

## PERSONAS 2

### PROBLEMAS CON RELACIONES PERSONALES Y SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS, Y COMPORTAMIENTOS

#### BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso General
- III. Como le Fué en su Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo: La Conexión Entre Problemas en Relaciones Personales y Sentimientos, Pensamientos, y Comportamientos
- V. Mensaje Principal Principal de la Sesión
- VI. Proyecto Personal

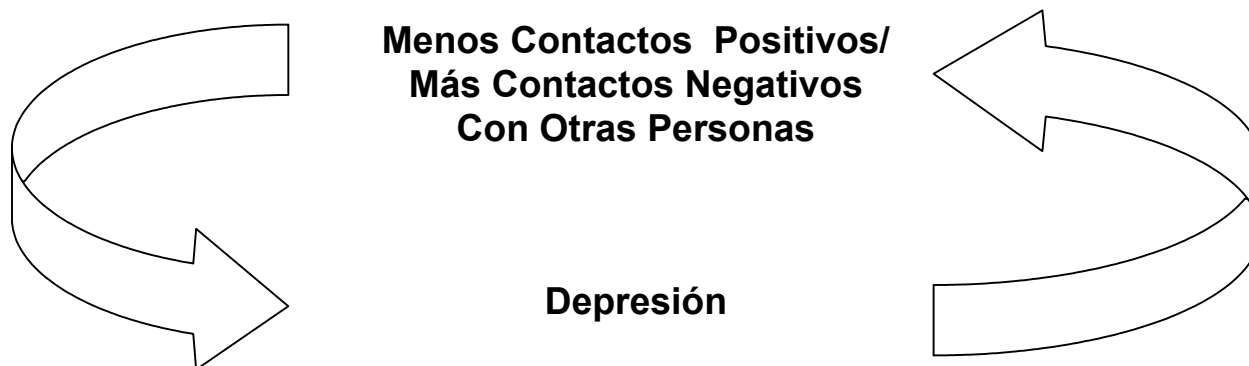
El propósito de la reunión de hoy es:

- Examinar la relación entre su estado de ánimo y contactos con otras personas.
- Explorar problemas interpersonales que puedan estar causando la depresión.
- Prácticas métodos de comunicación que puedan mejorar nuestras relaciones y estado de ánimo.
- Hablar de cómo podemos manejar nuestro estado de ánimo al escojer con quién nos juntamos.

## REPASO: CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

La depresión puede ser la causante de que las personas tengan menos contacto con los demás, y el tener menos contacto con otras personas hace que la gente se deprima.

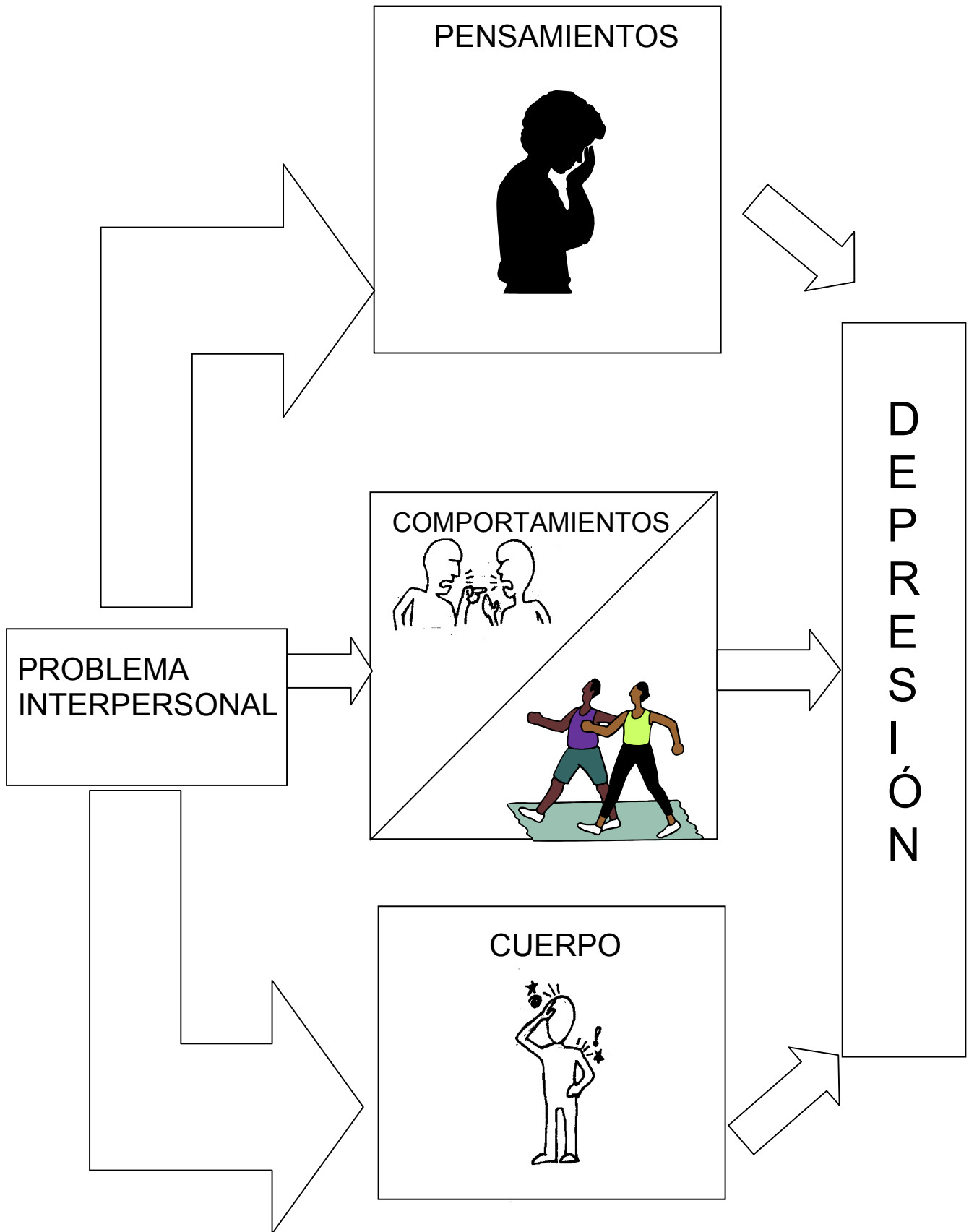


¿Qué problema de relación interpersonal identificó usted como foco de terapia?

PROBLEMA DE RELACION INTERPERSONAL	SI TIENE QUE VER CON USTED, POR FAVOR MARQUE √
1. Pérdida de un ser querido	
2. Cambios drásticos	
3. Desacuerdos/desavenencias	
4. Mejorar la manera de como llevarme mejor con los demás	

## REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo.
2. ¿Qué contacto positivo con otras personas tuvo la semana pasada?
3. ¿Qué contacto estresante tuvo con personas la semana pasada?
4. ¿Qué hizo durante la semana pasada para hacer más fuerte su sistema de apoyo?



## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: ENFRENTÁNDOSE A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

1. Pensamientos: ¿Cuales son sus recuerdos personales referente a esa persona que ya no está a su lado?

Recuerdos placenteros:

---

---

---

---

Recuerdos no placenteros:

---

---

---

---

¿Tiene pensamientos específicos acerca de esta persona que hace que se sienta deprimido(a)?

PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS
Ejemplo: “deberia haber hecho más por él/ella.”	remordimiento
“Hubiera podido prevenir su muerte”, “Es mi culpa.”	culpabilidad
<b>Su ejemplo:</b>	

2. Comportamientos:

¿Después de perder a esta persona, cómo ha cambiado lo que hace?

---

---

---

---

¿Qué puede HACER esta semana para lidiar con esa tristeza?

(Esto no significa olvidar la persona. Quiere decir sentir la pena pero continuar viviendo sin que el dolor/el sufrimiento resulte en una depresión)

---

---

---

---

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: ENFRENTÁNDOSE A LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO (continuación)

### 3. Personas:

¿Cómo han cambiado sus relaciones al sufrir esa pérdida?

---

---

---

¿A quién cree puede pedirle apoyo?

---

---

---

### 4. Salud:

¿Cómo ha cambiado su salud al sufrir esa pérdida?

---

---

---

¿Cómo puede cuidar de su salud aunque extrañe mucho a esa persona?

---

---

---

### **EJERCICIO:**

Hable con otras personas, incluyendo otros miembros del grupo, acerca de como han lidiado con su dolor/sufrimiento e inmensa tristeza. Hable de como han continuado todavía cuidándose a si mismos, emocionalmente y físicamente.

(Algunos ejemplos de como enfrentar las penas: usando el apoyo de la familia o amigos, siguiendo costumbres de su país).

### **Manejo de su Realidad (Tomar las riendas de la situación):**

¿Cómo puede moldear su nueva realidad, ahora que esa persona no está con usted, para que pueda vivir una vida llena y saludable?

Recuerde que esa persona, su ser querido, no hubiera querido que usted estuviese deprimido(a). ¿Cómo puede convertir los deseos de esta persona en realidad?

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: CAMBIOS DRÁSTICOS

1. ¿Cuál cambio en su vida le está afectando, y contribuyendo a su depresión?

---

---

---

---

---

2. Sentimientos: ¿Cuáles son sus sentimientos acerca de estos cambios?

- Escriba o dibuje como se siente acerca de estos cambios.
- Los sentimientos comunes incluyen estar contento(a), enojado(a), triste, nervioso(a), con miedo.
- Con frecuencia, tenemos varios sentimientos al mismo tiempo.



CONTENTA



ENOJADO



TRISTE



NERVIOSA(O)



CON MIEDO

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: CAMBIOS DRÁSTICOS

### Manejar su Realidad:

¿Cómo puede moldear su realidad ahora que ha cambiado su situación? Para crear una nueva realidad saludable, puede usar sus pensamientos, comportamientos, y contactos con otros.

3. Pensamientos: ¿Cuales son sus pensamientos acerca de estos cambios (pensamientos positivos y negativos)?

---

---

---

¿Qué es lo que la entristece, enoja o le da miedo acerca de estos cambios que causa que usted se sienta deprimido(a)?

---

---

4. Comportamientos: ¿Qué puede hacer para adaptarse a estos cambios en su vida?

---

---

5. Personas: ¿Quién(es) le puede(n) ayudar a adaptarse a estos cambios en su vida?

---

---

### **EJERCICIO:**

Hable con otras personas, incluyendo otros miembros del grupo, acerca de como ha lidiado con cambios grandes en sus vidas.

¿Qué tipo de pensamientos les ayudaban a lidiar con los cambios?

¿De que forma lidaba con los cambios?

¿Cómo buscaban apoyo de otras personas?

Piense en su situación.

¿Cual sería el mejor resultado para usted en esta situación?

¿Cómo puede aumentar la posibilidad de que las cosas resultarán así?

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: DESACUERDOS Y DESAVENENCIAS/DISPUTAS

Describa un problema/conflicto que haya tenido con otra persona que contribuye a que se sienta deprimido(a).

---

---

---

---

### LA SEGURIDAD EN UNA RELACIÓN ES LO MÁS IMPORTANTE

*Mientras que piense en un conflicto que ha tenido, favor de evaluar su seguridad durante el conflicto.*

- 1) ¿Se sintió preocupado(a) por su seguridad durante la semana pasada?  
Sí                      No
- 2) ¿Dijo usted o le dijo alguien algo humillante o amenazante?  
Sí                      No
- 3) ¿Otra persona le empujó, abusó, pateó, o golpeó?  
Sí                      No
- 4) ¿Empujó, abusó, pateó, o golpeó usted a alguien?  
Sí                      No

#### 1. Pensamientos:

Piense en el/los conflicto(s) que ha tenido con esta persona durante la semana pasada.

- ¿El conflicto de qué manera afecta como se percibe usted?
- ¿El conflicto de qué manera afecta como usted percibe a la otra persona?
- ¿ De qué manera afecta el conflicto como usted percibe el mundo?

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: DESACUERDOS Y DESAVENENCIAS

¿Cuales son sus valores y expectativas en cuanto al problema?

¿Cuales son sus valores personales y expectativas que mas tienen que ver con el problema?

¿Cuales son su valores y expectativas en cuanto a su papel en esta relación?

¿Cuales son los valores personales y expectativas de la otra persona en cuanto a su papel en esta relación?

### 2. Personas:

Piense en la persona con quién tiene problemas?

- ¿Cuales son sus cualidades buenas?
- ¿Cuales son sus defectos?

¿Cómo cree usted que él/ella ve el problema? (Trate de entender su punto de vista aunque no esté de acuerdo).

¿Existe una solución al problema en la cual ustedes dos obtengan algo importante que ambos desean?

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: DESACUERDOS Y DESAVENENCIAS

### 3. Comportamientos:

Usualmente cuando tiene un problema con esta persona, como se comporta usted?

- ¿Se comporta de la misma forma cuando tiene problemas con otras personas?

Cuando tiene problemas con esta persona, como se comporta él/ella?

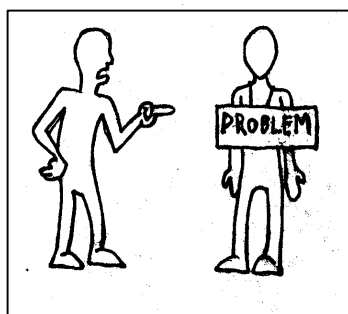
- ¿Hay cosas que podría hacer para crear una situación más saludable para usted?

### QUE PUEDE HACER ACERCA DEL PROBLEMA? .

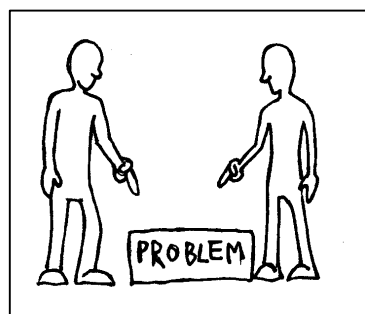
#### PASO 1: Identifique el problema

Trate de ver el problema como si fuese ajeno a ustedes, en vez de un problema que existe dentro de uno de ustedes.

Ver el problema como interno	Ver el problema como externo
Eres perezoso.	Hay muchos platos sucios.
Nunca me ayudas.	Hay mucho trabajo que hacer y estamos muy ocupados.
Todo lo que haces me molesta.	La depresión es el problema. Me hace sentir muy irritable.



En vez de



“El problema es” . . (en vez de “su problema es” o “mi problema es”)

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: DESACUERDOS Y DESAVENENCIAS

**PASO 2: Piense acerca de todas las soluciones posibles, sin evaluarlas.**

Yo podría/nosotros podríamos. . . .

- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  - 6.
  - 7.
- etc. . .

**PASO 3: Escoja la mejor solución o combinación de soluciones (la mejor para ambos, y póngala a prueba).**

Yo voy a . . . .

O, si está haciendo decisiones con otra persona

- 1) Escriban las soluciones
- 2) Cada uno de ustedes marcaría la solución con una + (positiva) o - (negativa)
- 3) Escojan la solución que los dos marcaron como positiva (+).

Solución	Como yo la veo Positiva (+) o Negativa (-)	Como la ve la otra persona Positiva (+) o Negativa (-)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

**PASO 4: ¿Da resultado?** Pruébela y dése cuenta. Evalúela de nuevo y vea si otra solución sería mejor.

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: DESACUERDOS Y DESAVENENCIAS

No podemos evitar todos los conflictos con las demás personas, pero si podemos decidir cómo deseamos emplear nuestro tiempo con las demás personas para manejar nuestro estado de ánimo.

### Manejar su Realidad:

Con tiempo los conflictos se solucionarán, de una manera o otra. Es importante no resolver los conflictos por medio de métodos destructivos. Puede evitar hacer eso al considerar soluciones saludables. Podrá enfocarse después en lo hay que hacer para que ocurra una solución saludable.

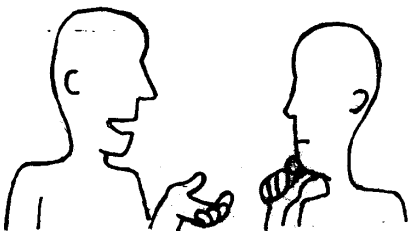
### ¿Qué otra cosa puede hacer?

¿Que actividad puede hacer esta semana con otra persona que le puede ayudar a divertirse o a relajarse?

ACTIVIDAD	ESTADO DE ÁNIMO
Ejemplo: reunirse con un grupo o llamar a una amistad	menos depresiva
Su ejemplo:	

## LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: MEJORAR COMO SE LLEVA CON OTRAS PERSONAS

### Comunicación:



PASO 1: Escuchar Atentamente: El ser capaz de poder escuchar a las demás personas es un punto clave en cualquier relación.

Júntense en parejas.

Cada persona tendrá tres minutos (sin interrupciones) para describir la clase de persona que le gustaría ser.

### Cuando Usted está hablando

- ¿Su compañero(a) le está escuchando?
- ¿Cómo sabe que su compañero(a) le está escuchando?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué fue lo que su compañero(a) hizo, que lo ayudó a sentirse bien?
- ¿Qué hizo su compañero(a) que no le ayudó?

### Cuando Usted está escuchando

- Trate de hacer que su compañero(a) sienta que realmente está siendo escuchado(a)
- ¿Entiende lo que ha dicho su compañero(a)?
  - ❖ Repita lo que escuchó y pregúntele a su compañero(a) si le entendió?
- ¿Se ha dado cuenta de como se sintió su compañero(a)?
  - ❖ Note como su compañero(a) se está comunicando (indicadores verbales y no verbales).
  - ❖ Averigüe si entendió como su compañero(a) se sintió preguntándole acerca de sus sentimientos
- ¿De lo que su compañero(a) ha dicho acerca del tipo de persona que quisiera ser, qué es lo más importante para él/ella?

El Grupo Como Fuente de Apoyo:

La participación en el grupo puede ser un contacto positivo con otras personas cuando existe entendimiento y confianza.

- ¿Qué es permitido discutir en el grupo?
- ¿Cuales son sus temores y preocupaciones acerca de su participación en el grupo?

***Mensaje Principal de la Sesión***

***Yo puedo entender como mis relaciones con otras personas afectan a mis pensamientos, mis comportamientos, mi cuerpo, y mi estado de ánimo.***

***Yo puedo mejorar mi estado de ánimo al elegir con quién voy a pasar tiempo y lo que haré con ellos.***

***Al elegir alternativas saludables, puedo mejorar mi realidad.***

## PROYECTO PERSONAL

### TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
ESTADO DE ANIMO REGULAR	6	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1

Lista de contactos positivos o saludables \_\_\_\_\_  
 Lista de contactos negativos o dañinos \_\_\_\_\_

#### PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo
- 2) Cuente el número de contactos positivos que tiene cada día.
- 3) Cuente el número de contactos negativos que tiene a cada día.

#### PROYECTO OPCIONAL

(Elija una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea)

- 1) Escoja una actividad que podría hacer con alguien esta semana para levantarle el ánimo y hágala.
- 2) Piense en cuales obstáculos podrían atravesársele evitándole hacer algo placentero con alguien. (La próxima semana le ayudaremos a lidiar con estos obstáculos).
- 3) Complete las hojas en sus libros que se tratan del problema interpersonal en que usted se está enfocando.