Juego de rol #3 de Competencias de específicas

Competencia Cognitiva # 1,2 y 3 activación conductual y relajación.

Instrucciones para la agente comunitaria.

Este juego de rol implica revisar la relación que existe entre los pensamientos negativos, los sentimientos y comportamientos. Para hacerlo, usted como agente comunitaria, debe asegurarse de que la usuaria comprenda cómo completar el cuadro de estado de ánimo, las actividades e identificar conductas para conocer mejor sus emociones en ese momento.

En este juego de rol, usted debe trabajar la sesión 2 con la usuaria. Han pasado 10 minutos de la sesión, y ya han completado la revisión de la tarea de la sesión anterior y hecho la introducción de esta nueva sesión, también ha revisado, junto a la usuaria, la práctica de llenar la tabla de estado de ánimo en casa.

Comience este juego de rol con la **Sesión 2**, utilizando los **tres pasos de Pensamiento Saludable**. Tenga en cuenta que debe:

-Vincular o encontrar la relación entre pensamientos, sentimientos y comportamientos.

- Recuerde preguntar a la usuaria si ha tenido pensamientos negativos. Luego, debe trabajar con la usuaria el análisis de los pensamientos y las consecuencias que pueden generar en la emoción, el comportamiento y físicamente.

-Además, debe explicar y practicar la técnica de respiración lenta, donde se enseñará a la usuaria pasos sencillos para aprender dicha técnica. Para ello, se debe preparar un lugar cómodo, y encontrar una posición en la que la usuaria se sienta relajada. Debe decirle a la usuaria que cierre los ojos y comience a respirar lentamente. Debe inhalar 3 veces y exhalar 3 veces, haciendo que su diafragma se expanda.

-Debe explicar el cuadro de estado de ánimo y dejarlo como tarea para la siguiente sesión. Debe dar ejemplo de cómo llenar el cuadro y revisar si la usuaria comprende las indicaciones.

Recuerde que tiene **15 minutos** para realizar este juego de rol, lo que puede significar que necesite trabajar más rápido de lo habitual. Sin embargo, haga todo lo posible para mostrar sus habilidades como agente comunitaria.

Instrucciones para la actriz (usuaria):

Usted y la agente comunitaria han completado la sesión en la que se revisó el primer paso de Pensamiento Saludable: identificar los pensamientos negativos que aparecen en diferentes situaciones y fueron asignados como tareacompletar el   registro de su pensamiento y la actividad o comportamiento que lleva a cabo cuando está presentando tal emoción.

En este juego de rol, las tareas de práctica en el hogar ya han sido revisadas. La agente comunitaria deberá explicar los pasos del Programa Pensamiento Saludable.  Además, revisarán el cuadro de estado de ánimo como tarea para la siguiente sesión. Finalmente, la agente comunitaria te presentará una nueva técnica de relajación que consiste en ejercicios de respiración lenta.

### 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 ayudar a dirigir sus respuestas:

1. Cuando la agente comunitariate pregunte si has tenido algún problema o has pasado por una situación estresante puedes mencionarle: **“mi hermana está preocupada por mi estado emocional, y por eso quiere siga con las sesiones. Creo que ella lo hace como un castigo y eso me molesta”.**

**A. Lenguaje corporal:**

a. Sostén tu cabeza con tus manos al hablar sobre tú pensamiento poco saludable o negativo

b. Habla en un tono de voz bajo cuando comentes tus sentimientos negativos.

c. Alza la voz y muéstrate enojada cuando comentas la relación con tu hijo.

**B. Pensamiento negativo, sentimientos y comportamientos de la usuaria:**

a. Pensamiento negativo:No tener metas a futuro con su hijo. “**Esta bebé no me permitirá avanzar con mis planes de estudiar”.**

b. Sentimiento negativo:cuando te pregunte cómo te hace sentir tu pensamiento negativo, puedes decir que te sientes fracasada porque no puedes estudiar.Por ejemplo, **“Siento cólera, siento que he fracasado. Soy una fracasada por no terminar mis estudios”**

c. Comportamiento negativo: cuando te pregunten cómo tu pensamiento y sentimiento negativo te hacen actuar, comenta que prefieres quedarte en su habitación, no te alimentas adecuadamente y ya no interactúas con tu hijo como lo hacía antes. Por ejemplo, **“me quedo en mi habitación, no me alimento bien, y ya no comparto actividades con mi hijo”.**

**4.** **Ejercicio de respiración:**

a. **Lenguaje corporal:**

 Al hacer el ejercicio de respiración: intente una vez, pero estás nerviosa y te muestras dudosa ya que no sabes si lo estás haciendo bien. Te detienes explicando a la agente comunitaria que no puedes continuar con el ejercicio.

**Nota:** esto debería hacer que la agente comunitaria te apoye a continuar, refuerce la práctica y no te juzgue. Te resuelve las dudas y continúan.

Cuando la agente comunitaria te pregunte sobre la práctica de un ejercicio de respiración lenta, puedes decir que no sabes cómo hacerlo. Por ejemplo, **“ya lo he intentado y no lo hago bien, cuando lo intento siento que no lo hago bien y me detengo”.**

**5. Cuadro de estado de ánimo:**la agente comunitaria debe enseñarte cómo completar un registro de monitoreo del estado de ánimo. Tratarás de llenar el cuadro, pero te muestras dudosa, te detienes y preguntas **“¿esto realmente me ayudará?”.** Además, debes comentar que ya no realizas no te sientes como antes y por ello no sabes que poner **“no tengo idea de que poner en el cuadro”.**

## Narración 3

Sonia de 25 años es una madre de familia del distrito de Carabayllo, que está embarazada de 7 meses. Ella vive con su hijo y su hermana mayor (40 años). Hace unos meses, Sonia ha dejado de estudiar, ha comenzado a descuidar su imagen personal (como peinarse y bañarse) y ya no toma el desayuno con su hijo. En las mañanas, Sonia se queda recostada en su cama, con dolor de cabeza y le dice a su familia *“…déjenme dormir y estar sola para olvidar mis problemas…”.* Su hermana al percatarse que Sonia está en ese estado emocional , le ha sugerido que continúe sus sesiones con la Agente Comunitaria Ante ello, Sonia señala *“realmente yo me siento bien, solo necesito estar sola y pronto mejoraré”*. Pero, según su hermana, ella no está bien, no se alimenta, quiere estar en su habitación encerrada y ha perdido el contacto afectivo con su hijo pues antes lo llevaba al parque o le ayudaba con sus tareas escolares. Ahora señala que no tiene energía para sacarlo a pasear. En una de las vistas, la agente comunitaria encontró que Sonia estaba en su habitación recostada, se acercó a ella y le preguntó “Sonia ¿cómo te sientes?*”* y Sonia le respondió *“me siento muy triste, ya que esta bebé no me permite avanzar con mis planes de estudio y eso me hace sentir frustrada y desmotivada; no quisiera sentirme así”*, en ese momento Sonia se puso a llorar, empezó a respirar más rápido, comentó que le dolía el estómago y que sentía una leve presión en el pecho.

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

## 1.  Lista de verificación: Narrativa 3

| **TEMA** | **INDICACIONES**  | **Número de veces que utiliza la indicación**  | **NOTAS**  |
| --- | --- | --- | --- |
| INDAGACIÓN DEL PROBLEMA | Cuando la agente comunitariate pregunte si has tenido algún problema o has pasado por una situación estresante puedes mencionarle: **“mi hermana está preocupada por mi estado emocional, y por eso quiere que continúe mis sesiones contigo. Creo que lo hace como un castigo y eso me molesta”.** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** |

 |   |
| LENGUAJE CORPORAL |  Sostén tu cabeza con tus manos al hablar sobre tu pensamiento poco saludable o negativo. | ¿Realizó esta indicación?**❑ Sí****❑ No** |   |
| Habla en un tono de voz bajo cuando comentes tu sentimiento negativo. | ¿Realizó esta indicación?**❑ Sí****❑ No** |   |
| Alza la voz y muéstrate enojada cuando comentes la relación con tu hijo. | ¿Realizó esta indicación?**❑ Sí****❑ No** |  |
| PENSAMIENTO NEGATIVO | Cuando la agente comunitaria te pregunte por tu pensamiento negativo puedes decir: **“Esta bebé no me permite avanzar con mis planes de estudiar”.** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** |

 |   |
| SENTIMIENTOS | Cuando la agente comunitaria te pregunte por tus sentimientos negativos puedes decir: **“Siento cólera, siento que he fracasado. Soy una fracasada por no terminar mis estudios”**  | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** |

 |   |
| COMPORTAMIENTO | Cuando la agente comunitaria te pregunte por como tus pensamientos y sentimientos negativos te hacen actuar puedes decir: **“me quedo en mi habitación, no me alimento bien, y ya no comparto actividades con mi hijo”.** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** |

 |  |
| TÉCNICA DE RELAJACIÓN | Al hacer el ejercicio de respiración: intente una vez, pero estás nerviosa y te muestras dudosa ya que no sabes si lo estás haciendo bien. Te detienes explicando a la agente comunitaria que no puedes continuar con la respiración.Nota: esto debería hacer que la agente comunitaria te apoye a continuar, refuerce la práctica y no te juzgue. Te resuelve las dudas y continúan. | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** |

 |   |
|  | Cuando la agente comunitaria te pregunte sobre la práctica de un ejercicio de respiración lenta, puedes decir que no sabes cómo hacerlo. Por ejemplo, **“ya lo he intentado y no lo hago bien, cuando lo hago siento que no lo realizo bien y me detengo”.** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** |

  |   |
| CUADRO DE MONITOREO DE ESTADO DE ÁNIMO | Cuando la agente comunitaria te enseñe como llenar el cuadro de estado de ánimo, tratarás de llenarlo, pero te muestras dudosa, te detienes y preguntas **“¿esto realmente me ayudará?”.** Además, debes comentar que ya no te sientes como antes ypor ello no sabes que poner **“no tengo idea de que poner en el cuadro”.**  | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** |

  |   |