

PERSONAS 4

FORMAS ADICIONALES PARA MEJORAR SUS RELACIONES Y SU ESTADO DE ÁNIMO

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso General
- III. Como le Fue en su Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo y Repaso
Mejorando sus Relaciones Personales
- V. Mensaje Principal de la Sesión
- VI. Despedida a Miembros que se
Gradúan
- VII. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Identificar los obstáculos que nos impiden mejorar nuestras relaciones con los demás y empezar a discutir las formas de cómo vencer estos obstáculos.
- Identificar las reglas que tenemos en nuestras relaciones, las cuales pueden ayudarnos o interponerse en la adaptación a los cambios y/o a resolver los problemas de relaciones.
- Repasar que nosotros podemos escoger como nos relacionamos con los demás. Algunas opciones son mejores que otras en mejorar nuestras relaciones y estado de ánimo.

REPASO: CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

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

- La comunicación asertiva es diferente al estilo de comunicación pasivo y agresivo.
- Asertividad significa tener la capacidad de hablar/expresarse directamente, comunicando un sentimiento o un pensamiento, de manera calmada, honesta y respetuosa. Generalmente, hablar asertivamente significa compartir con otras personas lo que uno siente u opina, usando el pronombre “Yo” en oraciones tales como: "Yo pienso lo siguiente...., " o “Yo desearía que ...”.

REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Ánimo
2. ¿Que actividad hizo esta semana con alguien que le apoyó?
3. ¿Hubieron ocasiones durante la semana pasada en que se portó asertivamente?
 - a. ¿Cómo respondió la persona que le escucho hablar en forma asertiva?
 - b. ¿Que hubiese podido pasar si no se hubiese comportando en forma asertiva?
 - c. Que pensamientos cruzaron su mente acerca de su persona o la situación después de que se comportó en forma asertiva?

IDENTIFICACION Y MANERAS DE TRATAR CON LOS OBSTACULOS QUE NOS IMPIDEN MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

TEMOR

Muchas veces las personas tienen creencias equívocas acerca de ser asertivas. Estas creencias pueden hacer que la persona no se comporte en una forma que sería mejor para él/ella y para su estado de ánimo.

“No deseo crear problemas.”

“Podría ser rechazada si le cuento a alguien como pienso.”

“Las personas dependen de mi para resolver todos sus problemas.”

“Si digo que no (si me niego), mi familia no me va a querer.”

EJERCICIO:

Describa una situación en donde usted crearía problemas si actuase con asertividad (si dijera lo que siente).

¿Cómo actúa usted normalmente? (¿de forma pasiva o agresiva?)

¿Que pensamientos le impiden actuar con asertividad? (diciendo lo que siente)

¿Que le impide comportarse de forma asertiva? (diciendo lo que siente)

¿Que sería lo peor que podría suceder si usted fuera asertiva?

¿Que cosas buenas podrían ocurrirle si se comportase en forma asertiva?

Pregúntele a otra persona cuales son las posibilidades de que ocurran las cosas que usted teme vayan a ocurrir (hágalo con un miembro del grupo).

IDENTIFICACION Y MANERAS DE TRATAR CON LOS OBSTACULOS QUE NOS IMPIDEN MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

TEMOR (continuación)

Piense acerca de lo que realísticamente podría suceder si usted se comporta con asertividad (puntos positivos y puntos negativos)

Situación	Cosas malas que me pueden suceder si actúo de forma asertiva	Cosas buenas que me pueden suceder si actúo de forma asertiva

- ¿Que piensa usted acerca de ser más asertivo(a) con el propósito de mejorar sus relaciones y estado de ánimo?
- ¿Que cambios le gustaría hacer?
- Practique con un miembro del grupo el comportamiento deseado.

Construyendo una Realidad Personal mas Saludable

El temor al cambio puede hacer que nos sintamos presos de una realidad que no es saludable.

El imaginar una realidad saludable puede ayudarnos a empezar a hacer cambios para construir una vida mejor.

IDENTIFICACION Y MANERAS DE TRATAR CON LOS OBSTACULOS QUE NOS IMPIDEN MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

REGLAS ACERCA DE RELACIONES

Muchos vivimos regidos por reglas en lo concerniente a nuestras relaciones, las cuales guían la forma en que actuamos con las demás personas. Algunas reglas son beneficiosas, y otras muy rígidas.

Ejemplo de Reglas Inflexibles en las Relaciones

“Tú no puedes confiar en nadie.”

“La gente siempre me decepcionará.”

“Mis sentimientos vienen por último.”

“Si cometo un error soy una persona mala.”

“Tengo que ser la responsable de todo.”

Sus reglas para las relaciones: ¿Por cuales reglas se rige usted cuando interactúa con los demás?

Regla #1

Regla #2

- 1) ¿Afectan estas reglas el que usted crea que puede expresar sus sentimientos y pensamientos a las demás personas?
- 2) ¿De que manera afectan estas reglas la forma en que usted se comporta en una relación?

IDENTIFICACION Y MANERAS DE TRATAR CON LOS OBSTACULOS QUE NOS IMPIDEN MEJORAR NUESTRAS RELACIONES

REGLAS ACERCA DE RELACIONES

ORÍGENES DE LAS REGLAS EN LAS RELACIONES:

Desarrollamos las reglas de relaciones desde que somos niños.

Nuestro medio ambiente, nuestras vidas, y las forma en que somos tratados por los demás, afectan las reglas que desarrollamos.

Muchas de estas reglas tienen sentido, y nos ayudan cuando estamos jóvenes.

Cuando nos hacemos mayores, cambia nuestro medio ambiente y poseemos mas control sobre nuestras vidas y las personas que forman parte de ella.

Las reglas desarrolladas en ese entonces podrían no sernos tan útiles y hasta podrían hacernos sentir atrapados.

- 3) ¿De dónde provienen sus relaciones?
(¿Que cosas en la vida hicieron que usted creara esas reglas?)
- 4) ¿De qué forma le han ayudado?
- 5) ¿De qué forma no le han ayudado?
- 6) ¿De que manera es diferente su vida ahora de como era antes de haber aprendido esta regla?
- 7) ¿Cómo puede usted cambiar las reglas para ayudarse a usted misma y para mejorar sus relaciones y su estado de ánimo?



- Estar en una relación es como aprender a bailar.
- Cuando estamos jóvenes aprendemos ciertos pasos.
- A medida que nos hacemos mayores, continuamos haciendo los mismos pasos de baile.
- Son los pasos de baile que nos son familiares.
- El problema es que la música empieza a cambiar. Llegamos a la conclusión de que nuestros pasos de baile no encajan con todo tipo de música.
- En otras palabras, a medida que nos hacemos mayores, nos vemos en la necesidad tanto de aprender y cambiar la forma como bailamos.
- Aprender nuevos pasos puede lucir difícil.

ENFOQUE AL MANEJO DE LA REALIDAD

Las reglas en las relaciones son las que forman nuestro medio ambiente social. Al decidir cuales son buenas para nosotros y cuales no, podemos construir para nosotros mismos una realidad social más saludable.

MÁS HERRAMIENTAS PARA MEJORAR RELACIONES

Encontrando el punto medio entre sus necesidades y las necesidades de los demás

- ◆ Algunas de las reglas que aplicamos a nuestras relaciones son “desequilibradas” e inflexibles
- ◆ Pensemos de que forma podemos hacerlas que tengan un balance mejor y flexible.

1) ¿Que se interpone entre que usted confíe, o no en una persona?

Desconfiada _____ **Confiable**

3) ¿Que se interpone entre que usted siempre esté dando y siempre recibiendo?

Siempre dando _____ **Siempre recibiendo**

4) ¿Que se interpone entre estar diciendo siempre que sí y nunca decir sí?

Siempre dice sí _____ **Nunca dice sí**

Dibuje en este espacio su tabla de equilibrio

EJERCICIO:

Vieja Regla La vieja regla que usa en sus relaciones	Comportamiento Anterior ¿Cómo actuaba con otras personas siguiendo esta regla?	Sentimientos con La Vieja Regla ¿Cómo se sintió cuando usó esta vieja regla en sus relaciones?	Nueva Regla (Pensamiento) ¿Cuál podría ser una nueva regla en sus relaciones?	Cambio de Sentimientos ¿Cómo se sentiría si usara esta nueva regla en sus relaciones?
“Los sentimientos de los demás son más importantes que los míos”	Nunca digo que “no”	Mal	Algunas veces mis sentimientos son mas importantes	Menos deprimida
<u>Su ejemplo:</u>				

1. ¿Cuál es el COSTO Y BENEFICIO de examinar las reglas que seguimos en nuestras relaciones y de considerar adoptar reglas más flexibles?

COSTOS

BENEFICIOS

¿Cómo se sentiría al compartir sus nuevas reglas con personas que son importantes en su vida?

MAS HERRAMIENTAS DE RELACIONES

ESTABLECIENDO LÍMITES

¿En el pasado, cuando fué importante decir que no?

¿Qué hubiese ocurrido en el pasado, si usted no hubiese dicho que no?

¿De que forma puede actualmente establecer límites?

¿Cuáles serían los costos y beneficios al establecer límites ahora?

COSTOS

BENEFICIOS

MAS HERRAMIENTAS DE RELACIONES

PLANEANDO COMO DESEA COMPORTARSE CON LOS DEMAS

Regla Vieja en la relación:

Regla Nueva en la relación:

Antes de estar con otras personas

- a) Decida de antemano qué clase de pensamientos le gustaría tener.
- b) Decida de antemano como le gustaría comportarse al estar en compañía de otras personas.
- c) De que forma puede arreglar las cosas para que la situación se le presente de mejor forma?

Después de haber estado en compañía de otras personas

- a) Piense acerca de los sentimientos que tenía cuando se encontraba con estas personas.
- b) ¿Qué pasó que le hizo sentir bien?
- c) ¿Qué pasó que le hizo sentir mal?
- d) Aprenda por medio de sus experiencias que ud. puede elegir lo que desea hacer con otros y con quiénes desea hacerlo.

Enfoque al manejo de la realidad

La manera como reaccionamos a los demás, afecta la reacción de ellos hacia nosotros

Por consiguiente, la forma como reaccionamos afecta nuestra realidad social.

Para moldear nuestra realidad social, debemos de empezar a pensar en nuestro estilo y moldearlo, de forma que mejore nuestra realidad social.

Mensaje Principal de la Sesión

Ud. tiene la capacidad de elegir como comportarse con los demás.

Usted puede cambiar la forma como se comporta con las demás personas.

REPASO

Durante las últimas cuatro clases nos hemos enfocado en nuestras relaciones con las demás personas, y de que manera efectuar cambios en áreas de problemas específicos.

1. ¿De que forma ha cambiado usted en sus relaciones desde que empezó el grupo?
2. ¿Que aprendió acerca de relaciones y problemas que más le ayudó a mejorar sus estado de ánimo?
3. ¿Que fué lo que menos le ayudó?
4. ¿Cuál, en su opinión ha sido el mensaje mas importante de esta clase?

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 saludables _____

Número de pensamientos dañinos _____

PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo y cuente el número de contactos positivos y el número de contactos negativos que tiene a cada día (ver página 146 para más instrucciones).

PROYECTO OPCIONAL

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

- 1) Planee un contacto positivo esta semana con una persona con la cual usted se siente bien.
- 2) Decida cuando y con quién le gustaría practicar comportarse con asertividad esta semana.