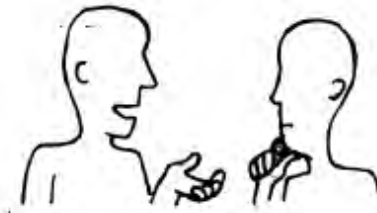




I LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: MEJORAR COMO SE LLEVA CON OTRAS PERSONAS

Comunicación:



PASO 1: Escuchar Atentamente: El ser capaz de poder escuchar a las demás personas es un punto clave en cualquier relación.

Júntense en parejas.

Cada persona tendrá tres minutos (sin interrupciones) para describir la clase de persona que le gustaría ser.

Cuando Usted está hablando

- ¿Su compañero(a) le está escuchando?
- ¿Cómo sabe que su compañero(a) le está escuchando?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué fue lo que su compañero(a) hizo, que lo ayudó a sentirse bien?
- ¿Qué hizo su compañero(a) que no le ayudó?

Cuando Usted está escuchando

- Trate de hacer que su compañero(a) sienta que realmente está siendo escuchado(a)
- ¿Entiende lo que ha dicho su compañero(a)?
 - ❖ Repita lo que escuchó y pregúntele a su compañero(a) si le entendió?
- ¿Se ha dado cuenta de como se sintió su compañero(a)?
 - ❖ Note como su compañero(a) se está comunicando (indicadores verbales y no verbales).
 - ❖ Averigue si entendió como su compañero(a) se sintió preguntándole acerca de sus sentimientos
- ¿De lo que su compañero(a) ha dicho acerca del tipo de persona que quisiera ser, qué es lo más importante para él/ella?



I LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y LA DEPRESIÓN: MEJORAR COMO SE LLEVA CON OTRAS PERSONAS

El Grupo Como Fuente de Apoyo:

La participación en el grupo puede ser un contacto positivo con otras personas cuando existe entendimiento y confianza.

- ¿Qué es permitido discutir en el grupo?
- ¿Cuales son sus temores y preocupaciones acerca de su participación en el grupo?

Mensaje Principal de la Sesión

Yo puedo entender como mis relaciones con otras personas afectan a mis pensamientos, mis comportamientos, mi cuerpo, y mi estado de ánimo.

Yo puedo mejorar mi estado de ánimo al elegir con quién voy a pasar tiempo y lo que haré con ellos.

Al elegir alternativas saludables, puedo mejorar mi realidad.