

# 12

## Relaciones: amor, amistad y sentido de pertenencia. Notas del facilitador

### Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior: *Hobbies*

1. Los hobbies son una parte importante de un plan para lograr el bienestar.
2. Los hobbies pueden ser una excelente manera de conocer nuevos amigos.

### Revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión.



#### Nota

Esta lección puede utilizarse para grupos o sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades

#### Sugerencias para esta sesión

1. Ésta es la última sesión del libro de ejercicios. Es importante celebrar los grandes logros con sus participantes. Entre los materiales, encontrará un certificado de finalización. Quizá deseen invitar a la familia o los amigos para unirse a ustedes y celebrar juntos. Es particularmente apropiado para este libro de ejercicios, ya que la sesión final trata acerca de las relaciones. Busque maneras creativas de celebrar: una pequeña fiesta, solicitar a un amigo o miembro de la familia que otorgue los certificados, realizar la ceremonia en un lugar diferente (p. ej., afuera si el clima lo permite, en un auditorio para eventos, etc.). Puede invitar a su director médico u otro invitado especial para unirse a usted; cualquier cosa que sirva para destacar que éste es un logro significativo. Recuerde: muchos de los participantes pueden haber tenido pocas oportunidades para celebrar logros, así que estas celebraciones pueden resultar muy especiales para ellos.

2. **Poema “Un amigo es”.** Anote lo que buscan los participantes en un amigo: los valores, cualidades y conductas. Con un procesador de texto, un tipo de letra y un espaciado correctamente elegidos (una idea por línea), logre que esta lista realizada por los participantes se convierta en un poema moderno cuyo título será “Un amigo es”. Imprímalo en un lindo papel. Ofrezca con un elogio sincero una copia a cada participante para que la guarde en su cuaderno o carpeta. Coloque el poema en la entrada de la sala del programa. Entréguelo a la oficina del periódico, si tiene uno. Muéstreles el valor de lo que están haciendo.
3. **Lista de “Cómo conocí a mi amigo”.** Una vez que termine la página 115, elabore en la pizarra una lista de ideas sobre “Cómo conocí a mi amigo”. Realice esto antes de observar la lista de la página 116: “Formas de conocer amigos”.

#### Sugerencia general

**Engrapapar.** Es especialmente útil engrapar los Manuales del participante todos juntos. De lo contrario, se pierde mucho tiempo en el grupo para encontrar la página correcta y desplegar o clasificar nuevamente los juegos de manuales entre las personas que se sientan una junto a otra frente a la mesa. Una simple engrapadora evita esa molestia durante la clase.

## Notas del facilitador (continuación)

### Sugerencia general

Si está interesado en medir los resultados de este libro de ejercicios, puede utilizar la Escala de iniciativa de crecimiento personal (PGIS) desarrollada por Christine Robitschek (Ph.D.), el índice de calidad de vida del Dr. W. O. Spitzer, 1980, o la tabla COOP para prácticas de atención primaria (Eugene C. Nelson, 1987).

La Escala de iniciativa de crecimiento personal (Christine Robitschek, Ph.D.) es un instrumento de autoinforme que consta de 9 preguntas y da como resultado un puntaje de escala simple de la iniciativa del crecimiento personal. La iniciativa de crecimiento personal es la participación activa e intencional de una persona para cambiar y desarrollarse como tal. La Escala de iniciativa de crecimiento personal consta de nueve puntos que se califican en una escala de Likert, la cual va del 1 = totalmente en desacuerdo al 5 = totalmente de acuerdo. El puntaje de cada elemento se suma para obtener un puntaje total de la iniciativa de crecimiento personal. Hay evidencia de que los puntajes altos en la Escala de iniciativa de crecimiento personal son sumamente positivos en relación con el bienestar psicológico, mientras que los puntajes más bajos están relacionados con el estrés psicológico. La evidencia de confiabilidad y validez ha sido fuerte. La Escala de iniciativa de crecimiento personal se puede completar aproximadamente en 5 minutos y no existe un límite de tiempo.

<http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppquestionnaires.htm#ASQ>

El índice de calidad de vida, por el Dr. W. O. Spitzer, tiene una escala de autoevaluación sobre 5 temas y

una escala para el clínico sobre 5 temas. Ésta permite a los médicos la comparación de sus opiniones con la percepción del cliente. Las dimensiones midieron la actividad, la vida diaria, la salud, el apoyo y el punto de vista. La versión del clínico realiza mediciones del 0 al 2. El 0 indica menor calidad y el 2, una mejor calidad de vida. Este instrumento ha sido usado en muchos estudios y es considerado una herramienta confiable y válida.

Las escalas COOP (Proyecto de información corporativa para la atención primaria en Dartmouth/Northern New England) fueron desarrolladas con el fin de crear un sistema para medir el estado de salud de los pacientes en los consultorios médicos. Una de las afirmaciones básicas de los gráficos es que el funcionamiento de una persona como un todo es más importante que el funcionamiento de sus sistemas de órganos por separado. Es posible que haya visto algunas de las tablas gráficas (p. ej., las tablas de “rostros” para medir los sentimientos). Otras tablas gráficas miden los niveles diarios de actividad, actividades sociales, aptitud física, cambios en la salud, salud general, apoyo social y calidad de vida. Estas tablas son muy utilizadas en estudios y demostraron ser sumamente válidas y confiables. Se consideran útiles para grandes cantidades de personal de oficina y clientes.

Los editores creen que esta escala (o escalas) se adecuan perfectamente al contenido de este libro de ejercicios. Puede encontrar éstas y otras medidas de salud en McDowell, (2006).

## Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

*“Me gustaría saber qué valora usted en un amigo. Si pudiera tener un amigo ideal, ¿a qué o a quién se parecería esa persona?”*

(Escriba las respuestas en la pizarra. Aliente la participación de los miembros del grupo, sin necesidad de exigirlo.)

*“¡Han aportado unas ideas maravillosas!  
¡Tener amigos como los que describieron haría la vida mucho más linda! La sesión de hoy trata sobre la amistad”.*

*“Revisemos los puntos principales de nuestra última sesión y respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para ver si estamos familiarizados con este tema”.*

### Respuesta clave de la evaluación del tema

1. A      2. B      3. B      4. A

I – introducción del tema  
R – relevancia de la participación  
I – identificación de objetivos  
M – materiales para las sesiones  
M – motivación para el uso

## Revisión de la sesión 11: Hobbies



### Puntos principales del aprendizaje de la sesión 11

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 11? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Los hobbies son una parte importante de un plan para lograr el b\_\_\_\_\_r.
2. Los hobbies pueden ser una excelente manera de conocer nuevos a\_\_\_\_\_s.

### Revisión de las opciones de práctica personal:

¿Qué opciones de práctica personal eligió?

¿Ya cumplió con su opción de práctica personal?

**1. Sí** ¿Cómo fue? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2. No.** ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3. No elegí una opción de práctica personal.**

## Evaluación del tema



Marque una:  Previa  Posterior

Su puntaje:  
+ \_\_\_\_\_ de 4

### Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### 1. Querer tener amigos es una necesidad humana básica.

A. Verdadero B. Falso

### 2. Los síntomas de la enfermedad mental facilitan la relación con otras personas.

A. Verdadero B. Falso

### 3. Ayudar a otros me impedirá hacer nuevos amigos.

A. Verdadero B. Falso

### 4. Los grupos nacionales de apoyo de salud mental cuentan con salas de chat por Internet donde las personas pueden encontrar amistad y apoyo.

A. Verdadero B. Falso

### 5. Confío en que puedo conocer y hacer nuevos amigos.

Totalmente en desacuerdo     En desacuerdo     Ni de acuerdo ni en desacuerdo     De acuerdo     Totalmente de acuerdo     Inseguro

### 6. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo     En desacuerdo     Ni de acuerdo ni en desacuerdo     De acuerdo     Totalmente de acuerdo

## Evaluación del tema



Al **final** de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

7. Esta sesión me ayudó.

- |                          |                          |                                |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo            | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo               | Totalmente de acuerdo    |

8. Lo que me gustó de esta sesión: \_\_\_\_\_

---

---

---

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# Amor, amistad y sentido de pertenencia

## Objetivos de esta sesión

1. Describir al menos 3 beneficios de tener amigos y también de ser un amigo.
2. Identificar de qué manera la soledad puede influir en su enfermedad y su tratamiento.
3. Identificar distintas maneras de conocer amigos.

La mayoría de las personas tienen necesidad de amor, amistad y del sentido de pertenencia. Tener un amigo con quien compartir sus intereses permite disfrutar mucho más de la vida. Sentirse querido y experimentar un sentido de pertenencia a un grupo que ve todos los días lo ayuda a sentirse mejor. Hablar con un amigo cuando está triste o molesto puede ayudarlo a sentirse mejor.



### Punto principal del aprendizaje N.º 1

**Una parte fundamental del ser humano es la necesidad de ser amado, tener amigos y sentir que pertenece a un grupo.**

También es importante ser un buen amigo para los demás. La vida es mucho más agradable cuando cuidamos y ayudamos a otros, dentro de nuestras posibilidades. Muchas personas encontraron un propósito en sus vidas ayudando a otros.

### Punto principal del aprendizaje N.º 2

**Ser un buen amigo y ayudar a los demás es gratificante y significativo.**

¿Puede contarnos alguna experiencia que haya tenido con alguien que fue un buen amigo para usted?

¿Puede contarnos alguna experiencia en la que actuó como un buen amigo para otra persona?

## La soledad

La soledad es un gran problema para muchas personas, especialmente para los adultos mayores y aquéllos que tienen una enfermedad mental. El hecho de tener una enfermedad mental puede hacer más difícil la comunicación con los demás. A esa persona le puede resultar difícil expresar sus pensamientos o entender lo que otros dicen. Debido a estas razones, conocer gente nueva suele ser muy difícil. Con el tiempo, a las personas con enfermedades mentales les cuesta mantener sus amigos debido a los síntomas de su enfermedad.

Un buen consejo es: “Sea paciente consigo mismo”. A medida que avance con su tratamiento y recuperación, los síntomas que causan estos problemas se irán aliviando y de esta manera conversar será mucho más fácil para usted y sus amigos especiales.



### Punto principal del aprendizaje N.º 3

**Los síntomas de la enfermedad mental pueden empeorar las relaciones con las demás personas. El tratamiento puede ayudar.**

### Debate: “Cómo conocí a mi amigo”

Acabamos de debatir acerca de una persona que ha sido un buen amigo para nosotros y una persona para quien fuimos un buen amigo. Cuéntenos cómo conoció a esa persona.

## Formas de conocer amigos

Las nuevas amistades a menudo comienzan cuando las personas tienen intereses similares. Éstas son algunas ideas para tener en cuenta:

1. Compartir mi hobby. Si me gusta jugar a los naipes, puedo enseñarle a jugar a alguien.
2. Asociarme a un club (de arte, música, club del libro, etc.).
3. Conocer gente en el lugar donde profeso mi culto o por medio de mi trabajo como voluntario.
4. Estar abierto a la amistad cuando estoy en mi sesión grupal, en clase o en el trabajo.
5. Asociarme a un grupo de apoyo para conocer a otras personas con enfermedades mentales. Podemos brindarnos apoyo mutuo para enfrentar nuestras enfermedades.
6. Participar en un deporte en la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) o en un centro de parques y recreación del condado o la ciudad. Tal vez podría comenzar con una clase de ejercicios físicos.
7. Conectarse a través de Internet, con cuidado. Puedo usar la computadora de la biblioteca pública, si no hay una donde vivo. Puedo intentar ingresar a la sala de chat de un sitio de grupo de apoyo como [www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org), [www.schizophrenia.com](http://www.schizophrenia.com) o [www.bipolarworld.net](http://www.bipolarworld.net) o unirme a una comunidad en [www.nami.org](http://www.nami.org) o [www.mentalhealth.org](http://www.mentalhealth.org).

Sin embargo, debo tener presente que la Internet es utilizada por todo tipo de personas, buenas y malas, y hasta delincuentes que quieren aprovecharse de otras personas. No debo revelar nunca mi información financiera, dirección, número de teléfono ni ninguna parte de mi Número de Seguro Social. Siempre es mejor visitar sitios web seguros que pertenezcan a organizaciones conocidas.

Una de las mejores maneras de conocer gente nueva es relacionándose a través de diferentes actividades. Podría intentar haciendo más de una actividad. De esa manera, tendrá la oportunidad de probar algo nuevo y la posibilidad de conocer más gente. No olvide mantener su ritmo; mantenga el equilibrio de las actividades. ¡Es tan importante descansar como mantenerse ocupado!

**Punto principal del aprendizaje N.º 4**

**Una manera de hacer amigos es relacionándose a través de diferentes actividades.**

## Revisión y avance



**Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Avance: Elija una opción de práctica personal**

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. Si bien ésta es la última sesión de este libro de ejercicios, quizá desee practicar más este importante tema. Elija una opción de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a \_\_\_\_\_ que lo lea y comente conmigo de qué manera conoció nuevos amigos.
- 3. PONERSE EN ACCIÓN.** Agradeceré a un amigo y conoceré un amigo nuevo esta semana. Hablaré o le escribiré una carta a \_\_\_\_\_ para agradecerle por su amistad. Le diré a esa persona lo importante que es para mí. Además le sonreiré a alguien que no conozca todas las semanas. Tendré una conversación amistosa con alguien mientras le abro la puerta.
- 4. OTRAS** \_\_\_\_\_

Dé un “Paso hacia adelante extra” (opcional).

- 5. ESCRIBIR.** Escribiré mi historia sobre esa amistad especial que recordé durante el debate de la página 114. En mi historia contaré lo que aprendí de aquella experiencia de tener y ser un amigo.

**¡Felicitaciones por haber finalizado este libro de ejercicios!**