

9

Divertirse y premiarse

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

Equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu: Un método holístico

1. Si tiene una mirada positiva, disfrutará más de la vida.
2. Su salud física afecta su capacidad para trabajar de la mejor manera posible todos los días.
3. Su salud general es la combinación de una mente, un cuerpo y un espíritu saludables.

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

Sugerencias para esta sesión

1. Esta sesión es un ejemplo de cómo divertirnos y premiarnos a nosotros mismos. Explique a los participantes que la única regla que deberán seguir durante la próxima hora es que nadie puede quejarse de nada. Pero las felicitaciones mutuas son bienvenidas.
2. Planifique con anticipación y ofrezca un refrigerio o una comida liviana a cada participante. Tómese tiempo para reconocer algo que sepa que cada miembro ha realizado en su camino personal hacia la recuperación. Expréseles cuánto admira sus esfuerzos, deles un apretón de manos y disfrute el momento.
3. Comparta con ellos cómo ha visto que sus vidas han tenido un impacto en la vida de otras personas. Puede ser en la vida del personal, de la familia, de los amigos o de otros participantes.

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

“Algunas veces las personas pasan tanto tiempo enfrentándose a su enfermedad mental que olvidan cómo divertirse. Y lo que es incluso peor, algunas veces se olvidan de premiarse por su arduo trabajo. Pueden tener problemas para disfrutar de su vida”.

*“Es importante que se enorgullezca de saber lo que ha atravesado y el progreso que ha hecho en su camino hacia la recuperación. Debe recordar que usted **NO** es su enfermedad. Usted tiene muchos roles aparte de ser simplemente una persona con una enfermedad mental. Enorgullézcase de su progreso y haga planes para premiarse durante el recorrido”.*

“Hoy nadie tiene permitido quejarse por nada, pero pueden felicitar a otros miembros del grupo en cada momento que lo deseen. ¡Durante la sesión de hoy, practicaremos lo que predicamos y disfrutaremos!”.

“Para hacer honor al día de diversión de hoy, no tendremos las evaluaciones previas y posteriores del tema. Haremos la evaluación de los comentarios.”

“Antes de comenzar revisemos los puntos principales de nuestra última sesión”.

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: Equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu: Un método holístico



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 tiene una mirada p_____a, disfrutará más de la vida.
2. Su salud f_____a afecta su capacidad para trabajar de la mejor manera posible todos los días.
3. Su salud general es la combinación de una mente, un cuerpo y un e_____u saludables.

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

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. Confío en que sé cómo divertirme de maneras seguras y saludables.

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

2. Es importante que conozca esta información.

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

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

3. Esta sesión me ayudó.

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

4. Lo que me gustó de esta sesión: _____

5. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Divertirse y premiarse

Objetivos de esta sesión

1. Identifique 1 obstáculo que haya superado en su camino hacia la recuperación.
2. Comparta un momento de diversión y de apoyo mutuo con otros participantes y con el personal.

La vida puede ser difícil cuando debe controlar una enfermedad mental. De por sí, vivir una buena vida es difícil para las personas en general. Muchas personas se esfuerzan por enfrentarse a los problemas de la vida cotidiana y se olvidan de divertirse. Quizá creen que no merecen ser felices o que no pueden serlo y dejan de hacer cosas que disfrutaban hacer.

La diversión y la risa no cuestan dinero. La risa es una de las mejores soluciones curativas que tenemos. ¿A alguien le pasó alguna vez que las cosas le hayan salido mal y lo único que pudo hacer fue reírse de eso? ¿A alguien alguna vez lo mojó por completo un chaparrón antes de una primera cita con otra persona?

¿Alguno de ustedes quiere compartir algo que lo hizo sonreír o reír recientemente o tiene historias divertidas que le gustaría compartir?

¿Cómo se sienten cuando ríen y comparten esta experiencia con otras personas?

Punto principal del aprendizaje N.º 1

¡Usted merece divertirse!

Ejercicio interactivo. Mire a sus compañeros en la sala. Turnándose, cada uno dirá algo positivo de la persona que está a su derecha. Comparta algo que le guste de esa persona con respecto a su bondad, su apoyo o su amistad. Quizá recuerde algo que esa persona hizo o dijo algún día en que lo ayudó. Puede compartir un recuerdo especial.

Divertirse y premiarse

(continuación)

También es importante recordar que debemos darnos una palmada en la espalda. Debe darse un gusto cada tanto, pero no necesariamente tiene que ser algo para comer. Puede hacer planes con un amigo para hacer algo o puede reunir a un grupo de amigos. De hecho, compartir tiempo con otros es muy gratificante. Al compartir tiempo con amigos, no sólo usted los apoya a ellos, sino que también obtiene su apoyo. Estar con personas que lo comprenden es reconfortante y le brinda apoyo genuino.

Ejercicio interactivo. Trabajemos juntos para desarrollar una lista que disfrutemos con el fin de premiarnos a nosotros mismos, y podemos encontrar algunas cosas que tengamos en común que nos gustaría hacer.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Compartir momentos de diversión y pasar un buen rato con sus compañeros puede ser muy gratificante.

Es importante descubrir cuál sería el premio adecuado para usted. Esto puede llevar tiempo porque lo primero que intente puede no funcionar para usted. Si sucede esto, ¡siga buscando! Pregunte a otras personas qué hacen para divertirse de manera saludable. Recuerde, no es bueno consumir alcohol ni drogas ilegales para sentirse mejor porque los efectos a largo plazo interferirán en su recuperación. Premiarse de una manera que sea positiva para su mente, su cuerpo y su espíritu es una parte importante de su recuperación.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Recuerde premiarse todos los días con algo que disfrute.

Revisión y avance



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

1. _____
2. _____
3. _____

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 algunas maneras de divertirme sin gastar demasiado dinero.
- 3. PRACTICAR.** Practicaré cómo divertirme con un amigo. Iremos a ver una película, jugaremos a los naipes o compartiremos una comida juntos.
- 4. OTRA:** _____

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

- 5. ESCRIBIR.** Esta semana comenzaré a hacer una lista donde escribiré algo positivo sobre mí cada día. Luego me premiaré _____. En la próxima sesión, compartiré lo que hice.