

ANEXOS

ANEXO I.a

Registro semanal de actividades y estado de ánimo/emociones/placer y dominio

Fecha:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							
1:00							
2:00 - 5:00							

Apunte la actividad y cuál es su estado de ánimo (de 1 a 10) mientras la lleva a cabo, teniendo en cuenta que 1=totalmente deprimido y 10=totalmente animado.

También puede reflejar qué emociones tiene mientras la lleva a cabo (por ejemplo, triste, asustado, avergonzado, feliz, sorprendido, etc.) y hasta qué punto (de 1 a 10).

Igualmente refleje el placer (P) que siente al llevarla a cabo y con qué intensidad lo experimenta (por ej., P=7), y cómo siente que domina o controla (D) esas actividades (por ej., D=9, quiere decir que le resulta muy fácil hacerla).

ANEXO I.b

Registro diario de actividades con valoración del disfrute y la importancia

Día:	Actividad	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
00:00			
1:00 - 5:00			

Estado de ánimo general de este día (1-10): _____

ANEXO II

Ejemplo del registro semanal de actividades y estado de ánimo tras la tercera semana de consulta de José (52 años, empleado de banca en baja laboral, casado, con un hijo que vive independiente)

Fecha: 2-8 Oct	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00	Dormido	Dormido	Dormido	Dormido	Dormido	Dormido	Dormido
7:00							En la cama (2)
8:00	En la cama (1)	En la cama (2)	En la cama (2)	En la cama (1)	En la cama (1)		En la cama (2)
9:00							Desayuno
10:00	En la cama (1), Triste=8	Voy al médico, Preocupado=7	Salgo a comprar (3), D=5 P=3	Veo correos (2), Agobiado=8	Acabo de ver los correos (5), D=6	Me llama un amigo, pero no sé qué contarle (3)	Distraído, No sé qué hacer (2)
11:00	Desayuno (3)	En el médico (3)	Desayuno en un bar (4)	Lo dejo sin acabar (1)	Miro internet (5)	Desayuno (3)	
12:00	En el salón, sin hacer nada (2)		Al volver ordeno la cocina y mi cuarto (6), D=5	Veo tonterías en internet (2)	Salgo a comprar alguna cosa de la comida (6)	Veo internet (4-5), Aburrido	Voy a misa con mi mujer (4)
13:00	Ayudo a poner la mesa (3) D=7 P=1		Pongo la mesa (5)	Espero la hora de comer sin hacer nada (1)	Pongo la mesa, Esperamos a mi hijo (6)	Ayudo en la cocina y la mesa (6), D=7	Andamos un poco (5)
14:00	Comer (4)	Pongo la mesa (4)	Comer (5)	Comer (3)	Comemos (6)	Viene mi hijo y su novia (6)	Preparo la mesa (4)
15:00	Veo internet (3)	Comer (3)	Veo la tele (3)	Me voy a la cama (2)	Estoy con mi mujer y mi hijo (6)	Comemos juntos (6)	Comer (4)
16:00	Veo internet (3) P=3	Me duermo	Salgo con mi mujer (4)	En la cama	Igual	Estamos hablando y bien (6)	En el salón, Veo algo la TV (4)
17:00	Paseo con mi mujer (4), P=5			Trato de leer un poco (3) D=2	Leo un poco (6), Un poco contento porque me entero más que ayer		

18:00		<i>En mi cama (1)</i>	<i>Comprando (4), Un poco más animado</i>		<i>Leo D=6</i>	<i>Salimos todos juntos, Paseamos y tomamos algo (7)</i>	
19:00	<i>En el salón (2)</i>			<i>Hablo con mi mujer (4)</i>	<i>Hago unos ejercicios suaves (6)</i>	<i>Lo mismo, pero me siento mal por tenerles a todos así, Culpable=8</i>	<i>Igual, Apagado (2), sin ganas de nada</i>
20:00		<i>En mi cama (1), Muy mal</i>	<i>Pongo la cena (4-5)</i>	<i>Pongo la cena (3)</i>	<i>Me ducho y pongo la mesa (5)</i>	<i>En casa ya solos, ordeno cosas (5)</i>	<i>Me voy a mi cama (2)</i>
21:00	<i>Ceno (4)</i>		<i>Cenamos (5)</i>	<i>Cenamos (4)</i>	<i>Cena (5)</i>	<i>Cena (4)</i>	<i>Salgo para cenar</i>
22:00	<i>Veo la TV (3), P=3</i>	<i>Ceno un poco en la cocina (2)</i>	<i>Veo una película del DVD (5)</i>	<i>Veo una película del DVD (4)</i>	<i>Vemos la TV (7), Hoy me gusta</i>	<i>Veo la TV (4)</i>	<i>No quiero hacer nada, estoy en la cama (1)</i>
23:00		<i>En la cama (1)</i>	<i>En la cama (5-6)</i>	<i>En la cama (2), Siento que otra vez he tirado el día</i>	<i>Leo en la cama (7)</i>	<i>En la cama (3)</i>	
00:00							
1:00	<i>En la cama (4)</i>						
2:00 - 5:00	<i>Dormido</i>	<i>No sé cuando me duermo</i>	<i>Dormido</i>	<i>Dormido</i>	<i>Dormido</i>	<i>Dormido</i>	<i>Dormido</i>

ANEXO III

Behavioral Activation for Depression Scale : BADS (Kanter et al., 2007. Adaptación al español de Barraca, Pérez-Álvarez y Lozano-Bleda, 2011)

Por favor, lea con atención cada frase y rodee con un círculo el número que mejor refleje su situación durante la pasada semana, incluyendo el día de hoy.

	Nada en absoluto						Completamente cierto					
1. Me quedé en la cama demasiado tiempo, aunque sabía que tenía cosas pendientes.....	0	1	2	3	4	5	6					
2. Había ciertas cosas que tenía que hacer y que no hice.....	0	1	2	3	4	5	6					
3. Estoy contento por el tipo y la cantidad de cosas que hice.....	0	1	2	3	4	5	6					
4. Me comprometí con una amplia y variada cantidad de actividades ..	0	1	2	3	4	5	6					
5. Acerté en mis decisiones sobre el tipo de actividades y situaciones en las que me metí.....	0	1	2	3	4	5	6					
6. No paré, pero no cumplí con ninguna de las metas que me había puesto para cada día.....	0	1	2	3	4	5	6					
7. Me moví y cumplí las metas que me había fijado.....	0	1	2	3	4	5	6					
8. La mayor parte de lo que hice fue para escaparme o evitar lo que me fastidiaba.....	0	1	2	3	4	5	6					
9. Hice cosas para evitar la tristeza y otras emociones dolorosas.....	0	1	2	3	4	5	6					
10. Traté de no pensar en ciertas cosas.....	0	1	2	3	4	5	6					
11. Hice cosas incluso a pesar de lo que costaba hacerlas porque tenían que ver con mis objetivos a largo plazo.....	0	1	2	3	4	5	6					
12. Llevé a cabo una tarea ardua pero que merecía la pena.....	0	1	2	3	4	5	6					
13. Perdí mucho tiempo dando vueltas a mis problemas.....	0	1	2	3	4	5	6					
14. Pasé tiempo tratando de encontrar algún modo de resolver cierto problema, pero no llegué a poner en práctica ninguna de las posibles soluciones.....	0	1	2	3	4	5	6					
15. Con frecuencia perdí tiempo pensando en mi pasado, en gente que me había herido, en errores que había cometido, y en lo malo de mi vida.....	0	1	2	3	4	5	6					
16. No vi a ninguno de mis amigos.....	0	1	2	3	4	5	6					
17. Estuve encerrado en mí mismo y callado, incluso entre gente a la que conozco bien.....	0	1	2	3	4	5	6					
18. No estuve nada sociable, a pesar de las oportunidades que tuve.....	0	1	2	3	4	5	6					
19. Ahuyenté a la gente con mi negatividad.....	0	1	2	3	4	5	6					
20. Hice cosas para aislarme del resto de la gente.....	0	1	2	3	4	5	6					
21. Robé tiempo a las clases / al trabajo / sencillamente porque estaba muy cansado o no me sentía con ganas de ir.....	0	1	2	3	4	5	6					
22. Mi trabajo / deberes / obligaciones / responsabilidades se resintieron porque me faltó la energía que necesitaba.....	0	1	2	3	4	5	6					
23. Organicé mis actividades diarias.....	0	1	2	3	4	5	6					
24. Me ocupé sólo de actividades que me distrajeran lo bastante como para no sentirme mal.....	0	1	2	3	4	5	6					
25. Me empecé a encontrar mal cuando otros de alrededor hablaron de sentimientos y experiencias negativos.....	0	1	2	3	4	5	6					

(sigue Anexo III)

Corrección del BADS y datos normativos españoles

Los ítems correspondientes a cada dimensión son los siguientes:

- I. Subescala de Activación: 3, 4, 5, 7, 11, 12, 23
- II. Subescala de Evitación / Rumia: 8, 9, 10, 13, 14, 15, 24, 25
- III: Subescala de Afectación del trabajo / educación: 1, 2, 6, 21, 22
- IV. Subescala de Afectación de la vida social: 16, 17, 18, 19, 20

Como se recomienda en el instrumento original, las subescalas II, III y IV deben puntuarse de forma inversa, mientras que la subescala I de forma directa. De esta manera pueden sumarse todas las puntuaciones y pueden interpretarse de acuerdo a la denominación de cada subescala.

Los datos normativos se recogen en las tablas 1 (puntuaciones de la muestra general) y 2 (puntuaciones de sujetos no-clínicos, vs. sujetos con diagnóstico por trastorno depresivo y por ansiedad).

Tabla 1. Medias y desviaciones típicas de las subescalas y del total del BADS

	Total ($N = 263$)		Hombres ($N = 76$)		Mujeres ($N = 187$)	
	M	DT	M	DT	M	DT
Activación	22.67	8.22	21.36	8.93	23.20	7.88
Evitación/Rumia	14.20	6.78	14.55	6.67	14.06	6.84
Afectac. Trabajo/Educac.	16.78	8.21	16.37	8.09	16.95	8.27
Afectac. Vida Social*	12.61	10.31	14.87	10.17	12.19	10.30
Total BADS	86.72	25.44	83.56	26.07	88.01	25.13

*Diferencias por sexo significativas con $p < .05$.

Tabla 2. Medias, desviaciones típicas, y error típico de la media en el total y en las subescalas del BADS en el grupo clínico y en el no-clínico (control)

	Gr. Clínico ($n = 124$)			Gr. Control ($n = 139$)		
	M	DT	$ET de M$	M	DT	$ET de M$
Activación	21.62	8.71	.78	23.61	7.67	.65
Evitación/Rumia	26.11	9.19	.82	18.70	10.31	.87
Afectac. Trabajo/Educac.	14.53	7.40	.66	12.43	6.44	.55
Afectac. Vida Social	12.11	8.17	.73	4.95	5.97	.51
Total BADS	76.87	24.45	2.20	95.51	23.03	1.95

ANEXO IV

Environmental Reward Observation Scale: EROS (Armento y Hopko, 2007.
Adaptación al español de Barraca y Pérez-Álvarez, 2010).

Valore en qué grado son aplicables a usted las siguientes diez frases. Tenga en cuenta la escala que está sobre las frases para elegir su respuesta.

	Totalmente en desacuerdo		Totalmente de acuerdo	
1. Muchas actividades de mi vida son agradables	1	2	3	4
2. Últimamente, me he dado cuenta de que las cosas que vivo me hacen infeliz	1	2	3	4
3. En general, estoy muy satisfecho con la forma en que empleo mi tiempo	1	2	3	4
4. Me resulta fácil encontrar con qué disfrutar en la vida	1	2	3	4
5. Otras personas parecen tener vidas más plenas	1	2	3	4
6. Ya no me resultan gratificantes actividades que antes me agradaban.....	1	2	3	4
7. Desearía encontrar más aficiones que me divirtiesen.....	1	2	3	4
8. Estoy satisfecho con mis logros	1	2	3	4
9. Mi vida es aburrida	1	2	3	4
10. Las actividades en que tomo parte normalmente salen bien	1	2	3	4

(Sigue Anexo IV)

Corrección del EROS y datos normativos españoles

El instrumento es unifactorial: A mayor puntuación mayor “reforzamiento positivo contingente”, por tanto, incremento de las conductas y sentimientos positivos como consecuencia de las experiencias reforzantes desde el entorno.

Ítems de corrección directa: 1, 3, 4, 8 y 10

Ítems de corrección inversa: 2, 5, 6, 7 y 9 (1=4; 2=3; 3=2; 4=1).

Se suman todos en una dimensión.

Se ofrecen las puntuaciones medias y desviaciones típicas halladas en la muestra española (Tabla 3). En la tabla se distinguen, por sus diferencias significativas, por un lado las puntuaciones de la muestra general no clínica y, por otro, las obtenidas por los participantes con diagnóstico de depresión, trastorno de ansiedad u otros trastornos (trastornos de la personalidad, juego patológico, psicosis y otros). Además (Tabla 4) se incluye un baremo de puntuaciones transformadas (centiles) a partir de las puntuaciones directas de la muestra general.

Tabla 3. Medias y Desviaciones Típicas del EROS adaptado de los participantes clínicos, no clínicos y de la muestra general ($N = 263$)

Total ($N = 263$)		No clínicos ($N = 139$)		Clínicos ($N = 124$)	
M	DT	M	DT	M	DT
26,23	6,495	29,18	5,46	22,89	5,95

Tabla 4. Datos normativos de la muestra española. Puntuaciones centiles del EROS adaptado ($N = 263$)

PD	18	20	23	25	26	28	30	32	35
PC	10	20	30	40	50	60	70	80	90

ANEXO V

Reward-Probability Index: RPI (Carvalho et al., 2011. Traducción al español de Barraca y Pérez-Álvarez, 2015)

Teniendo en mente los últimos meses, por favor responda las siguientes preguntas usando esta escala:

- 1 = Muy en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = De acuerdo
- 4 = Muy de acuerdo

- _____ 1. Tengo muchos intereses que me dan placer.
- _____ 2. Aprovecho las oportunidades que me surgen.
- _____ 3. Mis comportamientos tienen a menudo consecuencias negativas.
- _____ 4. Hago amigos fácilmente.
- _____ 5. Hay muchas actividades que me parecen satisfactorias.
- _____ 6. Me considero una persona con muchas habilidades.
- _____ 7. Suceden cosas que me hacen sentir impotente o incompetente.
- _____ 8. Tengo un intensa sensación de logro.
- _____ 9. Ha habido cambios en mi vida que me han hecho difícil poder disfrutar.
- _____ 10. Es fácil encontrar maneras de pasar un buen rato.
- _____ 11. Tengo las habilidades para obtener placer en mi vida.
- _____ 12. Tengo pocos recursos económicos, lo cual limita lo que puedo hacer.
- _____ 13. He sufrido muchas experiencias desagradables.
- _____ 14. Parece que las cosas malas siempre me sucedan a mí.
- _____ 15. Tengo buenas habilidades sociales.
- _____ 16. A menudo otras personas me hacen daño.
- _____ 17. La gente me ha tratado con maldad o agresividad.
- _____ 18. En los puestos de trabajo que he tenido me he sentido muy capaz.
- _____ 19. Me gustaría encontrar un lugar para vivir que proporcionase mayor satisfacción vital
- _____ 20. Tengo muchas oportunidades para relacionarme con la gente.

(Sigue Anexo V)

Corrección del RPI

El RPI es una medida del refuerzo-positivo contingente a la respuesta (RPCR), es decir del número de reforzadores potenciales, la disponibilidad de reforzadores, la capacidad de obtener refuerzo y la exposición a eventos aversivos.

Ítems correspondientes al Factor I (**Probabilidad de Recompensa**)

1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 15, 18, 20

(Sumar las puntuaciones de los ítems directamente)

Este factor integra tanto el número potencial de reforzadores como la capacidad del individuo para obtener refuerzo a través de comportamientos instrumentales.

Ítems correspondientes al Factor 2 (**Supresores Ambientales**)

3, 7, 9, 12, 13, 14, 16, 17, 19

(Sumar las puntuaciones de los ítems directamente)

Esta dimensión recoge la posibilidad de alcanzar potenciales reforzadores y la presencia de estímulos aversivos en el medio ambiente.

Datos normativos de la muestra de Carvalho et al. (2011) compuesta por 281 estudiantes, 168 (59,8%) mujeres; y 113 (40,2%) hombres, con una media de edad de 18,8 años (DT=2,5 años).

RPI – Factor I: Media: 36,2; Desviación Típica: 4,5

RPI – Factor II: Media: 27,1; Desviación Típica: 4,6

RPI – TOTAL: Media: 63,3; Desviación Típica: 7,9

ANEXO VI

Ejemplo de registro semanal con tareas de activación programadas para la cuarta semana de Juan (26 años. Estudiante de derecho en situación depresiva y que vive con su pareja)

Fecha: 2-8 Abril	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00							
7:00							
8:00	<i>Levantarme</i>	<i>Levantarme</i>	<i>Levantarme</i>	<i>Levantarme</i>	<i>Levantarme</i>		
9:00	<i>En clase</i>	<i>En clase</i>	<i>En clase</i>	<i>En clase</i>	<i>Estudiar en biblioteca</i>		
10:00						<i>Límite para levantarme</i>	<i>Límite para levantarme</i>
11:00							
12:00							
13:00							
14:00	<i>Prepararme la comida</i>	<i>Prepararme la comida</i>	<i>Prepararme la comida</i>	<i>Prepararme la comida</i>	<i>Prepararme la comida</i>		
15:00							
16:00							
17:00	<i>Estudiar en casa</i>	<i>Estudiar en casa</i>	<i>Estudiar en casa</i>	<i>Estudiar en casa</i>	<i>Estudiar en casa</i>	<i>Estudiar en casa</i>	<i>Estudiar en casa</i>
18:00							
19:00							
20:00	<i>Ir a correr</i>		<i>Ir a correr</i>		<i>Ir a correr</i>		
21:00							
22:00					<i>Salir con mi novia</i>	<i>Salir con mi novia</i>	
23:00	<i>Acostarme</i>	<i>Acostarme</i>	<i>Acostarme</i>	<i>Acostarme</i>			<i>Acostarme</i>
00:00							
1:00							
2:00 - 5:00							

Los viernes y los sábados no me pondré una hora para acostarme y aunque no tenga ganas saldré con mi novia (al menos 3 horas). El sábado y el domingo me comprometo a levantarme antes de las 10.00. Los lunes, miércoles y viernes iré a correr (haga el tiempo que haga) al menos 30 minutos. Iré a clase todos los días señalados (sea la asignatura que sea) y estaré estudiando los días señalados (en casa y en la biblioteca) al menos las horas marcadas. También me comprometo a prepararme yo la comida (de lunes a viernes).

ANEXO VII

Ejemplo de registro diario con tareas de activación programadas para Luisa (56 años. Profesora de Secundaria. Actualmente de baja. Casada y con dos hijos)

Día: 9 de mayo	Actividad	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
6:00			
7:00	<i>Levantarme</i>	<i>1</i>	<i>10</i>
8:00	<i>Preparar desayunos</i>	<i>2</i>	<i>9</i>
9:00	<i>Arreglarme bien (aseo completo y maquillarme)</i>	<i>3</i>	<i>8</i>
10:00	<i>Salir a comprar y a hacer los recados pendientes</i>	<i>5-6</i>	<i>8</i>
11:00			
12:00	<i>Leer o ver correos. O empezar ya a preparar la comida</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
13:00	<i>Preparar la comida</i>	<i>6</i>	<i>9</i>
14:00	<i>Comer bien (sentada, despacio y hablando con mi marido y mis hijos)</i>	<i>7</i>	<i>9</i>
15:00			
16:00	<i>Descansar. Leer. Ver la TV</i>	<i>6</i>	<i>5</i>
17:00			
18:00	<i>Hacer cosas pendientes o salir a comprar</i>	<i>5-7</i>	<i>7</i>
19:00		<i>5</i>	<i>5</i>
20:00	<i>Preparar cena. Ver la TV</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
21:00	<i>Cenar (siempre, no dejar de hacerlo)</i>	<i>4</i>	<i>8</i>
22:00	<i>Ver TV o leer en el salón. Hablar con mi marido</i>	<i>7</i>	<i>7</i>
23:00	<i>Acostarme e intentar dormir a esta hora</i>	<i>9</i>	<i>8</i>
00:00			
1:00 - 5:00			

Estado de ánimo general de este día (1-10): 4

ANEXO VIII

Afrontar la evitación por medio del acrónimo “ACTION” (*A: Assess; C: Choose; T: Try; I: Integrate; O: Observe; N: Never give up*). Registro para el cliente. (Adaptado de Martell et al., 2010).

“ACTION”

Evalúa (*Assess*) para qué sirve esta conducta. ¿Cuáles son sus consecuencias? ¿Son depresivas o son activantes? ¿Es coherente con mis metas a largo plazo?

Elige (*Choose*) una acción. ¿Que acción eliges?

Prueba (*Try*) llevar a la práctica la acción elegida. Recoge con detalle tu plan para poner la nueva conducta en marcha.

Integra (*Integrate*) la nueva acción en tus hábitos. Si estás intentando algo nuevo y comprometiéndote con una conducta que es contraria a tu estado de ánimo, es necesario hacerla más de una vez antes de confirmar si es útil o no. Intégrala en tus rutinas. ¿Cómo lo harás?

Observa (*Observe*) los resultados. ¿Cómo resultó? ¿Te sientes peor o mejor después de la acción que elegiste llevar a cabo? ¿Te has aproximado a alguna de tus metas por esta acción? ¿Has integrado, como una rutina, esta conducta en tu registro de actividades? ¿Qué cambios has apreciado?

Nunca te rindas (*Never give up*). Repite los pasos anteriores. Desarrollar un nuevo hábito de actividad y compromiso requiere un esfuerzo repetido. Con el tiempo, estas conductas antidepresivas se harán automáticas, incluso aunque estés desanimado.

ANEXO IX.a

Registro para la obtención de los reforzamientos directos al final de la semana
(Adaptado de Lejuez et al., 2001).

Recompensas elegidas:

SEMANA	RECOMPENSA ELEGIDA	¿CONSEGUIDA?	
1ª		SÍ	NO
2ª		SÍ	NO
3ª		SÍ	NO
4ª		SÍ	NO
5ª		SÍ	NO
6ª		SÍ	NO
7ª		SÍ	NO
8ª		SÍ	NO
9ª		SÍ	NO
10ª		SÍ	NO

ANEXO IX.b

Registro de los reforzamientos directos al final de la semana para Ana (23 años. Estudiante de Comunicación Audiovisual. Vive con sus padres y un hermano).

Recompensas elegidas:

___ Pulsera de bisutería, ir al cine, ir a un spa y masaje, descarga del ___
___ nuevo disco de V3, comprarme vestido (en Zuera o en Mingo), ___
___ café y sándwich en Ambassade, Me compro unos helados para el fin ___
___ de semana, excursión a Navacerrada _____

SEMANA	RECOMPENSA ELEGIDA	¿CONSEGUIDA?	
1ª	<i>Pulsera</i>	☒ SÍ	☐ NO
2ª	<i>Descarga del disco de V3</i>	☐ SÍ	☒ NO
3ª	<i>Descarga del disco de V3</i>	☒ SÍ	☐ NO
4ª	<i>Café y sándwich en Ambassade</i>	☒ SÍ	☐ NO
5ª	<i>Excursión a Navacerrada</i>	☒ SÍ	☐ NO
6ª	<i>Comprarme vestido</i>	☐ SÍ	☒ NO
7ª	<i>Comprarme vestido</i>	☒ SÍ	☐ NO
8ª	<i>Al cine</i>	☒ SÍ	☐ NO
9ª	<i>Helados para el sábado y domingo</i>	☒ SÍ	☐ NO
10ª	<i>Al spa</i>	☒ SÍ	☐ NO

ANEXO X.a

Contrato conductual para ayudar a eliminar conductas depresivas. (Adaptado de Lejuez et al., 2011).

CONTRATO

Fecha: _____

Actividad que debo hacer / o que debo dejar de hacer:

Persona que me ayudará: _____

De qué manera me puede ayudar esta persona:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Fdo. _____

Fdo. _____

ANEXO X.b

Ejemplo de contrato conductual para ayudar a eliminar la conductas depresivas de Jorge (46 años. Psicólogo. Casado).

CONTRATO

Fecha: 17 de febrero de 2015

Actividad que debo hacer / o que debo dejar de hacer:

Debo volver a mis clases de boxeo, para empezar al menos
dos veces a la semana

Persona que me ayudará: Mi mujer, Ana Isabel

De qué manera me puede ayudar esta persona:

1. Avisarme cuando llegue la hora de ir al gimnasio
2. Recordarme mi compromiso, sacar el contrato y enseñármelo
3. "Moverme" si ve que no arranco, ayudarme con la ropa de deporte
4. Acompañarme en coche hasta allí, y luego que entre irse
5. Felicitar me cuando vuelva, preguntarme por la clase, animarme

Fdo. Jorge

Fdo. Anabel

ANEXO XI

Modelo para el registro de las actividades elegidas para la intervención y su jerarquización (Adaptado de Lejuez et al., 2011).

INSTRUCCIONES: Apunta las 15 actividades que deseas llevar a cabo y luego valora su dificultad teniendo en cuenta que 1=lo menos difícil y 15=lo más difícil.

ACTIVIDAD	DIFICULTAD (1-15)

ANEXO XII.a

Áreas vitales para la elección de actividades a seleccionar (Adaptado de Lejuez et al., 2011).

Área vital 1: Relaciones (familia, amigos, pareja)		
Objetivo:	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
Actividad 1:		
Actividad 2:		
Actividad 3:		
Actividad 4:		
Actividad 5:		

Área vital 2: Formación/Carrera profesional/Trabajo		
Objetivo:	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
Actividad 1:		
Actividad 2:		
Actividad 3:		
Actividad 4:		
Actividad 5:		

Área vital 3: Ocio/Intereses/Actividades que se hacen en el tiempo libre		
Objetivo:	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
Actividad 1:		
Actividad 2:		
Actividad 3:		
Actividad 4:		
Actividad 5:		

Área vital 4: Mente/Cuerpo/Espiritualidad		
Objetivo:	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
Actividad 1:		
Actividad 2:		
Actividad 3:		
Actividad 4:		
Actividad 5:		

Área vital 5: Obligaciones y responsabilidades diarias		
Objetivo:	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
Actividad 1:		
Actividad 2:		
Actividad 3:		
Actividad 4:		
Actividad 5:		

ANEXO XII.b

Ejemplos de áreas vitales, valores y acciones asociadas de Miguel (35 años. Soltero. Ingeniero informático. Vive solo).

Área vital 2: Relaciones (familia, amigos, pareja)		
Objetivo: <i>Ser un buen hermano y tío</i>	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
Actividad 1: <i>Llamar a mi hermana 1 vez a la semana</i>	7	7
Actividad 2: <i>Ver a mis sobrinos el fin de semana</i>	5	8
Actividad 3: <i>Reservar ya unos días de verano para pasar con mi hermana y mis sobrinos parte de las vacaciones</i>	8	9
Actividad 4:		
Actividad 5:		

Área vital 2: Relaciones (familia, amigos, pareja)		
Objetivo: <i>Cuidar a mis padres, no darles preocupaciones</i>	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
Actividad 1: <i>Llamar a mis padres al menos dos veces a la semana y contarles cómo estoy (con sinceridad)</i>	4	8
Actividad 2: <i>Ir a comer a casa de mis padres el sábado o el domingo</i>	5	7
Actividad 3: <i>Comprar un detalle para mi madre y dárselo el fin de semana</i>	7	6
Actividad 4:		
Actividad 5:		

Área vital 4: Mente/Cuerpo/Espiritualidad		
Objetivo: <i>Cuidar mi salud física (no consumos inadecuados y falta de actividad)</i>	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
Actividad 1: <i>No tomar ni un porro más</i>	1	10
Actividad 2: <i>Beber solo 2 cervezas al día</i>	2	9
Actividad 3: <i>Ir al gimnasio (30 minutos)</i>	2	8
Actividad 4:		
Actividad 5:		

Área vital 5: Obligaciones y responsabilidades diarias		
Objetivo: <i>Tener cuidada la casa en la que vivo, que sea acogedora y que esté limpia</i>	Agrado (1-10)	Importancia (1-10)
Actividad 1: <i>Ordenar el cuarto libre para que pueda trabajarse en él</i>	3	8
Actividad 2: <i>Pasar la mesa de trabajo y el ordenador a la habitación libre y convertirla en despacho</i>	4	7
Actividad 3: <i>Organizar papeles, carpetas, libros...</i>	2	9
Actividad 4:		
Actividad 5:		

ANEXO XIII.a

Registro de las actividades completadas para cada día durante la semana (Adaptado de Martell et al., 2010).

Fecha:	L	M	X	J	V	S	D
Actividad 1:							
Actividad 2:							
Actividad 3:							
Actividad 4:							
Actividad 5:							
Estado de ánimo general de ese día (1-10):							

Apunte las actividades que, junto con su terapeuta, eligió para esta semana y registre al final del día (de Lunes a Domingo) si las ha realizado o no (ponga una **X** si las ha hecho). Apunte también cuál diría que ha sido su estado de ánimo en conjunto ese día, siendo 1=muy deprimido y 10=muy bien, nada deprimido.

ANEXO XIII.b

Ejemplo del registro de las actividades completadas de Marta (37 años. Casada. Con 3 hijos. Profesora de Secundaria actualmente de baja por depresión. Es la primera semana de tratamiento.).

Fecha: 26-31 de Noviembre	L	M	X	J	V	S	D
Actividad 1: <i>Levantarme a las 8:30</i>	X	X		X	X		
Actividad 2: <i>Salir a pasear 30 min.</i>		X		X	X	X	X
Actividad 3: <i>Ver la TV con mi familia después de cenar</i>		X	X	X		X	X
Actividad 4:							
Actividad 5:							
Estado de ánimo general de ese día (1-10):	2	4	1	5	3	3	2

Apunte las actividades que, junto con su terapeuta, eligió para esta semana y registre al final del día (de Lunes a Viernes) si las ha realizado o no (ponga una **X** si las ha hecho). Apunte también cuál diría que ha sido su estado de ánimo en conjunto ese día, siendo 1=muy deprimido y 10=muy bien, nada deprimido.

ANEXO XIV

Apuntes para la prevención de recaídas depresivas (Adaptado de Martell et al., 2010). Ejemplo de los apuntes con listado de conductas antidepresivas de Marta (33 años. Soltera. Administrativa de una multinacional. Vive sola).

(1) ¿Qué contextos o situaciones incrementan mi vulnerabilidad a caer deprimido?

- *Cuando mis compañeras de trabajo no me dicen nada de ir a tomar algo con ellas*
- *Cuando mis jefes no dicen nada positivo de mi trabajo*
- *Cuando veo a amigas o conocidas hacer planes que yo pienso mucho más divertidos que los que los míos, o que tienen más amistades o que llevan su vida mucho mejor que yo*

(2) ¿Qué comportamientos contribuyen a mantenerme en un ciclo depresivo?

- *No decir nada a mis compañeras de trabajo y quedarme dándole vueltas y vueltas a por qué no me incluyen; aislar-me*
- *Dejar de esforzarme por hacer un trabajo (pues pienso que no lo van a valorar), o, al contrario, gastar horas y horas para que todos los detalles queden para mí perfectos (y que luego esto nadie lo vea)*
- *Ver todo el rato el Facebook y otras redes sociales para investigar todo lo que hacen mis amigos; y no tener en cuenta en cambio lo que yo he hecho; dejar de quedar con gente conocida porque me da rabia creer que están mucho mejor que yo*

(3) ¿Qué conductas antidepresivas necesito mantener o incrementar?

- *Decirles yo a mis compañeras de tomar algo; proponer cosas; o buscar y relacionarme con otras personas de la oficina*
- *Mantener equilibrio en mi trabajo: hacerlo bien, pero no obsesionarme con él*
- *Hacer más cosas por mi cuenta y sin preocuparme: compra, gimnasio, viajes... Y hablar con gente en todas estas actividades*
- *Mirar con más realismo lo de las relaciones sociales de la gente, que no es oro todo lo que reluce; dejar de lado Facebook; seguir quedando con todo el mundo*

(4) ¿Qué puedo hacer para incrementar las posibilidades de forma que siga adelante con mis conductas antidepresivas?

- *No guardarme estos pensamientos de mis compañeras, mis jefes, personas conocidas... hablarlo con mis mejores amigas*
- *Apuntarme las cosas: tiempo que voy a dedicar a los informes del trabajo, cosas que he hecho durante el fin de semana y durante el mes*
- *Puedo volver a completar los registros de actividades: ponerme las cosas que tengo que hacer en la plantilla de todos los días de la semana*

- *Programarme viajes, visitas... (ponerlos en el registro cuando los decida)*
- *Cuando esté con la gente voy a hacer lo de atender todo el rato, estar ahí con ellos con la mente, disfrutar de ese momento, no pensar en nada de lo mío: fijarme en lo que contamos todos*
- *Acordarse cuando tenga dudas o un problemas al que no sé cómo meterle mano: ¡ACTION!*