

GUÍAS DE AUTOAYUDA

APRENDA A RELACIONARSE MEJOR CON LOS DEMÁS



© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



Aprenda a relacionarse mejor con los demás



Razones para no relacionarse

Cuando una persona se siente deprimida o ansiosa, es frecuente que evite las relaciones sociales, pues cuando tiene que enfrentarse a una situación social, se le pasan por la cabeza pensamientos negativos que le desaniman, suponiendo un gran esfuerzo lo que en otros momentos nos parecía agradable.

Lea atentamente la siguiente lista y marque los pensamientos que siente como un problema al afrontar la idea de asistir a un acto social:

	SÍ	NO
Evito deliberadamente las situaciones sociales		
No tengo nada que aportar a las conversaciones		
No siento que vaya a pasar un buen rato si voy		
Siento que estropearía el buen ambiente		
Me preocupa que la gente hable de mis problemas a mi espalda		
Me preocupa hacer el ridículo en público		

Cuanto más pensamientos negativos tenga sobre la socialización, evitará más situaciones que usted anticipa como incómodas, aislándose de sus amigos/as y de su familia. Esto únicamente aumentará su temor ante las situaciones sociales y empezará a perder las habilidades sociales y de conversación que ha aprendido a lo largo de su vida. Relacionarse con los demás y tener un pequeño grupo de amigos/as y seres queridos a los que poder recurrir en momentos de crisis, puede ayudarle a acelerar su recuperación y a afrontar cualquier estrés vital futuro.

Aunque crea sentir que no tiene ningún apoyo de sus amigos/as o familiares, en muchas ocasiones no será así. La gente que le importa, será gente a la que usted también le importa.

EJERCICIO 1:

Utilice el dibujo inferior para identificar a las personas que le importan. Pueden ser familiares, amigos/as, socios/as, colegas...



Habilidades sociales: ¿Qué son?

Son las capacidades que tiene una persona para expresar sus sentimientos, deseos y opiniones; mantener actitudes o asumir derechos de modo adecuado en cada situación, respetando a los demás.

Sabemos que se aprende a ser **hábil** socialmente y cuánto antes lo haga, más positivo será para usted.

Aprender cómo mejorar sus habilidades sociales, puede ayudarle a conocer gente nueva, tener conversaciones, contar anécdotas, disfrutar de las relaciones sociales y en general, sentirse mejor en situaciones de grupo.

No todo el mundo está provisto de forma natural de unas habilidades sociales adecuadas, independientemente de si tiene problemas emocionales o no. Para la mayoría de las personas, aprender a relacionarse y comunicarse con otros de forma adecuada, les lleva tiempo y práctica. Incluso personas de las que piensa que se muestran sociables y seguras en situaciones de grupo, pueden sentirse nerviosas o ansiosas en su foro interno durante estos momentos . Sin embargo, han aprendido cómo comunicarse de forma adecuada y con confianza dentro de un grupo.

Beneficios de desarrollar unas habilidades sociales adecuadas

- Tener amigos/as con los que poder hablar.
- Facilidad para conocer gente nueva en reuniones y fiestas.
- Que las demás personas nos valoren y aprecien.
- Poder conseguir metas: saber hacer una buena entrevista para obtener un trabajo, un viaje, obtener un permiso, etc.

Habilidades sociales: tipos

- Iniciar y mantener una conversación.
- Hablar en público.
- Expresión de molestia, disgusto o desagrado sobre algo.
- Realizar alguna actividad mientras le observan.
- Interaccionar con personas de autoridad.
- Unirse a conversaciones que ya están teniendo lugar.
- Hacer y aceptar cumplidos.

- Rechazar peticiones.
- Revelar información personal.
- Expresar opiniones.
- Afrontar las críticas.

EJERCICIO 2:

Utilice el dibujo inferior para identificar las habilidades sociales que cree que debe trabajar para eliminar los pensamientos negativos que tiene al afrontar situaciones sociales. Podría ser algo así como: querer mostrarse confiado/a cuando habla en un grupo grande. Escriba lo que le gustaría mejorar:



Entrenamiento en habilidades sociales

Ahora que ha identificado las personas que le importan y las habilidades que cree que necesita mejorar, puede poner en práctica algunas técnicas. La **Terapia de Aprendizaje Estructurado** es un método para identificar y practicar técnicas que desea mejorar antes de usarlas en situaciones reales. Mire la información que viene a continuación para ver cómo funcionan.

Instrucción en habilidades:

Implica observar diferentes habilidades sociales e identificar aquellas que le gustaría mejorar. Esto ya lo ha hecho en el esquema anterior.

Aprender un modelo de habilidades:

Implica aprender de aquellas personas que piensa que tienen buenas habilidades sociales y que se relacionan con los demás de la forma en la que a usted le

gustaría. Ya conoce a la gente que le importa y en la que confía. Pídale que le ayuden representando una situación social mientras usted observa y aprende. Fíjese en cómo se relacionan con los que tienen a su alrededor, cómo hablan y en qué medida les resulta fácil. Anote todo aquello que le gustaría trabajar y póngalo en práctica.

“Role-playing” (ensayar) con habilidades:

De nuevo, pídale a alguien en quien confíe y que le importe, que le ayude con esta tarea (puede ser un/a amigo/a, un compañero/a o alguien de su familia). Organice una reunión, aunque sólo sea en su casa y trate de usar las habilidades que haya ido incorporando en la fase anterior. Lleve a la persona con la que está trabajando para que pueda relacionarse con usted. Hable, cuente anécdotas y no tenga miedo de comunicarles cómo se siente con la situación (¡esto también es parte de la conversación!)

Evaluación de habilidades:

Una vez que crea que ha utilizado adecuadamente las habilidades que quería trabajar, pida a la persona que le comente cómo le ha visto enfrentándose a la situación y si le resultó fácil relacionarse con usted. Sus comentarios le aportarán nuevas ideas. Anote aquellas cosas que piensa que fueron bien y aquellas otras que le hicieron sentir ansioso/a o incómodo/a. Esos son los aspectos que puede trabajar en el siguiente role-playing (ensayo de habilidades).

Utilice los registros de habilidades al final de cada tarea, para dejar reflejadas en qué tareas está trabajando y cómo funcionó el role-playing (ensayo). Le ayudará ver qué mejoras ha hecho y qué aspectos tiene que trabajar aún. Trate de guardarlo durante 2 semanas y escriba debajo información sobre sus relaciones sociales.

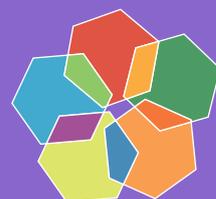
A continuación ponemos un ejemplo por si necesita ayuda para rellenar su registro de habilidades.



Habilidad trabajada.	Objetivo	Role-playing. (Ensayo) Quién, dónde.	Mi feedback (Cómo me sentí)	El feedback de mi mujer. (Cómo se sintió mi mujer)
Mantener una conversación	Exponer mi punto de vista.	Mi pareja. En nuestra casa.	Me sentí bien. Dudé un poco pero expresé mi opinión.	Valoró mi comentario, charlamos durante una hora animadamente.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**