

# HOJA DE EJERCICIOS 8.3:

## CAMBIOS DE ROLES Y DESACUERDOS

Ser mamá (por primera vez o nuevamente) es un cambio de rol que puede afectar su estado de ánimo y sus relaciones.

**1. Pensamientos:** ¿Cuáles son sus pensamientos sobre su cambio de rol (útiles e inútiles)

---

**2. Comportamientos:** ¿Qué puede hacer para adaptarse a este cambio de rol

---

**3. Personas:** ¿Quién puede ayudarla a adaptarse a este cambio de rol?

---

Tener un bebé puede cambiar sus relaciones con otras personas. ¿Advirtió algún problema con otra persona que pueda afectar su estado de ánimo o su nivel de estrés?

**Sentimientos:** ¿Cuáles son sus sentimientos por esta persona?

---

**Pensamientos:** Piense en uno o más conflictos que haya tenido con esta persona durante la semana pasada.

- ¿Cómo afecta el conflicto la manera en que se ve a sí misma?
  - ¿Cómo afecta el conflicto la manera en que ve a la otra persona?
  - ¿Cómo afecta el conflicto la manera en que ve al mundo?
- 

**Personas:** Piense en la persona con quien tiene problemas.

- ¿Cuáles son sus puntos positivos? ¿Cuáles son sus puntos negativos?
  - ¿Cómo cree que la persona ve el problema? (trate de entender su punto de vista, incluso aunque no esté de acuerdo con ella).
  - ¿Hay una solución donde ambos puedan obtener algo importante que deseen?
  - ¿Hay alguien que podría ayudarla a solucionar el problema?
- 

**Comportamientos:** ¿Cómo se comporta cuando tiene un problema con esta persona?

- ¿Es así cómo se comporta habitualmente cuando tiene problemas con otras personas?
  - ¿Cómo se comporta esta persona cuando tiene un problema con ella?
  - ¿Podría hacer algo para transformar la situación en una que sea más saludable para usted?
- 

