

# Mantente involucrado con la gente que te rodea

## Objetivo

Aumentar el tiempo que pasas con la gente que te rodea.

## Lo que debes saber

Cuando las personas tienen tendencias suicidas, los terapeutas consideran los factores de riesgo en la vida de la persona, así como los factores de protección. Involucrarte cotidianamente con la gente que te rodea es uno de los factores de protección más importantes porque:

- Estar con otros te recuerda que no estás solo en el mundo.
- Estar con otros te recuerda que la gente se preocupa por ti.
- Estar con otros suele ser placentero.
- Estar con otros puede darte cierta perspectiva sobre tus problemas.
- ESTAR CON OTROS TE MANTIENE A SALVO.

Cuando te sientes deprimido puedes creer que tu vida no tiene sentido ni propósito, y sólo quieres que te dejen en paz. PERO NO TE DEJES LLEVAR POR ESTOS SENTIMIENTOS.

Estos sentimientos de querer estar solo provienen de tu "enfermedad" de depresión. No representan lo mejor para ti y, de hecho, representan lo peor para ti.

**Hecho: Cuanto más tiempo pases con la gente -familia, amigos, compañeros de trabajo, gente de tu comunidad- menos desesperado te sentirás y más seguro estarás.**

## Qué hacer

Empieza por mirar las actividades sociales que se enumeran a continuación y elige las que pueden interesarte. No es necesario que te entusiasme ninguna actividad en particular, simplemente marca las actividades que te *puedan* gustar o que *solías* disfrutar.

\_\_\_\_\_ Comer con un amigo.

\_\_\_\_\_ Asistir a un grupo de Meetup (ve a Meetup.com para encontrar grupos en tu zona).

\_\_\_\_\_ Pasear con un amigo.

\_\_\_\_\_ Participar en un grupo de servicio comunitario.

\_\_\_\_\_ Pasar tiempo con los amigos y la familia. Enumera dos o tres personas que te vengan a la mente:

---

---

---

\_\_\_ Participar en un grupo espiritual o religioso o asistir a un servicio religioso.

\_\_\_ Asistir a una actividad relacionada con la naturaleza (por ejemplo, senderismo u observación de aves).

\_\_\_ Dedicarse a un pasatiempo o participar en un grupo relacionado con la artesanía (por ejemplo, tejido, fotografía, etc.).

\_\_\_ Asistir a un curso o una conferencia.

\_\_\_ Asistir a una reunión comunitaria o política.

\_\_\_ Viajar a un destino interesante.

\_\_\_ Asistir a un grupo de apoyo.

\_\_\_ Ser voluntario para ayudar a los demás (consulta [www.VolunteerMatch.org](http://www.VolunteerMatch.org)).

\_\_\_ Ser parte de un equipo deportivo.

\_\_\_ Hacer algo que te permita conocer gente nueva.

\_\_\_ Asistir a una clase de  
cocina.

Otras ideas sociales:

---

---

---

Cuando te levantes cada mañana, piensa en al menos una actividad social que puedas realizar cada día. Después, rellena el "Cuadro de compromiso social". Anota esa actividad en la primera columna del cuadro. Al final del día, rellena la cantidad de tiempo que has dedicado a esa actividad en la segunda columna. A continuación, describe tu estado de ánimo después de haber participado en la actividad en la última columna.

Ten en cuenta que las actividades sociales basadas en Internet, como las redes sociales y el correo electrónico, pueden ser útiles para mantenerse en contacto con los demás, pero no sustituyen el contacto con las personas en la vida real. Por tanto, no las incluyas en este cuadro.

Te recomendamos que compartas esta hoja de trabajo cada día con otra persona. Si estás muy deprimido, sin duda será difícil motivarte para estar con otras personas y, sin embargo, esto es exactamente lo que necesitas hacer. Informar a otra persona y compartir tus reacciones será una parte importante para mantenerte a salvo. Llamemos a esta persona entrenador de apoyo o EA para abreviar.

Tu EA puede ser un familiar, un amigo o incluso un simple conocido. Piensa en esa persona como alguien que puede animarte a superar la depresión y a hacer cosas saludables para ti.

Escribe aquí el nombre de tu EA: \_\_\_\_\_.

### Tabla de compromiso social semanal

Anota la actividad en la primera columna del cuadro siguiente. Al final del día, escribe el tiempo que has dedicado a esta actividad en la segunda columna. A continuación, escribe en la última columna algunas palabras que describan tu estado de ánimo después de la actividad. Al final de la semana, suma el tiempo que has dedicado a los demás.

<b>Día de la semana</b>	<b>Actividad</b>	<b>Persona(s) que se unieron</b>	<b>Tiempo dedicado a la actividad</b>	<b>Tu estado de ánimo antes de la actividad</b>	<b>Tu estado de ánimo después de la actividad</b>
<b>LUNES</b>					
<b>MARTES</b>					
<b>MIÉRCOLES</b>					
<b>JUEVES</b>					
<b>VIERNES</b>					
<b>SÁBADO</b>					
<b>DOMINGO</b>					

Tiempo que has pasado con otros durante la semana: \_\_\_\_\_

¿Otras ideas?

---

---

---

### Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué actividades te resultaron más agradables?

---

---

---

¿Qué fue lo más difícil de hacer este ejercicio?

---

---

---

Enumera las personas de tu vida que crees que comprenden tus problemas y que pueden ser más útiles para superar tu depresión.

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil a 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---

---