

Grupo terapéutico para el Tratamiento Cognitivo Conductual de la Depresión
Psicoterapia Transforma
Psic. Martín Reznik

2020... un año que verdaderamente nos ha retado; la mayoría hemos atravesado por tristeza, incertidumbre, ansiedad, múltiples cambios y desajustes. Nada parece estable, nadie tiene una respuesta certera y duele el no saber si algún día volverá la vida como la conocíamos antes.

Frente a todas estas dificultades, el tener un espacio para hablar, pensar, escuchar a otros, ser escuchado, procesar y significar lo que ha sucedido contigo durante este año puede ser de gran ayuda para seguir adelante con más herramientas emocionales.

Número de participantes: mínimo 5 máximo 12.

Dirigido a: hombres y mujeres mayores de 18 años.

No. sesiones: 15

Dirigido por: Psic. Martín Reznik

Horario: sábados de 10:00 a 11:30 am

Comienzo: sábado 3 de Abril.

Encuadre: Semanal.

Precio: \$250.00 mx por sesión.

Temas:

Bienvenida. (1 sesión).

Presentación del grupo.

Reglas sugeridas.

¿Qué es la depresión?

¿Cómo entendemos la depresión?

¿Cómo nos afecta la depresión?

Pensamientos y la depresión (4 sesiones).

Pensamientos que afectan nuestro estado de ánimo.

¿Qué son los pensamientos?

¿Cómo piensa alguien que está deprimido?

¿Cómo piensa alguien que no está deprimido?

¿Se puede cambiar la forma de pensar?

Aumentando los pensamientos que producen un mejor estado de ánimo.

Disminuir los pensamientos que nos hacen sentir mal.

Hablándole a sus pensamientos.

Conducta y la depresión (5 sesiones).

Actividades agradables.

Metas a corto, mediano y largo plazo.

Características de las metas.

Planificador de vida.

Manejo del tiempo.

Procrastinación.

La depresión y el manejo saludable de la realidad.

Redes de apoyo y la depresión (5 sesiones).

Termómetro del ánimo.

Índice de depresión de Beck.

Importancia del apoyo social.

Redes de apoyo.

Manteniendo buenas relaciones.

Aprendiendo cómo ser más asertivo.

Mi impacto en los otros.

¿Qué es la terapia grupal?

La terapia grupal es un espacio psicoterapéutico en el que se reúnen personas que desean expresar y trabajar dificultades emocionales bajo un marco confidencial dirigido por un terapeuta. Esta modalidad terapéutica permite obtener sostén y reflexión a partir de compartir con otras personas experiencias similares.

En estas reuniones, es posible escuchar anécdotas y experiencias de otros miembros, lo cual abre la posibilidad de dar explicaciones alternativas a la vivencia dolorosa, soluciones diferentes y hacernos nuevos cuestionamientos sobre nuestro proceso emocional.

En este espacio seguro, es posible hablar sobre las preocupaciones, temores, frustraciones y tristezas de la mano de un especialista, para con ello intentar brindar herramientas, sostén y retroalimentación continua.

Por otro lado, el pertenecer a un grupo de apoyo, incrementa la sensación de seguridad, compañía y vinculación, la cual es provista por parte de todos los integrantes, en una relación de pares que incluye al terapeuta como moderador.

Antes de empezar

Contacta con el psicoterapeuta para que él te explique el proceso terapéutico que mejor se adaptará a ti. Además, es importante que conozcas a la persona con la que vas a trabajar durante este proceso terapéutico antes de empezar con el grupo. Él te podrá responder todas las dudas que tengas conforme al tratamiento.

Formato del grupo terapéutico.

La terapia de grupo involucra un grupo entre 5 y 10 pacientes reunidos durante 90 minutos cada semana. Si el paciente quiere, puede tomar terapia individual a parte del grupo.

Participantes del grupo

Se solicita a los participantes comprometerse a terminar los módulos correspondientes (mínimo 4 o 5 semanas).

El paciente puede elegir continuar con los módulos.

Los nuevos integrantes se pueden incluir en la terapia grupal al terminar cada uno de los módulos.

Para garantizar la confianza entre el grupo, se espera que haya total confidencialidad con todos los integrantes del grupo y que toda la información proporcionada en el grupo no se cuente fuera de él. De hecho, los miembros firman un acuerdo de confidencialidad al iniciar el proceso.

Se exige un espacio de completo respeto y tolerancia hacia los demás participantes del grupo.

Beneficios del grupo terapéutico

La terapia de grupo te ayuda a ver que no estás solo.

La terapia de grupo permite dar y recibir apoyo.

La terapia de grupo ayuda a reafirmar la voz de cada uno.

La terapia grupal te ayuda a relacionarte con otros y contigo mismo de formas más saludables.

La terapia grupal ayuda a las personas a desarrollar habilidades de comunicación y de socialización.

Los grupos de apoyo son un espacio idóneo para quienes quieren trabajar problemas de timidez o inseguridad.

Reglamento

Llegue a tiempo.

Venga cada semana, usted es parte del grupo y su asistencia motivará a otros a asistir.

Sea constructivo en sus intervenciones evitando la crítica negativa.

Ayude a los demás a encontrar el lado positivo de las situaciones.

No presiones a los otros a hablar, cada uno hablará a su tiempo y dirá lo que quiera compartir.

Concéntrese en las soluciones y no en los problemas.

Trate de ser lo más honesto posible y expresarse tal y como usted es y siente.

Sugerencias

Permita que otros conozcan cuales son sus ideas, ya que es importante lo que cada miembro del grupo tiene que decir.

El compartir sus pensamientos motivará a otros miembros a participar.

Haga preguntas, si algo no entendió o quiere saber más acerca de algo, pregunte.

No acapare la plática ya que es importante que todos participen.

Escuche lo que otros dicen, así como a usted le gustaría que lo escuchen.

Esté abierto a diferentes puntos de vista, nadie tiene la verdad absoluta.

Participe en la discusión, si la discusión es confusa para usted dígalo.

En este grupo se puede hablar de sus sentimientos, pensamientos y conductas.

Adaptado y traducido de: "Group counseling: To structure or no to structure," by G.L. Landereth, 1973.