

TERAPIA DE GRUPO DEPRESIÓN ANSIEDAD EN VALENCIA.

PROGRAMA BREVE INICIAL DE LA TERAPIA DE GRUPO PARA EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN-ANSIEDAD.

Estructura general de las sesiones (75-90 minutos):

- **Bienvenida y check-in (10-15 min):** Breve espacio para que cada participante comparta cómo se siente y si ha habido algún evento relevante en su vida que esté relacionado directa o indirectamente con sus problemas de depresión-ansiedad.
 - **Revisión de la sesión anterior (5-10 min):** Recordatorio de los conceptos clave.
 - **Desarrollo del tema central de la sesión (45-60 min):** Presentación del tema, explicaciones, ejemplos, ejercicios prácticos en grupo y compartir experiencias propias con el grupo (debate si cabe). Desarrollado por el terapeuta.
 - **Preguntas y reflexiones (10-15 min):** Espacio para dudas y reflexionar los aspectos que más interesen al grupo.
 - **Cierre y check-out (5-10 min):** Breve resumen de lo aprendido y anticipación del tema de la próxima sesión.
-

Sesión 1: Conociendo el problema (depresión-ansiedad) y a nosotros mismos:

- **Objetivos:**
 - Presentación de cada miembro del grupo, establecimiento de normas y confidencialidad.
 - Psicoeducación sobre la depresión y la ansiedad: ¿qué son?, ¿cómo se manifiestan?, ¿cuál es su función?
 - Explicar el modelo cognitivo-conductual: la interconexión entre pensamientos, emociones, sensaciones físicas y conductas.
 - Identificación de los síntomas individuales en cada participante.

Sesión 2: El poder de los pensamientos:

- **Objetivos:**
 - Profundizar en el modelo cognitivo.
 - Introducir el concepto de "pensamiento automático".
 - Aprender a identificar la relación entre un evento, un pensamiento y una emoción.
 - Realizar ejercicios para detectar pensamientos automáticos.

Sesión 3: Distorsiones cognitivas: los "trucos" de la mente:

- **Objetivos:**
 - Psicoeducación sobre las principales distorsiones cognitivas (catastrofismo, pensamiento dicotómico, inferencia arbitraria, etc.).
 - Ejercicios prácticos en grupo para identificar estas distorsiones en ejemplos concretos.
 - Comenzar a cuestionar la validez de los pensamientos automáticos.

Sesión 4: El papel de las emociones y el cuerpo:

- **Objetivos:**
 - Comprender la función adaptativa de las emociones (tristeza, miedo, ira).
 - Explorar las sensaciones físicas asociadas a la depresión y la ansiedad (tensión muscular, taquicardia, fatiga).
 - Introducción a técnicas de relajación y respiración consciente para gestionar la activación fisiológica. Práctica en grupo de respiración diafragmática.

Sesión 5: Activación conductual: romper el ciclo de la inactividad:

- **Objetivos:**
 - Psicoeducación sobre el ciclo de la depresión: inactividad → menor placer → mayor tristeza.
 - Explorar el concepto de "valores" e "intereses" personales.
 - Realizar un ejercicio en grupo para identificar actividades placenteras y de logro.
 - Fomentar la planificación de actividades sencillas y alcanzables.

Sesión 6: Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas:

- **Objetivos:**
 - Identificar problemas y desafíos cotidianos.
 - Aprender un modelo de resolución de problemas paso a paso (definir el problema, generar soluciones, evaluar, elegir e implementar).
 - Practicar la aplicación del modelo a un caso de ejemplo grupal.

Sesión 7: Asertividad: la clave para relaciones sanas:

- **Objetivos:**
 - Diferenciar entre estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
 - Comprender la importancia de la asertividad para reducir la ansiedad y la frustración.
 - Realizar role-playing y ejercicios prácticos para expresar opiniones y necesidades de forma práctica e interactiva.

Sesión 8: Manejo del estrés y prevención de recaídas:

- **Objetivos:**
 - Identificar las fuentes de estrés en la vida de los participantes.
 - Revisar y consolidar las herramientas aprendidas hasta el momento (respiración, reestructuración cognitiva, activación conductual).
 - Crear un "plan de bienestar" individual: ¿qué actividades me ayudan a sentirme mejor?, ¿cómo puedo mantener estas herramientas en mí día a día?

Sesión 9: Mindfulness y aceptación:

- **Objetivos:**
 - Introducir el concepto de mindfulness (atención plena) y la diferencia con la meditación.
 - Explorar la aceptación como una herramienta para reducir el sufrimiento.
 - Práctica guiada de mindfulness centrada en la respiración o en sensaciones corporales.
 - Debate sobre cómo la atención plena puede ayudarnos a observar los pensamientos y emociones sin juzgarlos.

Sesión 10: Integración y cierre del proceso:

- **Objetivos:**
 - Revisión de todo el programa: *¿qué hemos aprendido?, ¿qué herramientas me han sido más útiles?*
 - Reflexionar sobre los *cambios y avances personales de cada participante.*
 - Discutir sobre el futuro y *cómo seguir aplicando las herramientas fuera del grupo.*
 - Celebrar el camino recorrido y el apoyo mutuo. Cierre formal del grupo y *“cocktail” de despedida.*

**Esta programación podría sufrir modificaciones en función de los intereses y la dinámica generada por el grupo de participantes.*