

9

Una vida equilibrada Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

Vuelta a la escuela: el transporte

1. Si controla su enfermedad, podrá tener éxito en la escuela.
2. Si vuelve a la escuela, puede llevarle más tiempo finalizar sus estudios, ya que tal vez necesite ir a un ritmo más lento.
3. Si decide regresar a la escuela, necesitará contar con buenas habilidades de control del estrés.
4. Si está disponible, puede aprender a usar el transporte público.

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

Recuerde

Puede consultar la “*Lista de control de la comunicación del facilitador*”, plastificada en ambos lados, como un recordatorio de las sugerencias importantes del facilitador cuando utilice los materiales de Soluciones en equipo.

Sugerencias para esta sesión

En esta sesión, los participantes completarán una autoevaluación bastante extensa. A medida que cada uno la vaya completando, dígame con una cálida sonrisa “¡Buen trabajo!” y entréguele un pequeño premio. Los premios e incentivos son una herramienta de motivación muy efectiva. (Sugerencias de premios: bolsas pequeñas de palomitas de maíz, barras de granola, bebidas sin azúcar, barajas de naipes, jarros de café, etc.)

¿Cuándo debe entregar los premios?

- A. Como reconocimiento por los logros en la asistencia: por ejemplo, después de cinco o diez comprobaciones de asistencia. Debata acerca de esta política en una reunión de personal para obtener sugerencias y establecer uniformidad.
- B. Como reconocimiento a la participación: por ejemplo, anunciar al inicio de un libro de ejercicios y nuevamente en la mitad (Sesión 7 de este libro de ejercicios) que los participantes que completen su opción de práctica personal para cada sesión serán agasajados con una fiesta especial.

- C. Como reconocimiento por completar alguna actividad que requiera un esfuerzo adicional, como la autoevaluación de hoy.
- D. Como reconocimiento a una contribución en la que el participante haya dado “un paso más adelante” (la conocerá cuando la vea).

Qué cosas no debe entregar

No entregue premios que puedan ser perjudiciales para la salud, por ejemplo dulces (salvo que sean reducidos en calorías o sin azúcar). No entregue cosas que no tengan ningún valor para los participantes.

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

“¿Quién puede decirme qué significa la expresión ‘desgastado’?”.

(Pida a algunos de los que levanten la mano que respondan. Reflexione acerca de lo que dicen y haga un resumen con la siguiente frase:)

“Uno escucha que la ropa o los vehículos ‘se desgastan’”.

(Pida a una persona que diga que está cansada o “desgastada”).

“Suena como si estuviera diciendo que la persona puede hacer demasiadas cosas, pero que esto la agota. No se siente bien. Se siente cansada, y la situación es agotadora”.

“¿Alguno se sintió desgastado en este último mes?”.

(Dé lugar a varias respuestas.)

“¿Este desgaste influyó en sus síntomas?”.

“Parece que mantener un ritmo de vida adecuado y lograr la combinación adecuada de descanso y actividades es realmente importante en nuestra vida. Bueno, la sesión de hoy trata sobre cómo lograr el equilibrio; esa combinación de descanso y actividades que necesitamos para estar tranquilos y saludables”.

“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. B 2. B 3. B 4. C

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 8: Vuelta a la escuela: el transporte



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 8

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 8? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Si c_____a su enfermedad, podrá tener éxito en la escuela.
2. Si vuelve a la e_____, puede llevarle más tiempo finalizar sus estudios, ya que tal vez necesite ir a un ritmo más lento.
3. Si decide regresar a la escuela, necesitará contar con buenas habilidades de c_____l del estrés.
4. Si está disponible, puedo aprender a usar el t_____e público.

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. Necesito dormir al menos 6 horas por noche.

- A. Verdadero B. Falso

2. Dormir es importante para la tranquilidad personal, pero no para las recaídas.

- A. Verdadero B. Falso

3. Para relajarme, yo elegiría probablemente una actividad estimulante.

- A. Verdadero B. Falso

4. Un ejemplo de una actividad reconfortante es:

- A. ver una película de acción en la televisión antes de ir a dormir;
B. hablar con un amigo por teléfono;
C. leer un libro; o
D. hacer 15 minutos de ejercicios físicos antes de ir a dormir.

5. Confío en que puedo lograr un equilibrio en mi vida entre las actividades que realizo y el tiempo que descanso.

- 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: _____

Cómo alejarse del estrés

Objetivos de esta sesión

1. Identificar la relación que existe entre una vida equilibrada, el estrés y las recaídas.
2. Definir la diferencia entre las actividades “relajantes” y las actividades “reconfortantes”.
3. Determinar si ha logrado en su vida el equilibrio adecuado entre las horas de sueño, el trabajo, las actividades relajantes y las actividades reconfortantes.

Para equilibrar un poco más su día, intente:

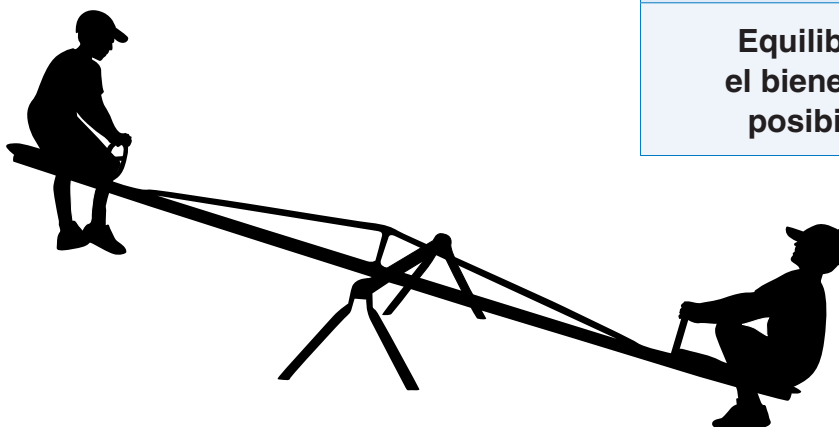
- hacer algo productivo, como trabajar, ir a la escuela o hacer las tareas de la casa;
- preparar algo lindo para otra persona; o
- preparar algo lindo para usted.

Lograr un equilibrio entre las actividades del día y las horas de sueño es una de las cosas más importantes que podemos hacer por nosotros mismos. Trabajar o llevar a cabo actividades relajantes todos los días puede hacernos sentir mejor. Pero demasiado trabajo o demasiada diversión también pueden generar estrés. Y, en el caso de las personas con enfermedades mentales, demasiado estrés puede provocar una recaída.

Para sentirse mejor y evitar una recaída (y quizá incluso el hospital), necesita un equilibrio en su vida; es decir, la cantidad adecuada de actividad y la cantidad adecuada de descanso.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Equilibrar su vida mejora el bienestar y disminuye la posibilidad de recaídas.



¿Usted tiene una vida equilibrada?

Para averiguarlo, responda las siguientes preguntas:

Hábitos de sueño

1. ¿A qué hora me voy a dormir, generalmente?
2. ¿A qué hora me levanto, generalmente?
3. ¿Cuántas horas duermo por noche, generalmente?
4. Cuando me levanto, ¿siento que he descansado o me siento cansado?

La mayoría de las personas necesita entre 7 y 10 horas de sueño cuando está oscuro. Es importante tener una rutina que siempre incluya la misma hora de dormir; intente ir a dormir todos los días a la misma hora y dormir la misma cantidad de horas todas las noches.

Algunas personas se ven obligadas a dormir de día por sus horarios de trabajo. Este tipo de horario no es recomendable para las personas con enfermedades mentales. A las personas con trastornos del estado de ánimo puede resultarles difícil alcanzar un estado de ánimo estable si no duermen durante la noche. Los individuos que tienen este tipo de horario deben trabajar con su equipo de tratamiento a fin de organizar cuidadosamente un programa estable de horarios para acostarse y levantarse.



Punto principal del aprendizaje N.º 2

Es una buena idea acostarse todas las noches a la misma hora y dormir entre 7 y 10 horas.



Mi horario habitual para acostarme es a las _____ p. m..

Actividades laborales



1. ¿Cuántos días a la semana voy a trabajar, asisto a clase o a la sesión grupal?
2. ¿Cuántas horas paso realizando esas actividades casi todos los días?
3. ¿Cómo me siento al final del día?
4. Me gustaría trabajar:
 - Menos horas
 - La misma cantidad de horas
 - Más horas

Si se siente demasiado cansado al final del día o se siente muy estresado, debe comunicárselo al equipo de tratamiento. Quizá deba cambiar su horario de trabajo. Cambiar su horario de sueño también puede resultar útil.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

La mejor opción es trabajar la cantidad adecuada de horas; es decir, no al punto de sentirse demasiado cansado o estresado.

Actividades relajantes y actividades reconfortantes



Actividades relajantes (Éstas son las actividades que usted disfruta hacer y que elige hacer. Pueden ser estimulantes. Lo ayudan a controlar el estrés. No lo ayudan a relajarse para dormir).

1. ¿Cuánto tiempo al día dedico a caminar, disfrutar de mis hobbies preferidos o hacer otras actividades que me gustan?
2. ¿Cómo me siento con respecto a estas actividades?
 - Me gustaría tener más tiempo para hacer actividades relajantes.
 - El tiempo que dedico a hacer actividades relajantes es justo el adecuado.
 - Le dedico demasiado tiempo a esas actividades; debería hacer algo diferente.

Actividades reconfortantes (Éstas son las actividades que usted elige para calmarse, tranquilizarse o disminuir el ritmo que lleva. Además lo ayudan a relajarse para dormir).

1. ¿Cuánto tiempo dedico a escuchar música, leer o hacer otras actividades reconfortantes?:
2. ¿Cómo me siento con respecto a estas actividades?
 - Me gustaría tener más tiempo para hacer actividades reconfortantes.
 - El tiempo que dedico a hacer actividades reconfortantes es justo el adecuado.
 - Descanso demasiado tiempo; me gustaría tener una vida más activa.

Punto principal del aprendizaje N.º 4

Planee su día de modo tal que incluya actividades divertidas, reconfortantes y relajantes.



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. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? 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 acerca de cómo puedo equilibrar las actividades en mi vida.
- 3. HAGA UNA LISTA.** Haré una lista de tres actividades “relajantes” y tres actividades “reconfortantes” que disfruto hacer. Traeré la lista a la próxima sesión.
- 4. OTRA** _____

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

- 5. PRACTICAR.** Intentaré hacer algo *productivo*, algo lindo para *alguien* y algo lindo para *mí* todos los días esta semana. **ESCRIBIRÉ** lo que hice y cómo me fue para darlo a conocer en la próxima sesión.