

Ejercicio de estructura 2: Práctica de estrategia

Representación de rol 1

"No logro que mi médico me escuche. Sigue diciéndome que me concentre en lo positivo de los medicamentos que estoy tomando. Parece no comprender que los efectos secundarios están arruinando absolutamente todos los demás aspectos de mi vida con los que no había tenido problemas antes. Quiero cambiar de médico, pero no estoy seguro(a) si son todos así".

Ejercicio de estructura 2: Práctica de estrategia

Representación de rol 2

"Es muy deprimente ver cómo ha cambiado mi vida. Siento que nunca volveré a ser una persona funcional y normal. He perdido tanto tiempo y sé que no puedo recuperarlo".

Ejercicio de estructura 2: Práctica de estrategia

Representación de rol 3

"¿Se siente alguien a veces como si todo el mundo estuviera tan enfermo como nosotros? Creo que si pudiera convencer a todo el mundo de que me escuchara, todos podrían comprender cómo me siento".

Ejercicio de estructura 2: Práctica de estrategia

Representación de rol 4

"Tengo un montón de sentimientos que me apenan. Estoy triste por las relaciones que perdí. Estoy enojado (a) con las personas de mi vida que me han abandonado, estoy confundido(a) sobre mi futuro, si es que tengo uno, siento que la sociedad me ha desmoralizado cuando veo a alguien en los medios representando erróneamente mi enfermedad, estoy frustrado(a) con un sistema que no parece querer que me mejore, estoy..."

Continúe hasta que el facilitador lo detenga...

Ejercicio de estructura 2: Práctica de estrategia

Representación de rol 5

"Mi vida ha sido tan difícil. Realmente siento que mi madre ha hecho lo mejor posible, pero ella tenía sus propios problemas. Mi padre estaba tan ocupado que sólo nos veía alrededor de 8 horas a la semana y eso era generalmente cuando cenábamos o nos íbamos a la cama. Mi hermana estaba enferma cuando era pequeña y tuve que ir a vivir con mi tía. Mis otros problemas en realidad comenzaron cuando tenía cinco años y me dijeron que tenía una discapacidad del aprendizaje. Esto realmente afectó mi autoestima..."

Continúe hablando de su pasado...

Ejercicio de estructura 2: Práctica de estrategia

Representación de rol 6

"Ayer llamó mi madre. Había tenido una relación muy buena con ella, pero ahora empezó a querer empujarme a que me case y tenga hijos. He intentado decirle que eso no es lo que yo quiero, pero ella es muy prepotente e insistente".

Ejercicio de estructura 2: Práctica de estrategia

Representación de rol 7

"Estos días no puedo dormir bien. Es muy raro porque no he cambiado de medicamento. Necesito averiguar el por qué, pero mi siguiente cita médica es sólo dentro de tres semanas y para ese entonces tengo miedo de perder mi trabajo".

Ejercicio de estructura 2: Práctica de estrategia

Representación de rol 8

"Acabo de comenzar en un trabajo nuevo y estoy emocionado(a). Por otro lado, estoy aterrado(a). ¿Y si no puedo hacer todo mi trabajo, o mis síntomas comienzan a ser evidentes y las personas se sienten incómodas? Detesto que todos me miren como si estuviera loco. Pero realmente quiero trabajar y ser parte de la sociedad".

Ejercicio de estructura 2: Práctica de estrategia

Representación de rol 9

"Estoy en el proceso de divorcio de quien ha sido mi esposa por diez años. Nos va bien hasta que mis síntomas comienzan a volver y luego ella no puede manejarlo y quiere abandonar la relación. Una vez que las cosas mejoran, ella quiere volver, pero no puedo seguir así. La necesito cuando estoy en mis peores momentos. Ella quiere volver a intentarlo, pero yo no puedo con eso, y tampoco puedo decir que no. Ella sigue llamándome, volviendo y siendo flexible, pero no creo que vaya a durar".

Ejercicio de estructura 2: Práctica de estrategia

Representación de rol 10

"Mis hijos ahora son grandes y están comenzando a mostrar signos de sus propias enfermedades mentales. Realmente temo por ellos. He tratado de compartir mis experiencias para ayudarlos a ver sus propios problemas, pero están en completa negación".

Ejercicio de estructura 3: Principios de apoyo

Diálogo 1: Críticas, quejas, negatividad

Tres miembros del grupo representan roles de personas que se quejan sobre lo frustradas que están por las dificultades diarias de sus enfermedades.

Representador 1 de 3: "Mi enfermedad me hace sentir desmotivado(a). Tal vez sólo soy perezoso(a), pero la mitad de las veces no me dan ganas de levantarme de la cama".

Haga surgir una sesión con quejas negativas.

Ejercicio de estructura 3: Principios de apoyo

Diálogo 1: Críticas, quejas, negatividad

Tres miembros del grupo representan roles de personas que se quejan sobre lo frustradas que están por las dificultades diarias de sus enfermedades.

Representador 2 de 3: "Detesto tomar mis medicamentos porque siempre me siento algo mareado(a) y aturdido(a), y siempre tengo la boca seca".

Haga surgir una sesión con quejas negativas.

Ejercicio de estructura 3: Principios de apoyo

Diálogo 1: Críticas, quejas, negatividad

Tres miembros del grupo representan roles de personas que se quejan sobre lo frustradas que están por las dificultades diarias de sus enfermedades.

Representador 3 de 3: "Nadie parece comprender que a veces quiero mantenerme apartado(a) de mi familia. No quiero que me obliguen a comer y a hacer actividades con ellos todo el tiempo".

Haga surgir una sesión con quejas negativas.

Ejercicio de estructura 3: Principios de apoyo

Diálogo 2: Una experiencia común

Un solo representante habla sobre cómo las enfermedades mentales apartan a las personas del mundo. (1½ - 2 minutos).

Hable sobre cómo se siente totalmente aislado(a) y solitario(a). Hable sobre cómo algunos miembros de su familia y algunos amigos "no quieren hablar de eso". Revele que incluso su cónyuge parece distante cuando usted tiene síntomas. Relaciónelo con cómo el sistema ignora sus llamadas y pedidos de ayuda.

Ejercicio de estructura 3: Principios de apoyo

Díálogo 3: Las personas del grupo enfrentan problemas de la enfermedad que los hacen sentir indefensas

Dos miembros del grupo se quejan sobre problemas relacionados directamente con tener una enfermedad mental.

Representador 1 de 2: "Estos medicamentos que debo tomar me hacen sentir frustrado(a). No puedo controlar los efectos secundarios y debo continuar cambiando de medicamentos porque ninguno de estos parece funcionar", etc.

Haga surgir una sesión con quejas negativas.

Ejercicio de estructura 3: Principios de apoyo

Diálogo 3: Las personas del grupo enfrentan problemas de la enfermedad que los hacen sentir frustradas

Dos miembros del grupo se quejan sobre problemas relacionados directamente con tener una enfermedad mental.

Representador 2 de 2: "Me siento fuera de control cuando mis emociones me arrastran. Me siento eufórico(a) o realmente deprimido(a) y tengo impulsos de gastar dinero que no tengo o, si estoy deprimido(a), ganas de hacerme daño", etc.

Ejercicio de estructura 4: Etapas emocionales

Representación de roles 1: Confusión y negación en la etapa 1

No revele el título.

Representador 1: Diga que aún está confundido(a) sobre su diagnóstico, que a veces no siente para nada que sufre una enfermedad mental. Pregúntese en voz alta si está negándolo o simplemente no quiere enfrentar la realidad. Tal vez podría dejar de tomar sus medicamentos y todo seguiría estando bien.

Continúe en este rol a medida que el facilitador repasa la estructura.

Ejercicio de estructura 4: Etapas emocionales

Representación de roles 2: Resentimiento e ira en la etapa 2

No revele el título.

Representador 2: Diga que está muy enojado (a); enojado (a) con usted mismo por no ser "normal", con sus familiares por no comprenderlo, enojado (a) con el sistema que no funciona, enojado (a) con todo el mundo. Actúe muy enojado (a) y harto(a).

Continúe en este rol a medida que el facilitador repasa la estructura.

Ejercicio de estructura 4: Etapas emocionales

Representación de roles 3: Dolor y comprensión en las etapas 2-3

No revele el título.

Representador 3: Diga que es su tercer ataque psicótico y que se despierta todos los días con los peores sentimientos. Es seguro que tiene esquizofrenia; simplemente no sabe si puede soportar enfrentarla. Aparente estar muy triste.

Continúe en este rol a medida que el facilitador repasa la estructura.

Ejercicio de procesos 1: Proceso de temas difíciles

Representación de roles 1: Tiene problemas con su consumo excesivo de alcohol y recientemente lo arrestaron por la ofensa de conducir estando intoxicado(a).

No revele el título.

"Tengo un diagnóstico doble, abuso de alcohol además de mi enfermedad mental. Realmente he estado intentando recientemente mantenerme sobrio(a), pero la noche del sábado pasado salí con algunos amigos de quienes debí haberme mantenido alejado(a). Fuimos de un bar a otro y mi comportamiento fue realmente malo. Sabía que no debía conducir a casa, pero estaba demasiado borracho(a) para pensar racionalmente. Así que conduje y ¡casi choco contra otro auto! Un oficial de policía me detuvo, me realizó una prueba de alcoholímetro y ahora debo presentarme en el tribunal por conducir estando intoxicado(a)"... Esté lista(a) para decir algo más sobre esto en el debate que se realiza a continuación. Continúe en este rol a medida que el facilitador repasa la estructura.

Ejercicio de procesos 1: Proceso de temas difíciles

Representación de roles 2: Ha estado luchando con la depresión y tuvo un episodio suicida.

No revele el título.

"El jueves pasado me registré en una habitación de hotel y me sentía tan mal que me senté con todos mis medicamentos en las manos por un par de horas. No podía soportar mi depresión por otro día. Estaba tan aterrado(a)... En el fondo no creo que quisiera morir, pero la depresión y la desesperación eran tan horribles que suicidarme parecía ser la única forma de escapar del dolor. Finalmente, me di cuenta de que no podía hacerlo y volví a casa. Pero los pensamientos no me han abandonado completamente. Aún estoy luchando".

Ejercicio de procesos 1: Proceso de temas difíciles

Representación de roles 3: Se volvió maníaco y fue malo con sus hijos.

No revele el título.

"Estoy tan avergonzado(a) de cómo traté a mis hijos el otro día. No había estado tomando mi estabilizador del humor porque extrañaba mis momentos positivos; un gran error, porque me estaba poniendo muy maníaco e irritable. Estaban peleándose por algo mientras yo intentaba preparar la cena y en un estallido repentino de rabia les grité a los dos, mucho más fuerte de lo que era mi intención. Me sentí realmente fuera de control y tuve miedo de volverme violento y comenzar a lastimarlos".

Ejercicio de procesos 2: Sabiduría de grupo

Representación de rol 1: Por primera vez un miembro experimenta problemas con la confidencialidad y las directivas anticipadas.

No revele el título.

"Recientemente estuve hospitalizado(a). Mi familia seguía visitándome mientras aún me sentía muy mal y no quería ver a nadie. Estuvo bien que el hospital informara que yo estaba allí, pero TAMBIÉN podrían haberles dicho que yo no deseaba tener visitas hasta que me sintiera bien como para tener visitas. Esto me preocupa mucho porque si vuelvo a estar hospitalizado(a) y los médicos quieren darme electroshock pero yo no quiero, ¿lo harán de todas formas? ¿Hay forma de que se respeten mis deseos?" Esté lista(a) para decir algo más sobre esto en el debate que se realiza a continuación.

Ejercicio de procesos 2: Sabiduría de grupo

Representación de rol 2: Un miembro gravemente enfermo no puede ingresar al hospital.

No revele el título.

"Las cosas están empeorando rápidamente. Las voces son realmente fuertes, y dicen cosas horribles. Temo salir de casa solo(a), por eso me traje mi amigo. Estoy comenzando a preguntarme si alguien me está envenenando la comida, y entonces tengo miedo de comer. Mi familia llamó al equipo de crisis pero dijeron que si no estoy activamente "homicida o suicida" no pueden hospitalizarme. ¿Qué debo hacer? ¿No comer nada hasta que me den la ayuda que necesito? ¡Esta es una forma horrible de tratar a las personas que necesitan ser hospitalizadas!" Esté lista(a) para decir algo más sobre esto en el debate que se realiza a continuación.

Ejercicio de procesos 2: Sabiduría de grupo

Representación de rol 3: Un miembro está frustrado(a) porque no puede obtener ayuda del sistema.

No revele el título.

"El sistema está saboteando todo lo que hacen para ayudarme. A pesar de todos mis problemas por un tiempo me negué a ir a la clínica porque no me importaba lo que me pasara. Finalmente, vi que necesitaba atención continua, pero ahora nadie de la agencia me ofrece ayuda. Dado que a veces no logro ponerme lo suficientemente bien para ir al programa, creen que no ir significa que no quiero la ayuda. ¡Siguen dándome hora para las 9:00 a.m.! ¿Cómo se supone que llegue tan temprano? No logro hacer que reconozcan mis necesidades".

Esté lista(a) para decir algo más sobre esto en el debate que se realiza a continuación.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación del rol 1

"No sé qué pensar. ¿Se me ha escapado algo? ¿Soy responsable por esto de alguna forma? Cada vez que termino en el hospital, siento esta actitud del personal... como si fuera mi culpa lo que me sucedió a mí. Me hacen sentir tan culpable".

Estructura/proceso a usar: Principios de apoyo

Este comentario se relaciona directamente con la culpa.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 2

"¡Bien! Vine aquí a hablar sobre mis problemas, que son bastantes, y me encuentro con que ustedes están limitando el tiempo que puede hablar una persona. Pensé que esto era un grupo de apoyo, ¡no una reunión de negocios! Están haciendo todo mal".

Estructura/proceso a usar: Pautas de grupo

Un miembro del grupo es polémico, irrespetuoso.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 3

"No creo que haya una solución. Últimamente he estado tan deprimido(a) que no puedo cuidar mi apartamento y el propietario está a punto de echarme. Sigo metiéndome en la situación de tener que buscar otro lugar, y luego que me vuelvan a echar. Y no quiero vivir en una casa grupal. Quiero vivir solo(a) y ser independiente, pero estoy lista(a) para tirar la toalla y rendirme".

Estructura/proceso a usar: Proceso de resolución de problemas

Esta persona está "tocando el fondo" y necesita considerar nuevas opciones.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 4

"Mis medicamentos me están frustrando realmente. Se me acabó la paciencia porque parece que finalmente he logrado controlar algo mis síntomas, pero estos medicamentos están empezando a hacerme subir de peso y además, casi no puedo levantarme por la mañana porque estoy muy sedado(a). Esto realmente no me ayuda con mi autoestima".

Estructura/proceso a usar: Sabiduría de grupo

A todo el mundo se le ha acabado la paciencia y pueden hablar sobre formas constructivas de manejar el asunto.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 5

"Estoy a punto de tocar fondo. Sin importar qué tanto quiera una mejor vida social, nada parece funcionar. No tengo amigos de verdad, casi nunca salgo y mis días están muy vacíos. Quiero tener amigos e incluso una relación amorosa, pero me siento tan inepto(a) socialmente y demasiado deprimido(a) para salir la mayor parte del tiempo. Y mi autoestima está por el piso".

Estructura/proceso a usar: Proceso de resolución de problemas

Esta persona ha "probado todo" y "nada funciona". Está desanimada.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 6

"Saben, estoy comenzando a pensar que mi diagnóstico probablemente sea correcto. Me siento tan deprimido(a) y no puedo siquiera funcionar. Pero mi cónyuge no quiere aceptarlo... dice que es sólo flojera y que debería levantarme y conseguir un trabajo".

Estructura/proceso a usar: Etapas emocionales

Esta persona está saliendo de la etapa 1 y su cónyuge está aún en la etapa 1.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 7

"Fui a una entrevista de trabajo y me fue bastante bien. Incluso pensé que podrían ofrecerme el empleo. Luego la mujer que me entrevistó me dio un formulario para completar. Una de las preguntas era si alguna vez había recibido tratamiento psiquiátrico. No quería mentir, pero estaba bastante seguro(a) de que no me contratarían si dijera la verdad. ¿Las empresas tienen derecho a contratar o despedir basándose en eso, o incluso derecho a preguntarlo en primer lugar?"

Estructura/proceso a usar: Sabiduría de grupo

Un encuentro con vacíos en su currículum/dilemas de trabajo es una experiencia común para los miembros del grupo.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 8

"No veo por qué te quejas sobre lo que parece una depresión leve. Yo tengo síntomas psicóticos: ¡he escuchado voces amenazadoras y pensado que alguien intentaba matarme! Lo tuyo es fácil en comparación con lo mío".

Estructura/proceso a usar: Pautas de grupo

Esta persona no está teniendo mucha empatía.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 9

"Tuve la oportunidad de trabajar medio tiempo en el negocio de mi padre, pero ni siquiera pude responder cuando mis padres me lo sugirieron. No quiero hacer nada. Simplemente levantarme todos los días es todo lo que puedo soportar. Me siento tan agotado(a)".

Estructura/proceso a usar: Principios de apoyo

Esto es probablemente un comportamiento relacionado con la enfermedad (letargo, falta de motivación).

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 10

"Últimamente he sentido que estoy finalmente manejando bastante bien mi enfermedad. Sé cómo funcionan las cosas en el centro de salud mental y lo difícil que puede ser conseguir todos los documentos para obtener los servicios. Realmente desearía que hubiera una forma en que pudiera ayudar a otras personas a aprender lo que yo aprendí para que no se sientan tan solas y confundidas".

Estructura/proceso a usar: Etapas emocionales

Esta persona está relatando la aceptación y expresando sentimientos de la etapa 3 de deseo de acción.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 11

"Estoy intentando volver a trabajar medio tiempo, ya que quiero complementar mi SSI, pero es difícil. Estoy frustrado(a) porque es muy difícil para mí levantarme y llegar al trabajo a tiempo y me pongo paranoico(a) fácilmente pensando que mis compañeros de trabajo están hablando de mí".

Estructura/proceso a usar: Principios de apoyo

Este es un ejemplo que apunta al principio de intentar mejores habilidades para lidiar con los problemas.

Ejercicio de señales 2: Escuchar señales

Representación de rol 12

"El jueves pasado me registré en una habitación de hotel y me sentía tan mal que me senté con todos mis medicamentos en las manos por un par de horas. No podía soportar mi depresión por otro día. Estaba tan aterrado(a)... En el fondo no creo que quisiera morir, pero la depresión y la desesperación eran tan horribles que suicidarme parecía ser la única forma de escapar del dolor. Finalmente, me di cuenta de que no podía hacerlo y me fui a casa. Pero los pensamientos no me han abandonado completamente. Aún estoy luchando".

Estructura/proceso a usar: Proceso de papas calientes

Esta persona está relatando un evento traumático.

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 1

Diga que está muy enojado (a); enojado(a) con usted mismo, con sus familiares, enojado(a) con el sistema que no funciona, enojado(a) con todo el mundo. Actúe muy enojado(a) y harto(a).

Etapas emocionales

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 2

Hable sobre tener que ser hospitalizado(a) contra su voluntad, de qué terrible fue ser colocado en esa posición, cómo teme que haya un resentimiento permanente en su relación con su familia.

Proceso de temas difíciles

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 3

Vuelva a su saga. Sea la persona que no puede dejar de hablar sobre todas las cosas que sucedieron en el pasado.

Pautas de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 4

Diga que aún está confundido(a) sobre su diagnóstico, que a veces no siente para nada que sufra una enfermedad. De hecho, tal vez deba dejar de tomar sus medicamentos. Pregúntese en voz alta si está negándolo o simplemente no quiere enfrentar la realidad.

Etapas emocionales

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 5

Quéjese y critique — diga que su familiar lo regaña y fastidia todo el tiempo, que le dice que es totalmente inmanejable y que generalmente es grosero con usted, etc. Sea realmente negativo.

Principios de apoyo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 6

Relate que la semana pasada se sentía tan mal que se sentó con todos sus medicamentos en las manos por un par de horas. Que no podía soportar su depresión otro día más. Que estaba tan aterrado(a) que suicidarse parecía la única forma de escapar al dolor. Finalmente, se dio cuenta de que no podía hacerlo, pero los pensamientos no lo abandonaron completamente, sino todo lo contrario.

Proceso de temas difíciles

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 7

Hable sobre cómo sus familiares se rehúsan a informarse sobre la enfermedad mental y parecen culparlo por su afección en lugar de ayudarlo a lidiar con esta. Muéstrese realmente desanimado(a).

Principios de apoyo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 8

Hable sobre lo horrible que es todo, cómo todo va mal, cómo nadie sabe qué hacer sobre nada, qué terrible es pensar en que esta situación durará el resto de su vida; empeore, empeore, empeore.

Sabiduría de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 9

Hable sobre sentirse solo(a), sobre lo impactante que es darse cuenta de cuántas personas "desaparecen" cuando uno tiene una enfermedad mental, lo totalmente aislada que se ha vuelto su vida.

Principios de apoyo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 10

Sea la persona que "lo sabe todo", tiene todas las respuestas, que piensa que hay sólo una forma de hacer las cosas, que es condescendiente hacia el resto del grupo.

Pautas de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 11

Diga que hay algo que no comprende. Le gustaría probar un nuevo antidepresivo porque el que toma simplemente parece haber dejado de funcionar, pero su médico no le hace caso.

Sabiduría de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 12

Sea la persona cuyo dolor es peor y cuyos problemas son peores porque usted no responde al tratamiento.

Principios de apoyo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 13

Hable sobre lo mal que duerme. Afirme que no está durmiendo nada y póngase defensivo(a). Agítese un poco sobre lo mal que duerme. Repita una y otra vez cómo ha intentado de todo y simplemente no puede dormir.

Sabiduría de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 14

Hable sobre querer salir en citas. Hable sobre inscribirse en un servicio de citas y responder a anuncios personales. Hable sobre lo solitario(a) que ha estado y cómo quiere tener una pareja. Hable sobre cómo esto afecta su vida día a día.

Principios de apoyo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 15

Hable muy rápido y un poco fuerte sobre cómo quiere inscribirse en un programa educativo de medio tiempo (elija usted la materia) además de volver a trabajar la próxima semana. Explique que ha estado de permiso por 3 meses y cómo planea estudiar y trabajar una vez que termine el permiso al final de esta semana.

Sabiduría de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 16

Hable sobre lo preocupado(a) que está de que tal vez no pueda salir de un episodio que siente que vendrá. Hable sobre cómo tiene miedo de quedarse "atascado(a)" en un episodio de depresión y cómo se preocupa de que ese episodio no termine y no encuentre la forma de salir de este.

Principios de apoyo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 17

Hable sobre buscar un trabajo y conseguir una entrevista. Hable sobre lo ansioso(a) que se pone cuando piensa en una entrevista. Hable sobre sus preocupaciones sobre volver al trabajo. Tenga el mismo miedo de obtener el trabajo que de no obtenerlo.

Principios de apoyo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 18

Hable sobre lo fatigado(a) que se siente. Hable sobre descansar lo suficiente pero aún sentirse como si no tuviera la energía necesaria para hacer las tareas de limpiar la casa, lavar los platos, ponerse al día con lavar la ropa, etc. Hable sobre la culpa que esto le hace sentir.

Principios de apoyo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 19

Vuelva a su saga. Sea la persona que no puede dejar de hablar sobre todas las cosas que sucedieron en el pasado.

Pautas de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 20

Hable sobre no tener sentimientos, sobre sentirse "como un robot" y sólo vivir la vida sin emoción. Describa lo animado(a) que solía ser antes de enfermarse y cómo parece no sentir nada como antes.

Etapas emocionales

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 21

Dígale al grupo lo cansado(a) que está de sentarse aquí semana tras semana y escuchar a las personas quejarse y quejarse sobre lo mismo una y otra vez. Dígales a sus compañeros que deberían manejar sus enfermedades más como lo hace usted. Actúe como si tuviera todas las respuestas.

Pautas de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 22

Hable sobre el hecho de que le han puesto una tobillera de control y que sólo le permitieron salir de su casa esta noche porque viene a un grupo de apoyo. No dé detalles sobre por qué tuvo problemas con la ley. Quéjese sobre cómo la prisión domiciliaria es muy aburrida. Suene muy siniestro.

Proceso de temas difíciles

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 23

Hable sobre el último de una serie de problemas médicos que ha traído al grupo todas las semanas durante los últimos 6 meses. Mencione cada problema con mucho detalle. Siga y siga hablando de los detalles. Hable sobre lo poco comprendido(a) que se siente y cómo nada está funcionando. Diga que siente que no tiene más opciones.

Proceso de resolución de problemas

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 24

Dígale al grupo que está comenzando a percibir que le encuentra sentido a su vida como una persona que vive con una enfermedad mental, pero que su pareja sigue afligiéndose por la forma en que usted era antes de enfermarse. Exprese su frustración con esta "incompatibilidad" y cuánto desearía que "sólo lo comprendiera".

Etapas emocionales

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 25

Hable sobre el gran aumento de peso por el medicamento que está tomando y lo bien que está funcionando el medicamento para usted. Exprese frustración de las cosas a las que ha tenido que "renunciar" para poder sentirse saludable mentalmente. Hable sobre lo preocupado(a) que está sobre su salud física.

Sabiduría de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 26

Diga lo avergonzado(a) que está de venir a un grupo para enfermos mentales y cómo se moriría de vergüenza si alguien se enterara de que usted es un miembro. Diga que usted es diferente a los demás que están aquí porque "sólo tiene depresión".

Pautas de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 27

Esté muy deprimido(a) y desanimado(a). Hable sobre lo duro que ha trabajado en su recuperación y cómo parece haberse dado contra una pared. Explique que sus medicamentos no están funcionando tan bien como le gustaría y que teme que no vaya a encontrar algunos que funcionen mejor. Suene muy desanimado(a).

Principios de apoyo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 28

Sea un completo patán. Desafíe al facilitador: pregúntele qué lo hace especial y por qué piensa que debería ser el líder. Dígale al grupo que usted sería un mejor facilitador. Pídale al grupo que se una a un grupo que usted iniciará.

Pautas de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 29

Hable sobre lo difícil que ha sido encontrar un dentista que acepte su seguro. Indígnese de que su atención dental y médica de otro tipo está por debajo del estándar ahora que es discapacitado. Pídale ideas al grupo sobre cómo obtener lo que necesita.

Sabiduría de grupo

Ejercicio de señales 3: Utilizar señales

Representación de rol 30

Hable sobre su reunión familiar y lo inquieto(a) que se siente por tener que participar. Dígale al grupo que no sabe cómo manejar preguntas como "¿Qué haces?" y "¿Ya tienes hijos?". Póngase muy triste al hablar de esto. Comience a llorar y deje de hablar.

Etapas emocionales