron le sugirió que intentara ir de todas formas, este le dijo que había algo más. El director le había obsequiado con un cheque regalo para una tienda de música que se encontraba



en un centro comercial cercano. Parecía un regalo apropiado y generoso, pero Cameron le recordó que odiaba ir al centro comercial porque era muy ruidoso y siempre estaba abarrotado.

Finalmente, la pareja de Cameron le dijo: «Las situaciones no son negativas o positivas en sí mismas. Es el modo en que elegimos pensar en ellas lo que nos hace sentirnos felices o deprimidos. Te sientes deprimido porque eliges tener los pensamientos más negativos posibles sobre todo. ¿Y si intentaras tener pensamientos más realistas y buscar los positivos siempre que te sea posible? Quizás te sientas mucho mejor». Hablaron de ello juntos, y Cameron decidió que trataría de cambiar algunos de sus pensamientos oscuros.

El pensamiento negativo *No merezco el premio; ahora me sentiré presionado para estar a la altura* se convirtió en el pensamiento positivo *Confío en el criterio del director. Si él me eligió para el premio, debo merecerlo.*

El pensamiento negativo *Me sentiré fatal yendo a ese restaurante a causa de los malos recuerdos* se convirtió en el pensamiento positivo *No puedo evitar ese restaurante para siempre. Esta es una buena oportunidad para crear nuevos recuerdos positivos allí.*

Cameron descubrió que cuando cambiaba sus pensamientos de negativos a positivos, su estado de ánimo también cambiaba.

Qué puedes hacer

Cambiar nuestros pensamientos para cambiar nuestros sentimientos es una idea sencilla, pero no siempre resulta fácil de realizar. Algunas situaciones de la vida son muy difíciles, y no resulta sencillo pensar en ellas de un modo positivo.

Elige una situación de la siguiente lista y, a continuación, escribe una afirmación negativa que podría hacer que alguien se sintiera deprimido por ella, seguida de una afirmación positiva que podría hacer que alguien se sintiera feliz por ella.

