

CLASE 7 - MANTENGA UN BUEN NIVEL DE ACTIVIDADES EN COMPAÑÍA DE OTRAS PERSONAS

REPASO: El Termómetro del Ánimo

Lista individual de actividades agradables

¿Que aprendió al anotar sus actividades agradables con otros diariamente?

¿Le gustaría tener mas actividades agradables en compañía de otros en su vida?

¿Que clase de interacciones son difíciles?

¿Se presentaron ocasiones durante las cuales pudo haber practicado hablar con confianza en si mismo(a) (con aplomo)?

1. Como aumentar contactos positivos con otras personas cuando uno no conoce a muchas personas.

- Uno de las formas mas fáciles de conocer a otras personas sin sentirse muy tímido es hacer algo que a Ud. verdaderamente le gusta en compañía de otros.
- Cuando Ud. hace algo que le agrada, es más probable que esté de buen humor, y le sea mas fácil ser amigable.
- Aunque no conozca a alguien que le cae bien/simpatiza, no habrá perdido el tiempo, ya que estará haciendo algo que le gusta.
- Ya que el propósito de la actividad es la actividad misma, y no necesariamente el conocer a otros, no sentirá la presión que existe en situaciones en que el propósito es conocerse.
- Si tiene la suerte de conocer a alguien con quien simpatiza, es probable que sea alguien quien tiene los mismos intereses o valores que Ud. (Por lo menos el interés en la actividad por la cual se conocieron).

Ejemplos:

- Si a Ud. le gusta ayudar a otros, podría formar parte de un grupo de voluntarios que ayudan a personas necesitadas.

- Si a Ud. le gusta cocinar, podría reunirse con un grupo que le gusta ir de picnic, o compartir comidas típicas de sus países.
- Si le gusta deportes, podría unirse a un equipo de la vecindad, o de un club que participa en jugar o asistir a juegos deportivos.
- Si la religión es importante en su vida, podría tomar parte en actividades de su iglesia o parroquia.
¿Se le ocurren otras alternativas?

2. Lugares en donde es posible conocer a otras personas en su comunidad.

Haga una lista utilizando el formulario indicado en la página 7 de esta Clase.

3. Como aumentar contactos con personas que uno ya conoce.

- Las llamadas telefónicas pueden ser breves y no muy caras.
- Sugerir una actividad puede ser muy apreciado por otros. Piense: ¿Cómo se siente Ud. cuando otra persona la estima lo suficiente para invitarle a hacer algo juntos? ¿Le es difícil invitar a otros porque es tímido o porque teme sentirse mal si la persona le dice "no"?
¿Cómo podría lidiar con esas reacciones innecesarias?
Tenga en cuenta sus pensamientos, el efecto de practicar y aprender nuevas formas de comportarse, y de hablar con confianza en uno mismo.
- ¿A que clase de actividades le gustaría ser invitado(a)?
(Haga una lista).
- Las actividades prácticas son las que son fáciles de hacer, no requieren de mucho dinero, demasiado tiempo, mucha preparación, o mucho equipo.

4. Como invitar a alguien a hacer algo en su comunidad.

Utilice el formulario indicado en la página 6 de esta Clase para formular un plan.

5. Relajamiento en compañía de otros.

- Escuchar música acompañado
- Tomar el sol acompañado.
- Gozar de paisajes bonitos en compañía de amigos.

6. Es importante contar con un objetivo para vivir la vida como uno desea vivirla.

- Aunque muchas personas consideran las ideas del curso prácticas, les es difícil ponerlas en práctica porque sienten que no cuentan con suficiente tiempo.
- Por otra parte, si lo hicieran, se sentirían mejor. Al sentirse mejor les será más fácil llevar a cabo sus responsabilidades, y tal vez podrían hacerlo mas rápido y eficazmente.
- Parte del problema es que muchas veces la vida se vuelve monótona, y ya no pensamos si es de esa forma como queremos vivirla.
- En preparación para nuestra ultima clase, comenzaremos hoy a pensar acerca de nuestras vidas, y como quisiéramos vivirlas.

7. Las necesidades básicas del ser humano.

El psicólogo Abraham Maslow era de la opinión que existe una jerarquía de necesidades humanas. Mejor dicho, una lista que comienza con lo mas básico, y llega a lo ideal.

- **Necesidades fisiológicas:** Lo que necesita el organismo para sobrevivir, como comida, agua, aire, calor.
- **Necesidad de seguridad:** Sentirse libre de peligro.

- **Necesidad de amor y de sentirse parte de un grupo:** Sentirse amado y que uno ama a otros; sentir que uno pertenece a un grupo con el que tiene algo en común.
- **Necesidad de amor propio:** Sentir orgullo por lo que uno hace y por la clase de persona que uno es.
- **Necesidad de auto-realización:** Sentir que uno está desarrollando sus capacidades como ser humano al máximo. (La forma en que uno decide desarrollar es muy personal.)
- ¿Que le parece esta lista?
- ¿Hay otras necesidades que Ud. añadiría a esta?

8. Objetivos personales:

- Una de las mejores formas de "poner su vida en orden" es pensar acerca de sus objetivos personales.
- Sus objetivos son influenciados por sus valores personales.
- Sus valores personales son los principios morales o filosóficos que guían su vida.
- Sus objetivos son metas específicas.
- ¿Concuerdan sus objetivos con sus valores?
- Los valores le dan significado a sus objetivos.
- Cuando sus valores están en conflicto, uno enfrenta un dilema. En este caso uno tiene que escoger entre dos alternativas que son igualmente buenas o malas. Por ejemplo, si uno de sus valores es "disfrutar lo que más se pueda de la vida", y el otro es "dedicarse a sus hijos," algunas veces habrán dilemas. En estos casos es mejor escoger conscientemente cual valor es más importante durante ciertas etapas de su vida. De esta forma no se sentirá continuamente frustrado.
- Una forma de mantener fuertes sus valores personales es buscar redes de apoyo social que apoyan aquellos valores que Ud. ha escogido.

9. Tipos de objetivos:

- **OBJETIVOS PERSONALES:** Los que tienen que ver principalmente solo con Ud.
- **OBJETIVOS INTERPERSONALES:** Los que tienen que ver con Ud. en relación a los demás.
- **OBJETIVOS A CORTO PLAZO:** Los que uno puede poner en una lista “pendiente” para hacerlo pronto.
- **OBJETIVOS A LARGO PLAZO:** Dentro de 3, 5, ó 10 años, ¿De que forma desearía recordar los próximos 3, 5, ó 10 años de su vida?
- **OBJETIVOS DE LA VIDA:** Su filosofía de la vida. Si Ud. tuviera que decir a alguien lo que qué significa la vida, ¿que diría?

10. Objetivos destructivos

- El perfeccionismo (porque es imposible lograrlo).
- Considerarse “un fracaso” porque uno no es “el mejor”.
- Fijar objetivos para otros y hacer que nuestra felicidad dependa de que ellos lo logren.

11. Ponga atención a los objetivos que ya ha logrado.

Percátese también que hay objetivos que nunca se logran por completo.

12. Llene su propia lista de objetivos.

Escriba de que manera quisiera pensar, comportarse, y llevarse con las demás personas, especialmente con el objetivo de prevenir depresiones serias, y vivir una vida mas agradable.

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. El Termómetro del Ánimo
2. Lista individual de actividades agradables
3. Aumente sus contactos sociales/personales con las demás personas
4. Termine de escribir sus objetivos

**LUGARES O ACTIVIDADES EN DONDE ES POSIBLE CONOCER A PERSONAS
EN SU COMUNIDAD**

**ACTIVIDADES A LAS QUE SE PUEDE INVITAR A ALGUIEN
A HACER ALGO JUNTOS EN SU COMUNIDAD.
(RECUERDE QUE PUEDE INVITAR A SUS FAMILIARES, HIJOS, ESPOSO(A),
HERMANOS, SOBRINOS, PADRES, ETC., LO MISMO QUE A AMIGOS Y CONOCIDOS)**

<u>OBJETIVOS (O METAS) PERSONALES</u>
--

LAS NECESIDADES BASICAS (DE MASLOW)

1. **FISIOLOGICAS:** COMIDA, AGUA, CALOR
2. **SEGURIDAD:** SENTIRSE LIBRE DE PELIGRO CONTINUO
3. **AMOR:** SENTIRSE PARTE DE ALGUN GRUPO
4. **AMOR PROPIO:** SENTIR ORGULLO DE CIERTAS CARACTERISTICAS
5. **AUTO REALIZACIÓN:** DESARROLLAR SUS CAPACIDADES

OTRAS METAS

AQUI DEBE CONSIDERAR LAS SIGUIENTES METAS:

1. ESTILO DE VIDA: SIMPLE O ELEGANTE, OCUPADO O TRANQUILO, ETC.
2. ACTIVIDADES ESPIRITUALES, RELIGIOSAS, O FILOSOFICAS
3. METAS ECONOMICAS
4. EDUCACIÓN
5. OCUPACIÓN: TRABAJO EN CASA O EMPLEO
6. ACTIVIDAD FISICA: EL EJERCICIO LE AYUDA A MANTENERSE SANO
7. RECREACIÓN

**OBJETIVOS (O METAS) INTERPERSONALES
AQUÍ DEBE DE CONSIDERAR LAS SIGUIENTES METAS**

1. ESTILO DE VIDA FAMILIAR
2. TIPO DE AMISTADES
3. RELACIONES ROMÁNTICAS
4. COMPROMISOS CON GRUPOS (Por ejemplo: formar parte de un grupo religioso, social, político, deportivo, etc.)
5. SI DESEA EJERCER LIDERAZGO EN ALGÚN CAMPO.

ESCRIBA ALGUNAS DE LAS METAS INTERPERSONALES QUE MAS LE IMPORTAN, TOMANDO EN CUENTA LAS METAS DE LA LISTA: (CONSIDERE DE QUE MANERA LO QUE HA APRENDIDO EN EL CURSO PUEDE SER DE AYUDA EN LOGRAR ESTOS OBJETIVOS)

**OBJETIVOS A CORTO PLAZO
(COSAS QUE DESEARIA HACER EN
LOS PROXIMOS SEIS MESES)**

**OBJETIVOS A LARGO PLAZO
(COSAS QUE LE GUSTARIA HACER ALGUNA VEZ EN LA VIDA)**

**OBJETIVOS DE LA VIDA
(SU FILOSOFIA DE LA VIDA, LO QUE LE ES A USTED VERDADERAMENTE
IMPORTANTE)**
