

ACTIVIDADES 2

RELAJAMIENTO Y PLANIFICANDO COMO HACER ACTIVIDADES AGRADABLES

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso General
- III. Cómo le Fue en Su Proyecto Personal
- IV. Arriba o Abajo, Yo Escojo
- V. Material Nuevo – Sobre Actividades Agradables
- VI. Ejercicios de Relajamiento
- VII. Mensaje Principal de la Sesión
- VIII. Proyecto Personal

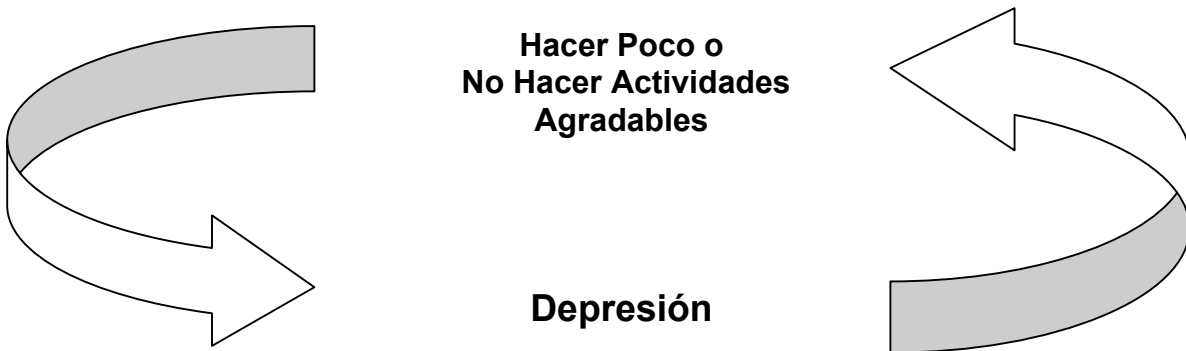
El propósito de la reunión de hoy es:

- Aprender de que forma nuestras acciones afectan nuestro estado de ánimo.
- Identificar lo que me gusta hacer.
- Hablar de como formular un plan para lograr hacer mas actividades saludables.
- Hacer un ejercicio de relajamiento.

REPASO: ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ANIMO

- ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?

La depresión afecta nuestro interés en hacer actividades. Tenemos menos interés. No hacer actividades agradables hace que la gente se deprima.



REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo.
2. ¿Que actividades agradables y saludables hizo durante la semana pasada?
3. ¿Cómo se sintió al hacer actividades agradables?

ARRIBA O ABAJO, YO ESCOJO

Propósito: Entender como es que lo que lo hacemos afecta como nos sentimos

9	
8	
7	
6	
5	(un hecho)
4	
3	
2	
1	

INSTRUCCIONES

1. Empiece con un hecho. Algo verdadero e importante. Por ejemplo: está lloviendo, no tengo energía, tengo diabetes. Escriba la situación en la línea número 5 .
2. Piense en las acciones que podrían hacer que decayese su estado de ánimo. Al principio escoja una acción que disminuya su estado de ánimo a un nivel de 4, luego otra acción que disminuiría su estado de ánimo a un 3, luego a un 2, y luego a un 1. Escriba las acciones en la línea que corresponde al estado de ánimo que tendría al hacer esto.
3. Piense en acciones que le harían sentirse mejor. Piense primero en algo que le haría sentirse un poquito mejor

- Yo elijo que hacer...., aunque al principio no tenga ganas de hacerlo.
- Cuando me siento cansado(a) o deprimido(a) se me hace difícil muchas veces encontrar la energía para hacer actividades agradables, pero hacer una actividad agradable me ayudará a sentirme mejor y menos cansado(a)
- Cuando hacemos actividades agradables, nos sentimos más contentos(as) y saludables. (Porque cuando hacemos algo saludable, la realidad que vivimos ese día se mejora.)
- Cuando hacemos actividades agradables y saludables, tenemos más pensamientos positivos acerca de nosotros mismos y acerca de nuestras vidas. (Así la realidad dentro de nuestra mente, nuestra realidad interna, mejora también).
- Cuando hacemos actividades agradables es más probable que tengamos contacto con otras personas, aunque existen también actividades agradables que podemos hacer solos(as).

QUE ME GUSTA HACER

	<u>Actividades Gratis</u>	<u>Actividades que Cuestan Dinero</u>
<u>Solo(a)</u>		
<u>Acompañado(a)</u>		

SOBRE ACTIVIDADES AGRADABLES

- Diferencias entre personas
 - No a todos nos gustan las mismas cosas.
 - No todas necesitamos el mismo número de actividades agradables para sentirnos bien.
- Diferencias que ocurren en mis propios gustos
 - No siempre nos gusta hacer una actividad específica. Por ejemplo, puede ser que a veces disfrute cocinando, pero otras veces no.
 - Es posible que solamente nos guste hacer una actividad bajo ciertas condiciones.
- Es bueno tener actividades que puede hacer solo(a)
 - Controlamos cuando las hacemos, y no dependemos de otras personas.
 - Tenemos así tiempo para pensar y disfrutar de nuestros propios pensamientos.
- Es bueno también tener actividades que puede hacer con otras personas.
 - Los contactos agradables con otras personas nos hacen sentir mejor.
 - Otras personas podrían aumentar nuestra motivación para hacer una actividad.
 - Podríamos mejorar nuestras relaciones con otras personas: el hacer cosas agradables juntos ayuda a las personas a disfrutar mutuamente.
- Las actividades agradables y breves son importantes.
 - Porque podemos hacer muchas cosas cada día.
 - Son útiles cuando estamos ocupados.
 - Las actividades agradables y breves nos dejan reconocer lo bello de este mundo.
 - Unos ejemplos de actividades agradables y breves:
 - Mientras está caminando (quizás a una cita), observe las flores. Tome el tiempo de olerlas, fíjese en el cielo, las nubes, la niebla, cualquier cosa en su alrededor que le hace sentir bien.
 - Recuerde una canción que le gusta, cántela en voz alta o a sí mismo(a).
 - Tome una taza de té.

Notas

Lista de Actividades Agradables

Ponga una marca (√) a las actividades que hizo el día de hoy:

	DIA:						
	Lun	Mart	Mier	Juev	Vier	Sab	Dom
Vestirme con ropa que me gusta							
Eschuchar la radio							
Observar a la gente							
Mirar las nubes							
Comer buenas comidas							
Estar fuera de la casa (la playa . . el campo)							
Cuidar plantas							
Tratar que las personas muestren interés en las cosas que digo.							
Ver que cosas buenas ocurren a familiares o amistades.							
Halagar/dar un cumplido a alguien							
Hablar de deportes/eventos actuales							
Ver paisajes bonitos							
Salir a caminar							
Hacer una nueva amistad							
Ir al cine o al teatro							
Ir al museo							
Jugar a las cartas o al ajedrez							
Mirar una puesta de sol							
Hacer artesanías							
Aprender algo nuevo							
Coleccionar cosas							
Que me pidan consejos							
Leer libros de religión							
Estar con mis familiares							
Ir a bazares (mercados/pulgueros)							
Ayudar a alguien							
Arreglar mi cuarto o mi casa							
Hablar por teléfono							
Hacer trabajo voluntario							
Recibir un cumplido							

EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE DEPRESIÓN
Cuaderno para Participantes: Actividades: Sesión 2

Leer libros o revistas							
Soñar despierta(o)							
Mirar televisión							
Preparar una comida nueva o especial							
Solucionar un rompecabezas, crucigrama. . .							
Tomar un baño o una ducha caliente							
Recordar, hablar de viejos tiempos							
Escribir historias, poesías, música							
Pasar tiempo con amistades							
Cantar							
Ir a la iglesia							
Leer el periódico							
Asistir a una junta							
Hacer ejercicio							
Solucionar un problema personal							
Escuchar música							
Hacer trabajo al aire libre							
Ir al peluquero o salón de belleza							
Decir oraciones o rezar							
Sentarse a tomar el sol							
Estar tranquila(o) y callada(o)							
Ir a una feria, zoológico, parque . . .							
Escribir cartas, tarjetas, o notas							
Escuchar cantar a los pájaros							
Ir a la biblioteca							
Mantener la casa limpia							

Otras actividades que me agradan

RELAJANDOSE

Siga las instrucciones. Tense y relaje cada grupo de musculos dos veces, y luego haga los mismo con el próximo grupo de músculos.

- Manos** Apriete su mano derecha haciendo un puño. Hágalo dos veces y luego repita con su mano izquierda.
- Antebrazos y palmas** Con su brazo derecho descansando en el sillón y la palma de su mano hacia afuera flexione su mano hasta la muñeca, estirando los dedos hacia arriba. Concéntrense en la tensión que se genera en la palma de su mano y antebrazo. Repítalo. Ahora hágalo con el brazo y la mano izquierda.
- Bíceps** Apriete los músculos de su brazo e intente tocar su hombro derecho con el puño de la mano derecha. Repita. Luego haga lo mismo con el brazo izquierdo.
- Hombro** Levante los hombros, como si fuera a tocar sus orejas con ellos. Repita.
- Frente** Levante su frente y cejas lo más posible. Repita.
- Cara** Arrugue su nariz, cierre los ojos y apriéte los. Repita.
- Labios** Junte los labios y presiónelos. Repita.
- Lengua** Empuje su lengua hasta la parte de arriba de su boca. Repita.
- Cuello** Presione su cabeza hacia el respaldo de la silla. Repita.
- Pecho** Respire hondamente, hasta sentir que los músculos de su pecho se contraen. Contenga la respiración y luego bote el aire lentamente. Siéntase relajado mientras el aire va saliendo de sus pulmones.
- Estómago** Apriete el abdomen, como si fuera a recibir un golpe en el estómago. Repita.
- Espalda** Forme un arco con su espalda, separándose del respaldo de la silla. Repita.
- Piernas y muslos** Levante las piernas sobre la silla, sosteniéndolas firmes en el aire. Repita.
- Pantorrillas** Apunte los dedos de sus pies hacia arriba, creando una tensión en la parte de atrás de sus piernas. Repita.
- Pies** Mueva los dedos de sus pies como si estuviera metiéndolos en la arena. Sienta la tensión. Repita.

SIGA ESTOS PASOS PARA CADA GRUPO DE MUSCULOS

- 1) Apriete el grupo de músculos de 5 a 10 segundos
- 2) Mantenga y concentrese en la sensación de tensión.
- 3) Relaje los músculos unos 20 segundos.
- 4) Note la diferencia entre la tensión y el relajamiento.
- 5) OPCIONAL: Vuelva a apretar el grupo de músculos (como antes y menos fuertemente) y ponga atención a la diferencia entre la tensión y el relajamiento.

¿CÓMO PUEDO LOGRAR HACER MAS ACTIVIDADES AGRADABLES?

- Paso 1: Dése cuenta de la importancia de hacer actividades agradables.
- ◆ Nos ayudan a mejorar nuestra salud emocional, social, y física.
 - ◆ Mejora la realidad de nuestro día.
- Paso 2: Decida/escoja lo que usted desea hacer. Escoja su actividad agradable.
- Paso 3: Hágase el firme propósito de hacer la actividad agradable para mejorar su estado de ánimo
- Paso 4: Planifique (para que la actividad sea posible, simple, y que no cause mucho estrés).
- Ponga la actividad en su calendario de actividades (haga algo sencillo)
- ◆ Si otras personas están involucradas, invítelas.
Recuérdelas donde y cuando se van a reunir.
 - ◆ Escoga un plan alterno (por ejemplo en caso llueva).
- Paso 5: Obtenga la ayuda de otras personas cuando sea necesario.
- ◆ Apoyo emocional
 - ◆ Tener compañía durante la actividad
 - ◆ Apoyo concreto – un paseo, que le presten dinero o un vehículo
- Paso 6: Reconozca el esfuerzo que está haciendo para ayudarse a sí mismo(a) a sentirse mejor. Dése una palmadita en la espalda.

FORMULARIO DE COMPROMISO PERSONAL

Planeo hacer lo siguiente:

Lo haré por esta fecha: _____

Creo que es importante debido a:

(Opcional: use el calendario abajo para planear la actividad).

DÍA:	DÍA:	DÍA:	DÍA:
MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA
TARDE 12:00	TARDE 12:00	TARDE 12:00	TARDE 12:00
NOCHE 5:00	NOCHE 5:00	NOCHE 5:00	NOCHE 5:00

Mensaje Principal de la Sesión

Hacer actividades agradables es tan importante como comer y dormir bien para sentirse contento(a) y saludable.

Pero cuando estoy deprimido(a), se me hace más difícil hacer cosas. Así que necesito planear para asegurar que voy a hacer más actividades agradables. Una vez comience a hacerlas me sentiré mejor, y tendré mas deseos de continuar haciéndolas.

PROYECTO PERSONAL

TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ESTADO DE ANIMO REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1

Número de actividades
Agradables

PROYECTO DE LA SESIÓN

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Estado de Animo y cuente el número de actividades agradables que hace cada día.
- 2) Siga el plan que ha desarrollado y haga la actividad agradable.

PROYECTO OPCIONAL

(Escoja una de las siguientes actividades y hágala sí lo desea)

- 1) Haga un plan para hacer otra actividad.
- 2) Enseñe a otra persona lo que aprendió hoy en el grupo.
- 3) Pratique el ejercicio de relajamiento.
- 4) Haga una actividad agradable nueva.

