



¿POR QUE SON IMPORTANTES LAS RELACIONES?

Cuando tenemos contactos positivos con otras personas en nuestras vidas, contamos con una buena fuente de apoyo para poder lidiar y enfrentarnos a los problemas y manejar nuestro estado de ánimo, así como compartir también momentos placenteros.

Ejercicio:

Paso 1: Con sus ojos abiertos o cerrados, visualice o imagine a una persona que a usted le gusta, con quien se divirtió durante la semana pasada o el mes pasado.

Fijese en su estado de ánimo.

¿Cuales pensamientos pasan por su mente?

¿Cómo está reaccionando su cuerpo?

Paso 2: Visualice a una persona que le hace sentir incómodo(a).

Ponga atención a su estado de ánimo.

¿Qué está pensando?

¿Cómo está reaccionando su cuerpo?

Paso 3: Visualice de nuevo a aquella persona que le gusta, con quién se divirtió.

¿Cambia su estado de ánimo?

- *El contacto con otros pueden tener o un efecto positivo o un efecto negativo sobre nuestro estado de ánimo, los pensamientos, los comportamientos, y las reacciones fisiológicas.*
- *Podemos elegir con quién vamos a pasar nuestro tiempo, y cuanto tiempo pasaremos en su compañía.*