Juego de rol # 1 de Competencias 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 tarea, completar 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 (situación-emoción- comportamiento).  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 ayudarte a dirigir tus respuestas:

1. Cuando la agente comunitaria te pregunte si has tenido algún problema o has pasado por una situación que te cause molestia puedes decirle, **"mi mamá está molesta porque no recibo su comida y  por eso me dijo que busque tu ayuda. Yo creo que lo hace para castigarme, eso me irrita mucho”.**

**A. Lenguaje corporal:**

a. Te tocas el rostro con las manos cuando cuentas que tu mamá está molesta contigo.

b. No mires a la cámara cuando hables de la relación entre tus pensamientos negativos ,tus sentimientos y comportamientos negativos.

**B. Pensamiento negativo, sentimientos y comportamientos que la usuaria (actriz) está teniendo:**

a. Pensamiento negativo:***“Pienso que mi mamá no me dejará vivir tranquila. ella*me presiona mucho, siempre revisa lo que estoy comiendo”**

b. Sentimiento negativo: Menciona que te sientes **enojada** cuando la agente comunitaria te pregunte cómo te hace sentir tu pensamiento negativo. Puedes mencionar “**me siento enojada, me molesta mucho pasar por esto”.**

c. Comportamiento negativo: cuando te pregunten cómo tu pensamiento y sentimiento negativo te hacen actuar, menciona: “**Me quedo en silencio y voy a mi habitación. Luego trato de comer, pero solo para que mi madre se calle y me deje en paz”.**

**2.** **Ejercicio de respiración:**

a. **Lenguaje corporal:**

**Al hacer el ejercicio de respiración:** respira muy rápido y no realices una respiración lenta como te indicará la agente comunitaria.

Nota: esto debería hacer que la agente comunitaria te indique nuevamente las instrucciones y no te juzgue.

Cuando la agente comunitaria te pregunte sobre la práctica del ejercicio de respiración lenta, puedes decir que no te sientes segura con respecto al ejercicio, Por ejemplo, **“creo que lo estoy haciendo mal y no podré hacerlo bien cuando este sola en casa”**.

**3. Cuadro de estado de ánimo:**la agente comunitaria debe enseñarte cómo completar el registro de monitoreo del estado de ánimo, el cual tienes que completar con cierta dificultad, puedes mencionar **“no comprendo cómo lo haré y tal vez no tendré tiempo durante la semana para completarlo”.**

**Narración 1**

Teresa es una madre del distrito de Carabayllo y tiene 7 meses de gestación. Ella vive con su hijo y su madre. Hace más de quince días que Teresa ha experimentado sentimientos negativos, no tiene deseo de arreglarse, bañarse y desayunar con su hijo. Teresa ha mencionado a su familia varias veces “déjenme dormir no quiero pensar en mis problemas...". Hace quince días, su madre se dio cuenta del estado emocional de Teresa y únale sugirió que le cuente a su Agente Comunitaria. Teresa piensa "mi madre está molesta porque no como la comida que me prepara y, por lo tanto, quiere que hable con la agente comunitaria como castigo y eso me irrita". Pero su madre opina que Teresa no está bien porque cuando se molesta se pelea con ella, no se alimenta, y quiere estar en su habitación. Su madre la quiere acompañar a las sesiones, pero ella no quiere porque siente que la presiona mucho.

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

## 1.  Lista de verificación: Narrativa 1

| **TEMA** | **INDICACIONES**  | **Número de veces que utiliza la indicación**  | **NOTAS**  |
| --- | --- | --- | --- |
| INDAGACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS | Cuando la agente comunitaria te pregunte si has tenido pensamientos negativos, puedes decirle: ***“Pienso que mi mamá no me dejará vivir tranquila. ella*me presiona mucho, siempre revisa lo que estoy comiendo”**  | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

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

 |   |
| LENGUAJE CORPORAL | Te tocas el rostro con las manos cuando cuentas que tu mamá está molesta contigo.  | ¿Realizó esta indicación?**❑ Sí****❑ No** |   |
|  | No mires a la cámara cuando hables de la relación entre tus pensamientos negativos, tus sentimientos y comportamientos negativos.  | ¿Realizó esta indicación?**❑ Sí****❑ No** |   |
| PENSAMIENTOS NEGATIVOS | Cuando la agente comunitaria te pregunte por tu pensamiento negativo puedes decir: ***Pienso que mi mamá no me dejará vivir tranquila. ella*me presiona mucho, siempre revisa lo que estoy comiendo”** | ¿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: “**me siento enojada, me molesta mucho pasar por esto”.**  | ¿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 silencio y voy a mi habitación. Luego trato de comer, pero solo para que mi madre se calle y me deje en paz "** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

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

 |  |
| TÉCNICA DE RELAJACIÓN | Al hacer el ejercicio de respiración: respira muy rápido y no realices una respiración lenta como te indica la agente comunitaria.Nota: esto debería hacer que la agente comunitaria te indique nuevamente las instrucciones y no te juzgue. | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

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

 |   |
|  | Cuando la agente comunitaria te pregunte sobre la práctica del ejercicio de respiración lenta, puedes decir que no te sientes segura con respecto al ejercicio. Por ejemplo, “**creo que lo estoy haciendo mal y no podré hacerlo bien cuando este sola en casa”.**   | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

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

  |   |
| CUADRO DEL ESTADO DE ÁNIMO | Cuando la agente comunitaria te enseñe como llenar el cuadro de estado de ánimo, debes llenarlo con cierta dificultad, puedes mencionar **“no comprendo cómo lo haré y tal vez no tendré tiempo durante la semana para completarlo”.** | ¿Cuántas veces utilizó esta indicación? (Marque su respuesta):

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

  |   |