Juego de rol #2 de Competencias específicas

Competencias cognitivas #1,3, 4 y una competencia interpersonal.

Instrucciones para la agente comunitaria

En este juego de rol, actuará como una agente comunitaria que está trabajando por videollamada con la usuaria en lo siguiente:

-Primero, comenzará revisando, junto con la usuaria, la relación entre un pensamiento y sus consecuencias en la emoción y el comportamiento. Para esto, usted como la agente de la comunitaria, debe asegurarse de que la usuaria comprenda el primer paso del Programa de Pensamiento Saludable, que ya se había revisado en la sesión anterior.

-Posteriormente debe realizar el paso 2: Reemplazar pensamientos negativos por r pensamientos saludables y, a su vez, revisar cómo estos generan consecuencias positivas en la emoción y el comportamiento.

-Luego, debe trabajar en una representación de una conversación un reciente con un familiar o persona cercana a la usuaria. Este juego de rol con la usuaria te ayudará a observar las habilidades de conversación de la usuaria. Después, puedes hablar con la usuaria sobre la conversación que representaron. Pregúntele qué sintió al usar el juego de roles y discuta formas en que la usuaria puede mejorar su relación con los demás para la próxima vez que converse con su familiar o persona cercana. Después, debe pedir que intercambien roles para poner en práctica este ejercicio

Recuerde que tiene **15 minutos** para este juego de rol, lo que puede significar que necesita trabajar más rápido de lo habitual, sin embargo, haga todo lo posible para mostrar las habilidades tal como las aprendió.

Instrucciones para la actriz

Tú y la agente de la comunitaria comenzarán la sesión revisando cómo un pensamiento puede generar consecuencias favorables o desfavorables en las emociones y el comportamiento. Se explicará los tres pasos de Pensamiento Saludable y cómo esta técnica ayuda a generar pensamientos más útiles que resultarán en emociones y comportamientos positivos.

Además, en el juego de rol se representará una conversación reciente que haya tenido con otra persona (miembro de la familia o persona importante). La agente comunitaria evaluará si te sientes cómoda representando verbalmente la conversación. Asimismo, la agente comunitaria deberá discutir las formas de mejorar tus habilidades de comunicación.

### Lista de verificación de preocupaciones clave para la actriz

Usa la siguiente lista de preocupaciones e indicaciones. De acuerdo a la información proporcionada por la agente comunitaria esta información puede ayudarte a dirigir tus respuestas:

**1.**  Cuando la agente comunitaria te pregunte si has tenido pensamientos negativos, puedes decir, **“Sin mi mamá no puedo continuar, no pude despedirme ni cuidarla. Es terrible que ella me haya dejado en este momento”.**

**A. Lenguaje corporal:**

a.  Tus manos sostienen tu frente cuando hablas del fallecimiento de tu madre y del futuro sin ella.

b. Baja el tono de tu voz cuando te pregunten por la causa de fallecimiento de tu madre.

c. Toca tu rostro cuando te pregunten por el futuro con tu hijo y tu esposo.

d. No mires a la cámara cuando la agente comunitaria cuando te pregunte por la relación con tu esposo.

**B.  Preocupaciones poco saludables de la usuaria**

a. Temor por tu futuro sin tu madre y sin que esté presente en la etapa de tu embarazo.

**C. Pensamientos alternativos para reemplazar por el pensamiento negativo.**

a. Si la agente comunitaria te pregunta por como reemplazar el pensamiento negativo, puedes decir: “**Después de la muerte de mi madre, cuento con la ayuda de mis hermanas y ellas podrán guiarme en los meses de embarazo y en la crianza de mi hijo”**.

**D. Sentimiento:**

a. Cuando la agente comunitaria te pregunte por los sentimientos que te podrían producir este pensamiento puedes decir **“Me sentiría más calmada. Veríael futuro con mi hijo y sentiría to el apoyo de los demás”.**

**E. Comportamiento:**

a. Cuando la agente comunitaria te pregunte por cómo estos pensamientos y sentimientos podrían influir en tu comportamiento, puedes mencionar**: “Podría retomar las actividades que hacía antes y hablaría más con mis hermanas”.**

**2. Representación de un juego de rol:**

a. **Conversación con tu amiga** (intercambian papeles con la agente comunitaria para practicar)

* 1. Amiga: la saluda y le pregunta cómo se siente, si está recibiendo las llamadas de la agente comunitaria y la invita a que participe de una llamada virtual por el cumpleaños de su hijo (muy amable, gentil, muy preocupada).
  2. Marta: la saluda (sin hacer contacto visual, se muestra un poco incomoda al inicio), le comenta que no puede participar porque no se siente con ánimos, además que tiene otras cosas que hacer. También, le dice que está recibiendo las llamadas de la agente comunitaria una vez a la semana y que le está ayudando a mejorar.

## Narración 2

Marta trabaja en un mercado cercano a su casa, tiene 34 años y se encuentra en el séptimo mes de gestación. Vive con sus hermanas mayores, pero ellas no la ven mucho porque trabajan todo el día. Su esposo trabaja en provincia y solo va a su casa cada 15 días. Hace una semana que ha iniciado sus sesiones de Pensamiento Saludable con una agente comunitaria ya que se ha sentido desanimada, triste y no ha querido comentar lo que le está pasando a sus hermanas. Marta le comentó a la agente comunitaria que su madre ha fallecido hace dos meses, por lo cual se sentía triste y toda su familia está pasando por un mal momento. Sin embargo, ella cree que desde entonces lo que siente “*no ha parado y me siento muy mal. Sin ella no puedo continuar, no pude despedirme ni cuidarla. Es terrible que ella me haya dejado en este momento”*. Le duele mucho la cabeza, no puede dormir como antes, piensa mucho en lo que debió hacer para que su madre no falleciera, su apetito ha disminuido, se siente cansada, respira muy rápido y llora cuando habla de su madre, por eso no les comento a todas sus amigas. Manifiesta que su madre era muy cercana a ella, pero desde que se mudó no pudo visitarla y sus hermanos no la cuidaban adecuadamente. Además, esperaba que su madre le enseñe como cuidar a su hijo, algo que ya no podrán hacer juntas. Su esposo no sabe cómo se siente ella y no la llama desde hace un mes, por ello tiene miedo de que la haya abandonado. Esto ha incrementado tu preocupación. Solo ha hablado con una vecina, ella la llama todos los días por la tarde para ver cómo se encuentra.

# Indicaciones para la actriz durante el juego de rol de Competencias específicas

## 1.  Lista de verificación: Narrativa 2

| **TEMA** | **INDICACIONES** | **Número de veces que utiliza la indicación** | **NOTAS** |
| --- | --- | --- | --- |
| INDAGACIÓN DEL PENSAMIENTO NEGATIVO | Cuando la agente comunitaria te pregunte por un pensamiento negativo puedes decir***:* “Sin mi mamá no puedo continuar, no pude despedirme ni cuidarla. Es terrible que ella me haya dejado en este momento”** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):     |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** | |  |
| LENGUAJE CORPORAL | Tus manos sostienen tu frente cuando hablas del fallecimiento de tu madre y del futuro sin ella. | ¿Realizó esta indicación?  **❑ Sí**  **❑ No** |  |
| Baja el tono de voz cuando te pregunten por la causa de fallecimiento de tu madre. | ¿Realizó esta indicación?  **❑ Sí**  **❑ No** |  |
| Toca tu rostro cuando te pregunten por el futuro con tu hijo y tu esposo. | ¿Realizó esta indicación?  **❑ Sí**  **❑ No** |  |
| No mires a la cámara cuando la agente comunitaria te pregunte por la relación con tu esposo. | ¿Realizó esta indicación?  **❑ Sí**  **❑ No** |  |
| PENSAMIENTO SALUDABLE | Si la agente comunitaria te pregunta por como reemplazar el pensamiento negativo, puedes decir: **“Después de la muerte de mi madre, puedo contar con la ayuda de mis hermanas. Ellas podrán guiarme en los meses de embarazo y en la crianza de mi hijo”.** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** | |  |
| SENTIMIENTOS | Cuando la agente comunitaria te pregunte por los sentimientos que te podrían producir este pensamiento puedes decir **““Me sentiría más tranquila. Veríael futuro con mi hijo y sentiría el apoyo de los demás”** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** | |  |
| COMPORTAMIENTO | Cuando la agente comunitaria te pregunte por cómo estos pensamientos y sentimientos pueden influir en tu comportamiento, puedes mencionar**: “podría retomar las actividades que hacía antes y hablaría más con mis hermanas”.** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** | |  |
| JUEGO DE ROL | En el juego de rol:  Como la “amiga”: saludas y preguntas cómo está ella (Martha), le preguntas si está recibiendo las vistas de la agente comunitaria y la invitas al cumpleaños virtual de tu hijo (muy amable, gentil, muy preocupada). | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** | |  |
|  | En el juego de rol:  Marta: Saludas a tu amiga (sin hacer contacto visual, te muestra un poco incómoda al inicio), le comentas que no podrás asistir poque no te sientes animada y tienes cosas que hacer. Además, le mencionas que estas recibiendo la visita de la agente comunitaria una vez a la semana y que te está ayudando a mejorar  . | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** | |  |