

Cómo salir de la Depresión

Guía de la sesión y notas de repaso

La depresión: el estilo de vida clave para vencer el abatimiento

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 minutos) o versión larga (30 minutos)

Resumen: La depresión: el estilo de vida clave para vencer el abatimiento

- Si sufre depresión, no está solo o sola.
- La depresión es una pérdida de conexiones: en el cerebro y en la vida.
- Aún si la persona fuese propensa a la depresión, hay muchos factores ajustables y cambiables.
- Elegir un estilo de vida positivo restablece las conexiones perdidas en el cerebro al alentar:
 - Un nuevo crecimiento de células nerviosas
 - Aumento de las conexiones entre las células
 - Un mejor pensamiento y resolución de problemas
- Siempre trabaje con su médico o proveedor de salud según sea necesario para los síntomas de depresión, ansiedad, adicciones y trastornos médicos y de su estado anímico. A menudo existen otras condiciones que requieren atención y tratamiento.

10 min... Intercambio de ideas sobre Diseñado para el éxito 1: ¿Cuáles son sus reflexiones?

- ¿Por qué "no triunfó" la depresión en las vidas de Abraham Lincoln y Winston Churchill?
- Discuta qué tipo de elecciones alejan el pensamiento depresivo.

5 min... Intercambio de ideas sobre Diseñado para el éxito 2: ¿Cuál es su historia?

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión positiva.

- **Reflexionar:** el sueño, el ejercicio, la nutrición y las relaciones con el prójimo son parte del plan de sanación de Dios para protegernos en tiempos de prueba y estrés.
- **Recalcular:** las personas felices que trabajan demasiado pueden desarrollar depresión. Los sistemas del cuerpo se cierran para la curación. Es clave una vida equilibrada.

- **Reenfocar:** reconocer un sentimiento difiere de ser su víctima. Decidir hacer lo correcto aún cuando los sentimientos no concuerdan genera fuerza interior.
- **Recordar:** los sistemas de la mente y cuerpo trabajan en conjunto para desarrollar entereza, protección contra el estrés y la fortaleza mental y física.

10 min... Tiempo de discusión sobre Diseñado 3: ¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de diseño para éxito: vínculos con un estilo de vida que ayude a desarrollar la fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

Reiniciar y reevaluar: las decisiones cotidianas que refuerzan un cerebro mejor, un organismo mejor y mejores hábitos:

Crear un estilo de vida:

Beber -al menos- 8 vasos de agua diarios.

Tomar un desayuno saludable: granos integrales, fruta fresca y nueces.

Concentrarse en consumir vegetales y frutas crocantes y vegetales dos veces al día.

Caminar por 10 minutos varias veces al día, al aire libre si es posible.

Crear una "rutina personal de descanso". Acostarse 10-15 minutos antes de lo habitual. Fijarse el objetivo de tener 7-8 horas de sueño.

10 min... Tiempo de intercambio de ideas sobre Diseñado 4: ¿Qué va a hacer?

- ¿Qué razón de esperanza tiene hoy?
- ¿En cuál de los consejos recibidos en **Depresión** está pensado ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

Oración y afirmación: El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

- **Oración:** "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"
- **Promesa:** "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.
- **Afirmación:** "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmine la sesión con una oración.

Folleto: Balanced Living Tract (*Spanish*): **La depresión: el estilo de vida clave para vencer el abatimiento**

2. Reconstruya un cerebro mejor (*Build a better brain.*)