

HOJA DE EJERCICIOS 9.2: RELACIÓN ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y EL CONTACTO CON OTROS

Vamos a ver como pasando tiempo con otras personas afecta como sentimos.

- ¿Qué tipo de contacto con otros tiene cuando siente de ánimo bajo?
- ¿Cuál es el efecto de su estado de ánimo en sus contactos con otras personas?
- ¿Cuando se aíse de otros, cómo se afecta a su estado de ánimo?
- ¿Cómo afecta más conflicto o tensión con otros a su estado de ánimo?



¿Es el peor estado de ánimo la causante de que las personas sean menos sociables?

O

¿Es que ser menos sociable causa el peor estado de ánimo?

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. Ese círculo vicioso continúa hasta que nos deprimimos tanto que pasamos la mayoría del tiempo sintiéndonos solas.