

PERSONAS 3

COMO MEJORAR SUS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS Y CONTROLAR SU ESTADO DE ANIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso General
- III. Como le Fue en su Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo: Relaciones Interpersonales y Comunicación
- V. Mensaje Principal de la Sesión
- VI. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Continuar explorando los problemas de relaciones interpersonales.
- Hablar de elementos de comunicación, tales como el infundir respeto, lo cual nos ayudará a mejorar relaciones y manejar nuestro estado de ánimo.
- Como podemos escoger formas saludables de tratar a los demás.

REPASO: CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

¿Que es lo que mas recuerda de la sesión de la semana anterior?

¿De que manera es que su problema interpersonal afecta:

- 1) ¿Sus pensamientos?
 - 2) ¿Su comportamiento?
 - 3) ¿Sus relaciones con otras personas?
 - 4) ¿Cómo se siente?
- ◆ ¿Que recuerda del ejercicio de escuchar atentamente?
 - ◆ ¿Cómo sabía si entendía lo que su compañero estaba diciendo?
 - ◆ ¿Cómo sabía si podía darse cuenta de cómo se sintió su compañero?

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo

2. ¿Qué hizo la semana pasada con otra persona que ayudó a mejorar su estado de ánimo?

3. ¿Que le detuvo de hacer una actividad agradable con alguien?

ESTILOS DE COMUNICACION CUÁL ESTILO USA USTED, Y COMO AFECTA SU ESTADO DE ÁNIMO?

La buena comunicación es importante, no importa en que área del problema interpersonal se esté enfocando.

- ◆ Pérdida de un ser querido
- ◆ Cambios personales drásticos
- ◆ Desacuerdos/desaveniencias
- ◆ Dificultades en relacionarse con las demás personas

Mejorar y controlar su estado de ánimo empieza con identificar y expresar sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.

Las personas se comunican en varias maneras.

Aquí tenemos tres estilos de comunicación:

- ◆ **Pasiva**
Para usted, ¿que significa el ser pasivo(a)?
El ser pasivo(a), ¿como afectaría sus relaciones?
El ser pasivo(a), ¿cómo afectaría su estado de ánimo?
- ◆ **Agresiva**
Para usted, ¿que significa ser agresivo(a)?
El ser agresivo(a), ¿cómo afectaría su estado de ánimo?
- ◆ **Asertiva**
¿Que significa para usted ser asertivo(a) (tener seguridad en uno mismo)?
El ser asertivo(a), ¿como afectaría su estado de ánimo?

Estilos de Comunicación		Respeto los deseos de los demás	Respeto sus Propios Deseos
Pasiva	Guardándose para si misma(o) sus sentimientos y pensamientos	si	no
Agresiva	Arrebatos, explosiones verbales de los sentimientos, tales como gritos, vociferaciones, y busca de altercados. Comportamientos físicos tal como tirar objetos o agredir a otros	no	si
Asertiva	Expresión de sus sentimientos y pensamientos de forma positiva, calmada, honesta y respetuosa hacia las demás personas	si	si

Normalmente, ¿cual es su estilo?

Al usar ese estilo, ¿como afecta su estado de ánimo?

LA ASERTIVIDAD Y COMO SOLICITAR ALGO

La asertividad (aplomo) significa ser capaz de solicitar algo de una forma **positiva, clara y directa.**

- ◆ Pide lo que necesita
- ◆ Otros sabrán lo que necesita y podrán ayudarle
- ◆ Hay mas probabilidad (pero ninguna garantía) de obtener lo que usted desea
 - Ellos (las demás personas) podrían hacerlo
 - Podrían negarse
 - Podrían llegar a un acuerdo
- ◆ Usted puede decidir pedir apoyo

PASO POR PASO

1. Piense lo que desea o necesita
2. Piense en quién le puede ayudar
3. Piense en como pedir lo que necesita de forma positiva, clara y directa

Ejemplo de pedidos/solicitudes positivas:

- *Te agradecería mucho si lavas los platos*
 - *¿Me puedes ayudar a llenar mi aplicación?*
4. Agradezca a la otra persona su ayuda
 5. Esté dispuesto a llegar a un acuerdo
 6. Respete el derecho de la otra persona de no cumplir con su pedido

EJERCICIO

Piense en algo que desee o necesita.

¿Que es lo que deseo pedir? _____

¿A quién se lo voy a pedir? (*amigo, familiar, doctor*) _____

¿Cómo puedo expresar lo que deseo? _____

Pregunte al grupo su opinión. ¿Es su solicitud agresiva, pasiva, o “asertiva”?

LA ASERTIVIDAD AL EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS

La asertividad (el aplomo), significa poder expresar sentimientos y pensamientos positivos y negativos calmadamente, honestamente y con respeto hacia la otra persona. Eso incluye decir claramente cuando usted no quiere hacer algo.

Reconocer como se siente empieza con hablar usando el "Yo"
(en vez de decirle a la otra persona "Tú eres así...")

"Me siento _____."

"Pienso _____."

¿Durante la semana pasada, con quién compartió sus sentimientos y pensamientos?

¿Cómo cree que compartir sus sentimientos y pensamientos afectó su estado de ánimo?

LA ASERTIVIDAD AL EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS

Existen en su familia formas efectivas de expresar los sentimientos, pensamientos, o deseos sin decir “Yo, tal cosa.....”?

SI. Cuando tenemos problemas hablamos de esta forma:

NO. ¿De que manera afecta esto la forma en que se comunican?

LA ASERTIVIDAD Y SU ESTADO DE ÁNIMO

- ◆ Imagínese una situación en donde usted está tratando de expresar a otra persona lo que piensa o siente (trate de imaginarla como si fuese una película)
- ◆ ¿Cómo reacciona la otra persona?
- ◆ ¿Cómo se siente al compartir sus pensamientos y/o sentimientos?
- ◆ ¿Cómo cree que reaccionarían los otros miembros del grupo si usted compartiese como siente o piensa?

La asertividad aumenta la probabilidad de obtener lo que usted desea y disminuye la probabilidad de verse obligada(o) a hacer algo que no desea.

¿QUE LE IMPIDE SER ASERTIVA?

1. ¿El ser “asertiva” representa un peligro para Ud.?
 - a) Peligro de sentirse herida emocionalmente
(ejemplo, “si soy asertiva, seré rechazada o humillada”
 - b) Peligro de ser maltratada físicamente
“Si hablo por mi misma, seré humillada o golpeada”

Si encuentra que es peligroso compartir sus pensamientos y sentimientos con otra persona, pregúntese:

- 1) ¿Tiene pruebas de que la relación no es recíproca, y que existe falta de respeto de las necesidades de ambos?
- 2) ¿Cual sería un buen paso a tomar para asegurar su seguridad emocional y física?

¡Tiene derecho a sentirse seguro(a)!

2. ¿Cree que tiene el derecho de ser “asertivo(a)” y de expresar su punto de vista? (Si no es así, por que no?)
3. ¿Sabe como comportarse de manera “asertiva”? (Si la respuesta es NO, ¿podría aprender a comportarse de manera “asertiva”?)
4. ¿Que teme pasaría si usted es “asertivo(a)”?



Diga a los instructores si está en una relación donde está en peligro de ser maltratada físicamente. Existen servicios de ayuda para las personas que están en relaciones donde existe la violencia doméstica.

MIS DERECHOS

Tengo derecho de dejar saber a las demás personas mis opiniones, siempre y cuando lo haga de forma respetuosa a las opiniones y sentimientos de los demás.

Tengo derecho de dejarle saber a los demás acerca de mis sentimientos con otras personas, siempre y cuando lo haga de forma respetuosa a los de ellos.

Tengo derecho a pedirle a los demás que cambien su comportamiento, cuando este comportamiento me afecta en lo personal.

Tengo derecho a aceptar o rechazar lo que otros me digan.

Tengo derecho de decidir hacer o dejar de hacer lo que los demás me piden.

Adaptado de: Tratamiento para la dependencia del alcohol por Peter Monti, David Abrams, Ronald Kadden, y Ned Cooney

Mensaje de la Sesión

Las relaciones son como los vehículos/carros. Necesitan que se les de mantenimiento o empiezan a dar problemas y se descomponen.

Ser asertivo(a) y expresar lo que se desea de forma respetuosa, puede mejorar sus relaciones con los demás.

Ser asertiva(o) le permite manejar su estado de ánimo y su vida al permitirle elegir cuando y como expresar lo que usted siente y piensa.

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
	6	6	6	6	6	6	6
ESTADO DE ANIMO REGULAR	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

Número de contactos
positivos o agradables

Número 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 cada día

PROYECTO OPCIONAL

(Haga las siguientes actividades si así lo desea)

- 1) Decida a reunirse esta semana con una persona que usted siente la apoya.
- 2) Decida cuando y con quién le gustaría comportarse de forma asertiva esta semana, y luego trate de ser asertiva con estas personas.