

HOJA DE EJERCICIOS 8.3:

CAMBIOS DE ROLES Y DESACUERDOS

Ser mamá (por primera vez o nuevamente) es un cambio de rol que puede afectar su estado de ánimo y sus relaciones.

1. Pensamientos: ¿Cuáles son sus pensamientos sobre su cambio de rol (útiles e inútiles)

2. Comportamientos: ¿Qué puede hacer para adaptarse a este cambio de rol

3. Personas: ¿Quién puede ayudarla a adaptarse a este cambio de rol?

Tener un bebé puede cambiar sus relaciones con otras personas. ¿Advirtió algún problema con otra persona que pueda afectar su estado de ánimo o su nivel de estrés?

Sentimientos: ¿Cuáles son sus sentimientos por esta persona?

Pensamientos: Piense en uno o más conflictos que haya tenido con esta persona durante la semana pasada.

- ¿Cómo afecta el conflicto la manera en que se ve a sí misma?
 - ¿Cómo afecta el conflicto la manera en que ve a la otra persona?
 - ¿Cómo afecta el conflicto la manera en que ve al mundo?
-

Personas: Piense en la persona con quien tiene problemas.

- ¿Cuáles son sus puntos positivos? ¿Cuáles son sus puntos negativos?
 - ¿Cómo cree que la persona ve el problema? (trate de entender su punto de vista, incluso aunque no esté de acuerdo con ella).
 - ¿Hay una solución donde ambos puedan obtener algo importante que deseen?
 - ¿Hay alguien que podría ayudarla a solucionar el problema?
-

Comportamientos: ¿Cómo se comporta cuando tiene un problema con esta persona?

- ¿Es así cómo se comporta habitualmente cuando tiene problemas con otras personas?
 - ¿Cómo se comporta esta persona cuando tiene un problema con ella?
 - ¿Podría hacer algo para transformar la situación en una que sea más saludable para usted?
-

