

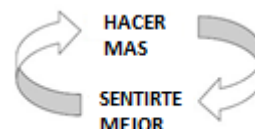
# Terapia de solución de problemas para la depresión

La **Terapia de solución de problemas para la depresión (PST, por su sigla en inglés)** te ayuda a encontrar mejores formas de lidiar con las cosas difíciles de la vida. Cuando sientas que tienes más control sobre tus problemas, tu ánimo también mejorará.

**La PST tiene 7 pasos. Sigue los siguientes pasos.**

- 1. Escribe el problema con el que quieres trabajar.**
  - ¿De qué trata el problema?
  - ¿Dónde y cuándo sucede?
  - ¿Quién es parte del problema?
- 2. Piensa una meta que puedas hacer.** ¿Qué quieres que suceda para la semana próxima?
- 3. Piensa muchas ideas y soluciones.** Haz una lista de todas las soluciones al problema que se te ocurran.
- 4. Piensa las posibles cosas buenas y malas de cada solución.** ¿Qué es lo bueno de cada opción? ¿Qué será difícil de cada opción?
- 5. Elige la solución que te parezca mejor.** ¿Qué solución tiene más sentido?
- 6. Haz un plan de acción.** Escribe lo que harás y dónde lo harás.
- 7. Piensa en cómo avanzas y revisa cómo te está yendo.** Haz todos los cambios que necesites en tu plan.

**Sigue haciendo cosas que te gusten.** Cuando las personas se deprimen, puede que no tengan ganas de hacer las cosas que les gustan. Al no hacer las cosas que les gustan, pueden sentirse peor. Puedes terminar en un ciclo y sentirte cada vez peor.



**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_ **Fecha de nacimiento:** \_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Por esto, es importante que te fijes la meta de hacer, al menos, una cosa que te guste al día. Cuanto más hagas, mejor te sentirás.

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

# Lista de problemas

1. Problemas con tus relaciones amorosas o amigos:	7. Problemas con tu familia:
2. Problemas con el trabajo o la escuela:	8. Problemas con estar o sentirse solo:
3. Problemas de dinero:	9. Problemas espirituales o religiosos:
4. Problemas con el lugar donde vives o las personas con quienes vives:	10. Problemas con la forma en que te ves o cómo te sientes contigo mismo:
5. Problemas para viajar en tren, auto o autobús:	11. Problemas sobre envejecer:
6. Problemas de salud:	12. Otros:

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

# Hoja de trabajo de solución de problemas

1. ¿Con qué problema quieres trabajar?

---

2. ¿Cuál es tu meta para la semana próxima?

---

Soluciones	¿Qué tiene de bueno esta solución?	¿Qué tiene de malo esta solución?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

### 3. ¿Qué solución elegirás?

\_\_\_\_\_

### 4. Plan de acción. ¿Qué pasos darás para hacer realidad esta solución?

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

f. \_\_\_\_\_

## Revisión

Piensa en tu avance durante la última semana.

**¿Cómo te sientes con tu esfuerzo?** Elige un número del 0 al 10.

0= Me siento muy mal con mi esfuerzo.

5= Me siento bien con mi esfuerzo.

10= ¡Me siento excelente con mi esfuerzo!

Me siento \_\_\_\_\_.

**¿Cómo estuvo tu ánimo?** Elige un número del 0 al 10.

0= Estuve de muy mal humor.

5= Estuve de buen humor.

10= ¡Estuve de muy buen humor!

Estuve \_\_\_\_\_.