Juego de roles # 4 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, mencione "**yo quería seguir trabajando, pero pienso que este bebé no me permite hacer nada y eso hace que me sienta muy frustrada** ".

**A. Lenguaje corporal:**

1. Toca tu cabeza cuando hables de tus pensamientos poco saludables.
2. Habla en voz baja y muéstrate insegura cuando hables de tus antiguas compañeras de trabajo.
3. Levanta la voz y mira enojada cuando mencionas a tu esposo.
4. No mires a la cámara cuando hables de tu ex trabajo.

**B. Preocupación poco saludable de la usuaria:**

1. Se siente frustrada por no poder trabajar ya que su esposo no desea que trabaje antes del parto.

**C. Pensamiento alternativo que reemplaza al pensamiento poco saludable.**

1. Si la agente comunitaria te pregunta por como reemplazar el pensamiento negativo, puedes decir: **“Después del nacimiento de mi bebé, podre buscar un mejor trabajo”.**

**D. Sentimiento:**

1. Cuando la agente comunitaria te pregunte por los sentimientos que te podrían producir este pensamiento puedes decir **“Me sentiría feliz y tranquila”.**

**E. Comportamiento:**

1. Cuando la agente comunitaria te pregunte por cómo estos pensamientos y sentimientos podrían influir en tu comportamiento, puedes mencionar: **“Volvería a conversar con mis amigas y saldríamos juntas como lo hacíamos antes”.**
2. **Representación de una conversación en la sesión**
3. Representación de una conversación con su esposo (intercambian papales con la agente comunitaria para practicar)
   1. Esposo: le informa a Juana que mañana celebrarán su cumpleaños por videollamada y le pide que prepare una comida e invite a su familia a una videollamada. Luego, ante la respuesta de Juana, él responde **“es mejor que empieces ahora o no estará todo listo para mañana**
   2. Juana: Juana se enoja porque ella no quiere hacer más tareas y se siente sobre cargada. No se lleva bien con la familia de su esposo. Le contesta **“no me llevo bien con tu familia deberías llamarlos tú”** (en la escena muéstrese indignada, molesta y levante la voz a la agente comunitaria).

# Narración 4

Juana era una trabajadora de la Municipalidad de Carabayllo que se encuentra en su séptimo mes de gestación. Hace un mes, el doctor le indico que tendría complicaciones en el parto y su esposo le sugirió que deje de trabajar hasta que dé a luz. Debido a ello, Juana se siente muy frustrada porque ella contribuye a las finanzas del hogar. Desde que dejo de trabajar comenzó a sentirse muy triste y desmotivada. Hace un par de semanas, la agente comunitaria la llamó para su segunda sesión (ya que algunos vecinos lo solicitaron) y le comentó que se sentía *“muy mal”*. Además, sentía que su humor ha cambiado, es decir, se enojaba mucho con su esposo y se encerraba en su habitación para llorar. Ha tenido dolores de cabeza, respiración rápida, le han palpitado los ojos, no ha querido salir de su casa y ha evitado hablar con sus amigas. Juana comentó en la sesión anterior: " *yo quería seguir trabajando, pero pienso que este bebé no me permite hacer nada y eso hace que me sienta muy frustrada* ". La mayoría de sus amigas trabajan en la municipalidad y conversan mucho sobre problemas del trabajo, esto afecta mucho a Juana porque a ella le gustaría continuar trabajando junto a ellas. Juana cree que ha aprendido mucho mientras trabajaba en la municipalidad, y ahora siente que está perdiendo el conocimiento y las habilidades que había ganado a lo largo de los años. Solía brindar las inducciones a los nuevos trabajadores de su área de trabajo en la municipalidad, pero ahora cree que ella será la que necesite actualizaciones antes de ingresar a un nuevo trabajo. Esto ha llevado a que tenga peleas con su esposo y algunas veces le ha tirado cosas.

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

## 1.  Lista de verificación: Narrativa 4

| **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: **“yo quería seguir trabajando, pero pienso que este bebé no me permite hacer nada y eso hace que me sienta muy frustrada”.** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):     |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** | |  |
| LENGUAJE CORPORAL | Toca tu cabeza cuando hables de tus pensamientos poco saludables. | ¿Realizó esta indicación?  **❑ Sí**  **❑ No** |  |
| LENGUAJE CORPORAL | Habla en voz baja y muéstrate insegura cuando hables de tus antiguas compañeras de trabajo. | ¿Realizó esta indicación?  **❑ Sí**  **❑ No** |  |
| Levanta la voz y mira enojada cuando mencionas a tu esposo. | ¿Realizó esta indicación?  **❑ Sí**  **❑ No** |  |
| No mires a la cámara cuando hables de tu ex trabajo. | ¿Realizó esta indicación?  **❑ Sí**  **❑ No** |  |
| PENSAMIENTO SALUDABLE O POSITIVO | Si la agente comunitaria te pregunta por como reemplazar el pensamiento negativo, puedes decir: **“Después del nacimiento de mi bebé, podre buscar un mejor trabajo”.** | ¿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 feliz y tranquila”.** | ¿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 han influido en tu comportamiento, puedes mencionar: **“Volvería a conversar con mis amigas y saldríamos juntas como lo hacíamos antes”.** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** | |  |
| JUEGO DE ROL | En el juego de rol:  Como el “Esposo”: le informas a Juana que mañana celebrarán su cumpleaños por videollamada y le pide que prepare una comida e invite a su familia a una videollamada. Luego, ante la respuesta de Juana, respondes **“es mejor que empieces ahora o no estará todo listo para mañana”.** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** | |  |
| Intercambian de roles durante el juego de rol:  Como “Juana”: Te enojas porque no quieres hacer más tareas y te sientes sobre cargada. No te llevas bien con la familia de tu esposo. Le contestas **“no me llevo bien con tu familia, deberías llamarlos tú*”****, (en la escena muéstrese indignada, molesta y levante la voz a la agente comunitaria).*  . | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **> 5** | |  |