

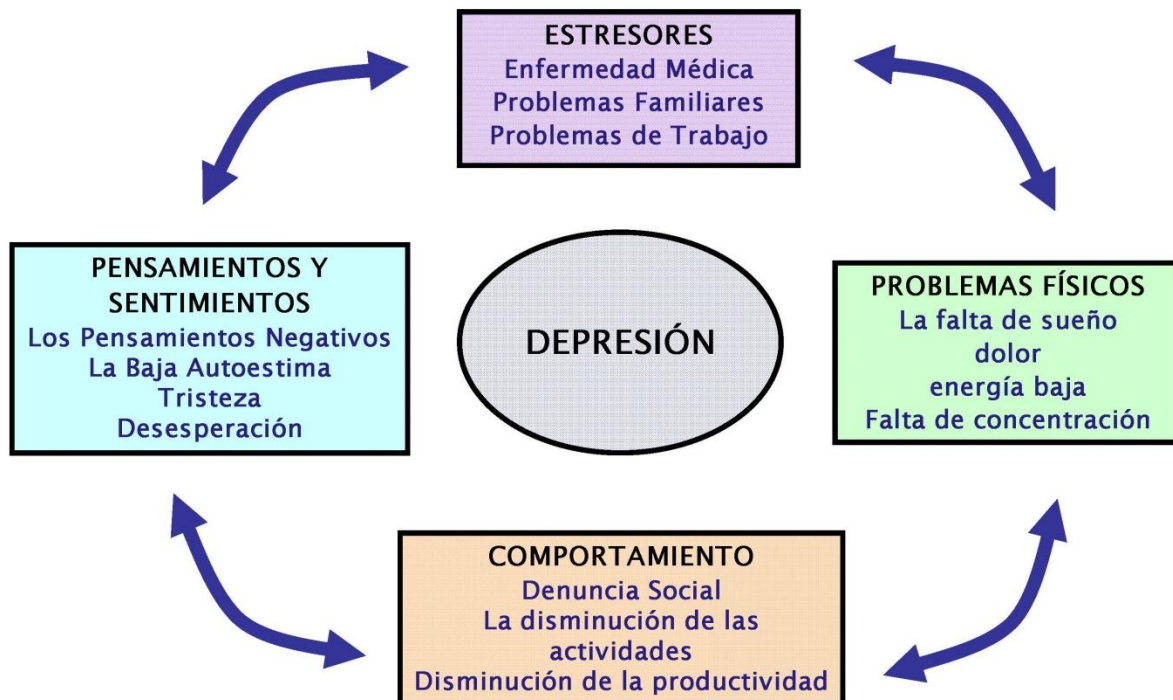


¿Por qué es importante planear actividades?:

- Cuando una persona tiene estrés o depresión, a menudo deja de hacer actividades que había disfrutado antes y que había utilizado para sentirse bien.

Espiral hacia abajo

- Trabaja en dos direcciones- entre menos actividades haga usted, más depresión tendrá, y también, entre más depresión tenga, menos actividades podrá usted hacer.



Espiral hacia arriba

- Aunque no tenga motivación en el principio, si hace actividades agradables, se podrá romper el ciclo de depresión vicioso.

Tipos de actividades agradables

- Actividades agradables son las que se lo hacen sentirse mejor porque son provechosos, inspiradores, significativos, relajantes, o divertidos.
- No necesitan ser actividades especiales. En el fondo, la mayoría son actividades diarias.

Recordar actividades agradables

- Cuando una persona tiene una depresión, es difícil recordar cuales actividades eran agradables en el pasado.
- Pregúntale qué solían disfrutar, sin importa desde cuándo.



Actividades Positivas para la Activación Comportamental

Crea un horario de actividades que te dan experiencias positivas durante el día. Si te sientes deprimida o tienes poca motivación, puede ser difícil completar tareas complejas. Si es así, empieza con objetivos sencillos y trabaja hacia las tareas más difíciles.

ACTIVIDAD	NIVEL DE FACILIDAD (1-10)	RECOMPENSA (1-10)
<i>Ejemplo: Caminar afuera.</i>	9	6

Diario Semanal para la Activación Comportamental

Crea un horario de actividades que promueven experiencias positivas durante el día. Si te sientes deprimida o tienes poca motivación, puede ser difícil completar tareas complejas. Si es así, empieza con objetivos sencillos y trabaja hacia las tareas más difíciles.

DÍA	MAÑANA	TARDE	NOCHE
<i>Ejemplo</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Levantarse a las 8 de la mañana</i>• <i>Comer un buen desayuno</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Caminar por 15 minutos</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Llamar a un amigo</i>• <i>Tocar la guitarra</i>
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Lista de Actividades

Escribir en un diario	Tomar un café	Mirar una película
Mirar el amanecer o el atardecer	Observar las estrellas	Nadar
Escalada en roca	Ir a la playa	Hacer un rompecabezas
Dibujar o pintar	Jugar un deporte	Tocar un instrumento
Cocinar una cena	Ir a la biblioteca	Trabajar en el jardín
Ir al teatro	Visitar a los vecinos	Escuchar la radio o un podcast
Ir a un concierto/show	Llamar a un amigo	Hacer un postre
Visitar a un amigo	Trabajar como voluntario	Visitar una atracción turística
Hacer un blog	Explorar un nuevo lugar	Jugar un juego de mesa
Investigar un nuevo tema por Internet	Reacomodar los muebles	Hacer origami
Leer un libro	Ir a un museo	Andar en bicicleta
Tomar fotos	Tejer	Ir a un parque
Hacer yoga	Escribir un poema	Escuchar música nueva
Ejercer	Ir de excursión	Cuidar a una mascota
Caminar afuera	Jugar a las cartas	Escribir una carta
Meditar	Hacer un picnic	Probar una nueva comida