

TABLA DEL ESTADO DE ÁNIMO

SEMANA _____

Marca tu estado de ánimo por cada día con una X o, si prefieres, haz una valoración de tu estado de ánimo en la mañana y otra en la tarde.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Manía grave (+3)						
Manía moderada/ hipomanía (+2)						
Hipomanía leve (+1)						
Equilibrado (0)						
Depresión leve (-1)						
Depresión moderada (-2)						
Depresión grave (-3)						
Desperté a las:						
Me acosté a las:						

Tomado de *Living well with bipolar disorder: practical strategies for improving your daily life* por David J. Miklowitz. Copyright © 2024 The Guilford Press. Se concede autorización para fotocopiar este material o descargar versiones ampliadas imprimibles (www.guilford.com/miklowitz6-forms) a los compradores de este libro para su uso personal.

PLAN DE PREVENCIÓN DE LA MANÍA

Señales tempranas de advertencia	Factores estresantes o precipitantes	Habilidades de afrontamiento	Solución de problemas	Alternativas

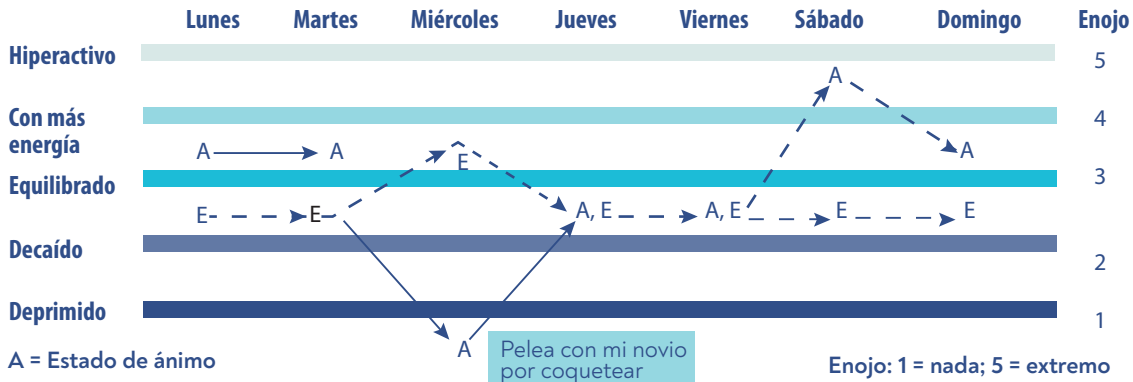
Tomado de *Living well with bipolar disorder: practical strategies for improving your daily life* por David J. Miklowitz. Copyright © 2024 The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar este material o descargar versiones ampliadas imprimibles (www.guilford.com/miklowitz6-forms) a los compradores de este libro para su uso personal; véanse los detalles en la página de los derechos de autor.

EL CICLO VICIOSO DEL ESCAPE Y LA EVITACIÓN



TABLA DEL ESTADO DE ÁNIMO Y EL ENOJO

Semana de Marzo 3



Me desperté 7:30 7:15 6:00 7:30 6:45 8:00 10:00

Me dormí 10:30 11:30 11:30 11:00 12:00 12:45 11:30

PLAN DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

1. Haz una lista de las señales de advertencia de un episodio suicida (pensamientos mórbidos, planes que incluyen armas, horarios y lugares; estar triste o taciturno de forma persistente; aislamiento social; alteraciones del sueño, fatiga y falta de energía; culpa o vergüenza; hablar con otros sobre la muerte o la vida después de la muerte):

2. Identifica las cosas que puedes hacer si experimentas una o más de estas señales de advertencia:

- Deshazte de todas las armas peligrosas.
- Llama a tu psiquiatra o terapeuta para concertar una cita de emergencia.
- Solicita asistencia telefónica de tu médico o llama a una línea de atención en México (la línea de locatel para la prevención del suicidio es *0311 o al 55 5658 1111. Brinda atención psicológica y da servicio las 24 horas, los 365 días del año. Su página de internet es <https://cms311.cdmx.gob.mx/prevencion-suicidio/>).
- Realiza actividades de remplazo:
 - Meditación
 - Escuchar música
 - Baño helado
 - Ejercicio
 - Actividades gratificantes con otras personas
 - Otra (especifica)
- Cuestiona tus pensamientos autodestructivos sobre factores estresantes actuales y considera pensamientos alternos sobre las mismas situaciones (como "Es posible que me sienta diferente sobre esto después de hablarlo con _____").
- Pide a amigos cercanos o familiares su apoyo.
- Consulta fuentes religiosas o espirituales que ya te ayudaron en el pasado.
- Revisa tu inventario de razones para vivir.

(Continúa)

Tomado de *Living well with bipolar disorder: practical strategies for improving your daily life* por David J. Miklowitz. Copyright © 2024 The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar este material o descargar versiones ampliadas imprimibles (www.guilford.com/miklowitz6-forms) a los compradores de este libro para su uso personal.

PLAN DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

3. Marca las cosas que tu médico y terapeuta pueden hacer:

- Atenderte en caso de emergencia.
- Ofrecerte tiempo limitado de asesoría telefónica.
- Modificar tus fármacos.
- Hacer los arreglos de tu hospitalización si es necesario.
- Ayudarte a entender qué origina tus pensamientos suicidas.
- Ayudarte con estrategias conductuales para procesar los pensamientos y sentimientos dolorosos.

4. Marca las cosas que tus familiares o amigos cercanos pueden hacer. Por cada uno, especifica en quién confías más para esa tarea

- Escucharte, validar tus sentimientos, hacer sugerencias. _____
- Evitar ser crítico o hacer juicios _____
- Distraerte con actividades que ambos disfruten _____
- Ayudarte a cumplir con responsabilidades difíciles (como el cuidado de hijos, la limpieza o el cuidado de mascotas) _____
- Estar contigo hasta que estés a salvo _____
- Llamar a tu médico o terapeuta para agendar una cita.

- Llevarte al hospital _____
- Guardar armas, pastillas u otras fuentes de peligro para ti _____
- Haz una lista de los nombres y números de teléfono de tus médicos

DIARIO DE SUEÑO

Fecha de hoy:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. ¿A qué hora te fuiste a la cama?							
2. ¿A qué hora intentaste dormirte?							
3. ¿Cuánto tiempo tardaste en conciliar el sueño?							
4. ¿Cuántas veces despertaste?							
5. En total, ¿cuánto tiempo estuviste despierto?							
6. ¿A qué hora despertaste por completo?							
7. ¿A qué hora te levantaste de la cama?							

Tomado de “The consensus sleep diary” por C. E. Carney, D. J. Buysse, S. Ancoli-Israel, *et al.*, en *Sleep*, 35(2), 292. Copyright © 2012 Oxford University Press. Reproducido con autorización.

PLAN DE HIGIENE DEL SUEÑO

La naturaleza de mis alteraciones del sueño (ejemplos: no conciliar el sueño, despertar demasiado temprano):

Factores de vulnerabilidad (ansiedad persistente, trabajo estresante, viaje a distintas zonas horarias, tener turnos variables en el trabajo):

Factores inmediatos (demasiada luz en la habitación, cama incómoda, ruido, pareja que ronca, perro que me despierta):

Consecuencias al día siguiente (inercia del sueño, efectividad o concentración reducida):

Estrategias para dormir elegidas:

Estrategias para procesar la inercia del sueño:

Tomado de *Living well with bipolar disorder: practical strategies for improving your daily life* por David J. Miklowitz. Copyright © 2024 The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar este material o descargar versiones ampliadas imprimibles (www.guilford.com/miklowitz6-forms) a los compradores de este libro para su uso personal.

HOJA DE TRABAJO DE LA SOLUCIÓN COLABORATIVA DE PROBLEMAS

¿Cuál es el problema? Defínelo desde la perspectiva de los dos integrantes de la pareja.

Lluvia de ideas de soluciones: escribe todas las posibles soluciones, incluso las que no parezcan factibles o suenen tontas. No descartes aún ninguna opción.

Evalúa las ventajas y desventajas de cada solución propuesta.

Número de solución	Ventajas	Desventajas
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Elige una solución o conjunto de soluciones:

Desarrolla un plan para implementarlas: **¿Quién hará qué?**

Revisa más tarde el problema inicial: **¿Se resolvió? Si no, ¿por qué? Regresa al principio. ¿Estaba definido correctamente? ¿Las soluciones eran factibles?**

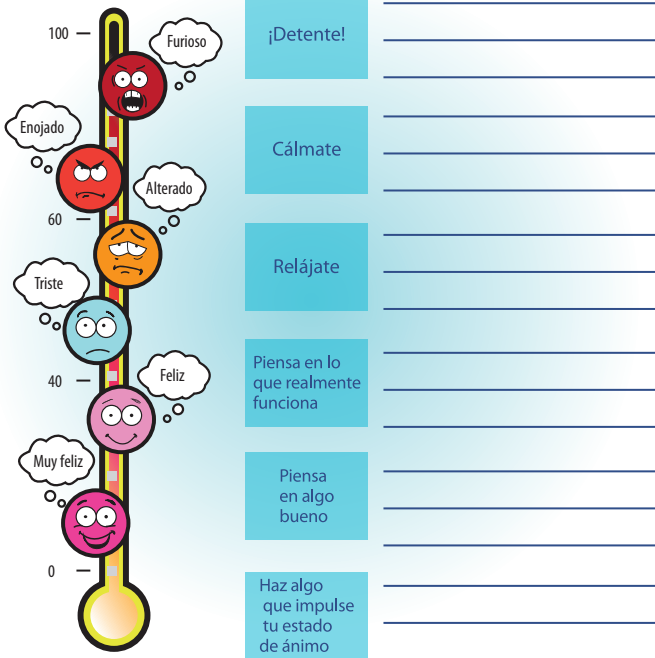
Tomado de *Living well with bipolar disorder: practical strategies for improving your daily life* por David J. Miklowitz. Copyright © 2024 The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar este material o descargar versiones ampliadas imprimibles (www.guilford.com/miklowitz6-forms) a los compradores de este libro para su uso personal.

TERMÓMETRO DEL ESTRÉS

Cosas que te han estresado recientemente:

Haz una valoración del 0 al 100 de lo más afligido o enojado que estuviste hoy.

Cosas que hiciste (o puedes hacer)
para sentirte mejor:



Tomado de *Living well with bipolar disorder: practical strategies for improving your daily life* por David J. Miklowitz. Copyright © 2024 The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar este material o descargar versiones ampliadas imprimibles (www.guilford.com/miklowitz6-forms) a los compradores de este libro para su uso personal.

HOJA DE PLANEACIÓN LABORAL Y ESCOLAR

Estoy reincorporándome al mercado laboral (o a la vida escolar) después de una crisis del estado de ánimo. ¿Cuáles son las “adaptaciones razonables” que debería solicitar?

¿Quiero revelar que padezco trastorno bipolar? ¿Y qué diría?

Si me siento deprimido y me cuesta mucho terminar el día de trabajo o escuela, ¿qué puedo hacer?

¿Qué estrategias me ayudan con la ansiedad o el estrés del trabajo?

¿Qué estrategias puedo utilizar para mejorar mi memoria y atención?

¿Cuáles son los argumentos a favor o en contra para solicitar un pago por discapacidad?

Tomado de *Living well with bipolar disorder: practical strategies for improving your daily life* por David J. Miklowitz. Copyright © 2024 The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar este material o descargar versiones ampliadas imprimibles (www.guilford.com/miklowitz6-forms) a los compradores de este libro para su uso personal.

TABLA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA

Para cada día registra lo que comiste en cada comida, la cantidad de tiempo que hiciste ejercicio, el estado de ánimo y el horario de sueño

Día	Desayuno	Comida	Cena	Refrigerios	Bebidas	Actividad física (~ tiempo)	Estado de ánimo del día (-5 a +5)	Hora de despertarse	Hora de acostarse
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

Tomado de *Living well with bipolar disorder: practical strategies for improving your daily life* por David J. Miklowitz. Copyright © 2024 The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar este material o descargar versiones ampliadas imprimibles (www.guilford.com/miklowitz6-forms) a los compradores de este libro para su uso personal.

REGISTRO DE LA CONCIENCIA DEL APETITO

1. Vigila tu apetito: observa las sensaciones físicas de hambre y la saciedad. Distingue entre comer por hambre y comer porque quieres comida. Anota ejemplos de cada una.

Ejemplos útiles: identificaste ansia por comer y esperaste a que se disipara; dejaste de comer cuando ya no tenías necesidad o no disfrutabas la comida.

Inútiles: tuviste demasiada hambre y al final comiste con rapidez y en abundancia.

2. Haz dos valoraciones cada vez que comas:

Antes de comer: ¿cuánta hambre o saciedad sentiste?

Demasiada
hambre

Un poco
de hambre

En realidad,
sin hambre

Sólo
saciado

Muy
saciado

1

2

3

4

5

Después de comer: ¿cuánta hambre o saciedad sentiste?

Demasiada
hambre

Un poco
de hambre

En realidad,
sin hambre

Sólo
sacia-
do

Muy
saciado

1

2

3

4

5

3. Al final del día: valora cuán consciente fuiste y cuánto usaste las señales de tu apetito (hambre y saciedad) al decidir cuándo, qué y cuánto comer.

Reconoce los alimentos que desearías no haber comido y que te habrían hecho sentir mejor en esa situación.

No tan
consciente

Algo

Casi
siempre
consciente

1

2

3

4

5

HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN PARA EL ABUSO DE SUSTANCIAS Y EL CONSUMO DE ALCOHOL

Mi droga de elección (DE) puede incluir el alcohol:

Cuántas veces consumí la semana pasada (aproximadamente):

Nota: si tu DE es una prescripción médica, indica si la consumes con más frecuencia de la indicada.

1. ¿Qué *expectativas* te llevan a consumir tu DE? ¿Qué crees que sentirás y qué sucederá? Las expectativas varían de “Me sentiré más feliz (o menos deprimido o ansioso)” a “Seré capaz de controlar la situación (laboral, social, familiar) en que estoy a punto de entrar” o “No estaré aburrido”.

2. Califica la *intensidad del ansia* en cada momento. Usa una escala del 1 al 10 en la que 1 = *No tengo deseo de consumir esta DE* y 10 = *Debo consumirla; mi ansia es incontrolable*. Puedes estar más cómodo con una escala más simple, como 1 = *sin deseo*, 2 = *algo de deseo* y 3 = *deseo total* (que puede incluir sensaciones físicas de abstinencia).

Para familiarizarte con la escala, determina cuánto es el deseo en este momento:

¿Cuánta ansiedad sentiste cuando despertaste esta mañana? _____

(Continúa)

Tomado de *Living well with bipolar disorder: practical strategies for improving your daily life* por David J. Miklowitz. Copyright © 2024 The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar este material o descargar versiones ampliadas imprimibles (www.guilford.com/miklowitz6-forms) a los compradores de este libro para su uso personal.

AUTOEVALUACIÓN DE LOS REGÍMENES FARMACOLÓGICOS

¿Qué medicamentos se recomiendan en la actualidad y en qué dosis?

¿De qué manera entiendes las razones por las que te los recomiendan?

¿Estás de acuerdo con estas recomendaciones? De no ser así, haz un recuento de tus razones para no querer tomar uno o ninguno.

¿Qué riesgos ves de no tomarlos?

Si los tomas de manera regular, ¿qué efectos secundarios experimentas?

¿Qué has aprendido acerca de afrontar los efectos secundarios?

¿Cómo se comunican tus familiares o tu cónyuge contigo en relación con tus fármacos? ¿Te ayudan o no? ¿Qué te gustaría modificar?

Tomado de *Living well with bipolar disorder: practical strategies for improving your daily life* por David J. Miklowitz. Copyright © 2024 The Guilford Press. Se concede permiso para fotocopiar este material o descargar versiones ampliadas imprimibles (www.guilford.com/miklowitz6-forms) a los compradores de este libro para su uso personal,