

**Clase #9:
EL ESTADO DE ÁNIMO Y
EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS**

AGENDA DE LA CLASE

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso General
- III. Revisión del Proyecto Personal
- IV. Ejercicio de Relajación
- V. Material Nuevo
- VI. Proyecto Personal

I. ¿Algún anuncio?

II. REPASO GENERAL

¿Qué es lo que más recuerda de la última clase?

- Ud. puede comunicarse con su bebé por medio de sus palabras o sus gestos y así enseñarle a que piense de una forma saludable acerca de sí mismo(a) y del mundo.
- Al pensar ahora acerca del futuro de su bebé, Ud. puede ayudar a que su bebé tenga más posibilidades de tener un futuro saludable.

III. REVISIÓN DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su termómetro del estado de ánimo.
2. ¿Hizo una lista de las formas que le gustaría enseñarle a su bebé a pensar?
3. ¿Practicó alguno de los métodos que ha aprendido en la clase para así cambiar sus pensamientos dañinos por pensamientos saludables?

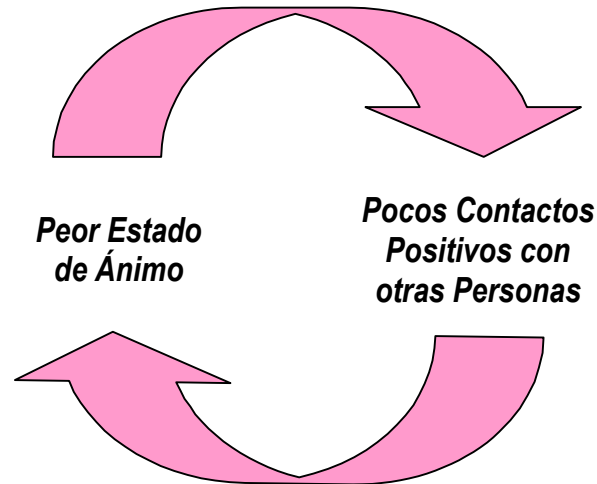
IV. EJERCICIO DE RELAJACIÓN

V. MATERIAL NUEVO: SU ESTADO DE ÁNIMO Y EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

- ¿Qué clase de contactos con otras personas tiene usted cuando se siente deprimida?
- ¿Cómo es que su estado de ánimo afecta sus contactos con las demás personas?
- Cuando Ud. se aparta de los demás, ¿cómo afecta esto su estado de ánimo?
- ¿De qué forma el tener más conflictos o tensión con los demás afecta su estado de ánimo?

Cuando estamos decaídas (peor estado de ánimo) usualmente:

- Tenemos menos contacto con las demás personas, las evitamos
- Somos menos tolerantes y nos sentimos irritadas
- Estamos muy calladas y quietas
- Nos sentimos más sensibles y nos afecta más el comportamiento de otros
- Confiamos menos en las otras personas



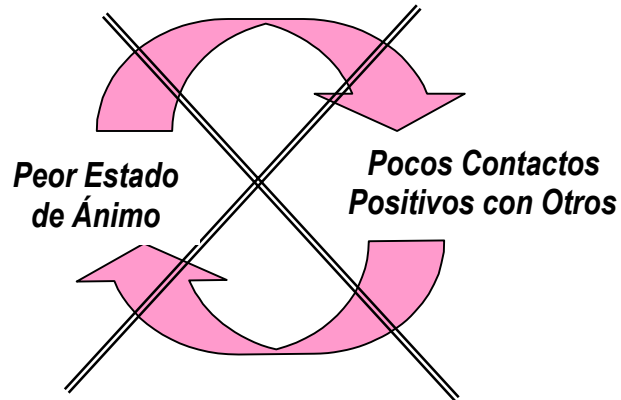
Cuando tenemos menos contactos o más contactos negativos con otros usualmente nos:

- Sentimos tristes
- Sentimos enojadas
- Sentimos que no le importamos a nadie
- Sentimos deprimidas
- Sentimos solas

¿Es la depresión la causante de que las personas sean menos sociables o ser menos sociable causa la depresión?

La respuesta podría ser ambas. Cuando nos sentimos decaídas, es más probable que no deseemos estar al lado de otras personas. Cuando nos sentimos deprimidas, hacemos todavía menos actividades con otras personas. Este círculo vicioso continúa hasta que nos deprimimos tanto que pasamos la mayoría del tiempo sintiéndonos solas.

¿CÓMO PODEMOS SALIR DE ESTE CÍRCULO VICIOSO?



Podemos romper este círculo vicioso:

- 1) Mejorando nuestro estado de ánimo:
 - haciendo actividades agradables
 - cambiando la forma en que pensamos
- 2) Reduciendo contactos negativos con otras personas.
- 3) Teniendo más contactos positivos con otras personas.



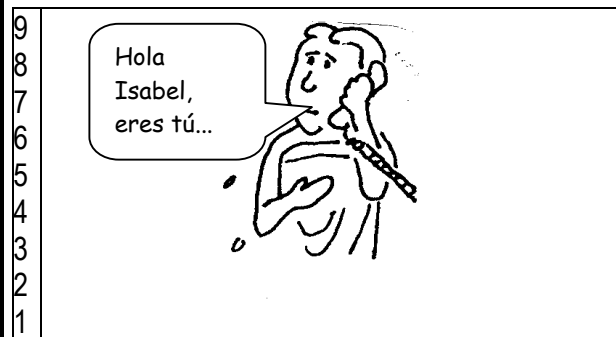
Actividad: LA HISTORIA DE VIOLETA Y MARÍA

INSTRUCCIONES: Violeta y Maria tienen 7 meses de embarazo. Marque el número que corresponda al estado de ánimo de Violeta y Maria en cada escena de ambas historias.

LA HISTORIA DE VIOLETA



LA HISTORIA DE MARÍA



EL APOYO SOCIAL



Los seres humanos somos sociables por naturaleza y por lo tanto necesitamos apoyo social. El apoyo social se lo brindan las personas que están a su alrededor y con las que comparte momentos de su vida, ya sean positivos o negativos. Por ejemplo, su familia, amigos, vecinos, médico, etc. Mientras más amplio sea su sistema de apoyo, le va a ser más fácil enfrentarse a situaciones difíciles y encarar otros problemas en sus relaciones.

- Cuando tenemos contactos positivos con los demás, contamos con una fuente de apoyo para lidiar con los problemas difíciles que enfrentamos en nuestras vidas.
- Contamos también con personas con las cuales podemos disfrutar momentos placenteros.
- El contacto con otras personas puede afectar de una manera positiva o negativa nuestro estado de ánimo, pensamientos, conducta y salud física.
- Nosotras podemos elegir con quien compartir nuestro tiempo.

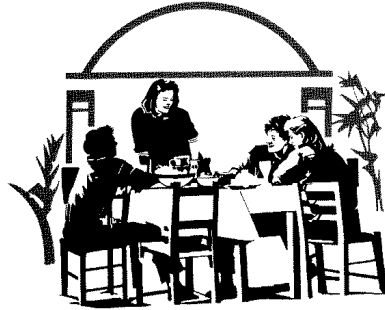
Sus Compañeras de la Clase Como Apoyo:

- Su participación en la clase puede brindarle más contactos positivos, especialmente si existe comprensión y confianza.
 - ¿De qué manera le ha sido provechoso formar parte de la clase?
 - ¿Cuáles son sus temores o dudas de participar en la clase?

Su Comunidad Como Apoyo:

- Ud. también puede recibir apoyo participando en las actividades de su comunidad
 - ¿Qué recursos existen en su comunidad que le brindan apoyo?

Actividad: LAS PERSONAS QUE ME APOYAN



INSTRUCCIONES: Cada cuadro es para diferentes clases de apoyo que otras personas le brindan. Lea las preguntas en cada cuadro, y piense en personas en cada categoría y escriba sus nombres. Puede incluir a la misma persona más de una vez.

<p style="text-align: center;">APOYO PRÁCTICO:</p> <p>¿A quién le pide Ud.:</p> <ul style="list-style-type: none">- que le haga el favor de traerle al hospital?- que le preste algo que necesita? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p style="text-align: center;">CONSEJO O INFORMACIÓN:</p> <p>¿A quién le pide consejo:</p> <ul style="list-style-type: none">- cuando no se siente bien?- cuando no entiende como hacer algo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p style="text-align: center;">COMPAÑÍA:</p> <p>¿Quién:</p> <ul style="list-style-type: none">- camina por el parque con Ud.?- pasa la tarde con Ud.?- le ayuda con sus quehaceres? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p style="text-align: center;">APOYO EMOCIONAL:</p> <p>¿A quién recurre Ud. para:</p> <ul style="list-style-type: none">- recibir apoyo y comprensión?- compartir sus pensamientos y sentimientos?- sentirse con mejor estado de ánimo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

VI. Proyecto Personal: EL TERMÓMETRO DEL ESTADO DE ÁNIMO

INSTRUCCIONES: Continúe midiendo su estado de ánimo utilizando el termómetro del estado de ánimo. Cuente el número de contactos positivos y negativos que tenga cada día. Note si existe una relación entre como se sintió y estas dos clases de contactos.

DÍA: _____

MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	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
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 ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de contactos positivos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Número de contactos negativos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

PROYECTO OPCIONAL (escoja una de las siguientes actividades y hágala si así lo desea):

- 1) Lleve la cuenta de los contactos positivos y negativos que tiene con otras personas durante la semana.
- 2) Haga una actividad agradable con alguien que le brinda apoyo.

