

CLASE 6 – LOS CONTACTOS CON OTRAS PERSONAS AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO

REPASO: El Termómetro del Ánimo
Lista individual de actividades agradables
Su contrato: ¿Logró sus objetivos?
¿Se otorgó sus recompensas?
¿Cuales fueron los pensamientos que mas le ayudaron a aumentar el número de actividades agradables?

1. La relación entre la depresión y contactos con otros.

La depresión está relacionada con los siguientes factores:

- a. Menos contactos con otras personas.
- b. Sentirse incómodo, tímido, o enojado en compañía de otros.
- c. Mantenerse callado, hablar menos.
- d. No expresar lo que a uno le agrada o desagrada en una forma clara y efectiva.
- e. Reaccionar con mucha sensibilidad al sentirse ignorado, criticado, o rechazado.

2. ¿Es la depresión la que nos hace sentir sin ganas de entablar contactos con otros? o, ¿Es que al reducir nuestros contactos con otros nos deprimimos?

La respuesta, una vez mas, es que la depresión y la falta de contacto con otras personas se influyen mutuamente.

Por ejemplo, cuando migramos dejamos atrás a muchos seres queridos. Eso nos causa sentimientos de tristeza. Si al sentirnos tristes, no hacemos el esfuerzo de

entablar nuevas amistades, la tristeza puede llegar a volverse una depresión larga. Al deprimirnos, tendremos menos ganas de juntarnos con otros, lo que nos hará sentir mas deprimidos, hasta ser posible que pasemos la mayor parte de nuestro tiempo solos y tristes.

Lo mismo puede ocurrir cuando nuestros contactos con otros disminuyen ya sea porque alguien cercano ha muerto, porque hemos tenido un disgusto, o porque nuestra movilidad ha sido reducida a causa de una enfermedad o accidente.

3. El apoyo que recibimos al tener contacto con otros es muy importante para nuestra salud.

Los contactos que tenemos con nuestra familia y amigos crean una especie de red protectora la cual disminuye el efecto dañino que ciertos problemas de la vida nos pueden causar. Por ejemplo, personas que tienen amigos o familiares con quienes se juntan a platicar/conversar, son menos susceptibles a padecer de enfermedades. Si se enferman, se restablecen mas rápidamente en comparación con otras personas que no cuentan con ese apoyo personal.

Los psicólogos han denominado a este sistema de apoyo personal que existe entre personas "redes de amparo social". Esas personas pueden incluir no solamente familiares y amigos, sino también vecinos, compañeros de trabajo y de estudios.

Dos sugerencias para reducir las probabilidades de deprimirse en el futuro:

- a. Si su "red de amparo social" es demasiado pequeña, agrándela. Su red es demasiado pequeña si no tiene a alguien de confianza con quien platicar, si no tiene a quien recurrir si necesitara ayuda, o si no tiene conocidos con quien hacer cosas juntos.

- b. Si su “red” es adecuada, apréciela conscientemente, y manténgala sana y fuerte. En otras palabras, no permita que disgustos y desacuerdos causen divisiones con los que son parte de su red.

Esta clase y la próxima se enfocan en cómo agrandar o mantener fuerte su red social.

4. **¿Cómo se presenta Ud. a otros? Portarse en una forma deprimida lo hace a Ud. sentirse más deprimido, y hace que otros se sientan incómodos al verlo de esa forma.**

- a. Su cara: ¿Se sonríe de vez en cuando? ¿Mira a las personas a quienes se está dirigiendo, incluyendo haciendo contacto visual en una forma apropiada? (Ni mirando fijamente, ni agachando, esquivando, rehuyendo la mirada).
- b. Su cuerpo: ¿Evita estar cabizbajo? O ¿Mantiene una postura como de cansado, desganado?
- c. Su ropa y cabello: ¿Están presentables para la ocasión? o ¿Dan una impresión de dejadez y abandono?
- d. Su forma de hablar: ¿Habla Ud. muy despacio o con una voz tan suave que es difícil escucharlo?
- e. Su conversación: ¿Muestra Ud. interés en lo que otros dicen? ¿O los ignora o critica frecuentemente?
¿Habla muy poco o demasiado? (En comparación a los demás en su grupo.)
- f. Su actitud: ¿Esta acostumbrado a quejarse, lamentarse, o a regañar mucho?

RECUERDE: LO QUE UD. SIENTE INFLUYE EN COMO ACTUA.

DE IGUAL FORMA: LA MANERA EN QUE UD. ACTUA INFLUYE EN COMO SE SIENTE.

LOS SENTIMIENTOS Y LAS ACCIONES SE INFLUYEN MUTUAMENTE.

Mientras Ud. actúe desganado, deprimido, o enojado, continuará sintiéndose de esa forma. Al cambiar su forma de comportarse, puede cambiar la forma de sentirse.

5. Auto-afirmación: Decir lo que Ud. siente y piensa de una manera clara, adecuada, directa, y apropiada y seguro(a) de si mismo(a).

La auto-afirmación se refiere a una forma de portarse que ni es pasiva (dejando que otros siempre salgan con la suya) ni es agresiva (dominando toda situación en forma recia o abusiva).

La auto-afirmación incluye poder decir a otros cosas positivas (como "me gusta como te portas" o "te quiero" o "hiciste un buen trabajo") o cosas negativas (como "me siento insultado cuando me tratas así" o "estoy enojado porque no cumpliste con lo que me prometiste" o "por favor haz esto nuevamente porque no quedó bien hecho").

Aunque no es necesario decir lo que uno siente siempre, es importante poder decidir si uno quiere hacerlo o no en situación determinada. Hay personas a las que se les hace difícil expresar sus sentimientos. Estas personas se sentirían mejor si aprendieran a hacerlo.

Haga una lista de situaciones en las que podría practicar la auto-afirmación.

(Vea pág. 7).

Como aprender la auto-afirmación:

a. Practique mentalmente

- Imagine la situación claramente (como si fuera una fotografía).

- Imagine que comienza la acción (como en una película).
 - Imagine que Ud. dice claramente lo que desea.
 - Imagine la respuesta de la otra persona.
Si le agradó como se portó, practíquelo de nuevo.
Si no le gustó, cambie lo que hizo y vea si le gustó, esta vez.
Al practicar mentalmente no arriesga nada.
- b. Ponga atención a personas que se expresan bien, especialmente a las que expresan cosas positivas. Aprenda de ellas.
 - c. En situaciones difíciles, consulte con un amigo para pensar en diferentes formas en las que podría comportarse/actuar.
 - d. Cuando se sienta listo, experimente con su plan en la situación verdadera. Aprenda de sus experiencias. Poco a poco se sentirá más seguro(a) de sí mismo.
 - e. No se olvide de practicar diciendo cosas positivas a otros.

6. Aumente el número de contactos que tiene con otras personas.

Algunas personas pueden aumentar fácilmente sus contactos con otros. Otros necesitan hacer un mayor esfuerzo. Si le es a Ud. difícil, recuérdese del método del contrato. Recuérdese asimismo de usar recompensas que verdaderamente lo motiven.

El contrato y las recompensas son una buena idea debido a que:

- Es posible que al comienzo las cosas no salgan exactamente como Ud. quisiera.
- Se necesita bastante motivación para cambiar la forma en que uno se comporta. (Es más fácil continuar haciendo lo que uno está acostumbrado a hacer, aunque no le sea beneficioso).
- Es posible que le sea difícil dedicar tiempo para poder tener más contactos con otros. (Hacer un plan específico ayuda mucho).
- Revise su lista de recompensas. Añada más si puede.

- Escriba su contrato.

7. Haga una lista de actividades agradables que incluyen a otros.

(Vea pág. 7)

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

El Termómetro del Ánimo.

La lista individual de actividades agradables.

Use tarjetas que pueda cargar en su bolsillo o cartera para apuntar actividades agradables con otros.

LISTA DE SITUACIONES PARA PRACTICAR LA AUTO-AFIRMACION:

ACTIVIDADES AGRADABLES CON OTROS

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

PUNTAJE							
ACTIVIDADES AGRADABLES CON OTROS							