

## ACTIVIDADES 3

### COMO IDENTIFICAR Y COMBATIR LOS OBSTÁCULOS QUE ME IMPIDEN HACER ACTIVIDADES AGRADABLES

#### BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso General
- III. Cómo le Fue en su Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo – Resolviendo Problemas y Venciendo Obstáculos
- V. Mensaje Principal de la Sesión
- VI. Proyecto Personal

El propósito de la reunión de hoy es:

- Identificar obstáculos que le impiden lograr hacer actividades agradables
- Hablar de como resolver problemas y vencer obstáculos
- Hablar de crear equilibrio en su vida para mejorar su estado de ánimo y moldear su futuro.

## **REPASO: PLANEAR HACER ACTIVIDADES AGRADABLES**

1. ¿Qué recuerda de lo que aprendió la semana pasada?
2. ¿Qué recuerda acerca de hacer un plan para hacer actividades agradables?
3. ¿Qué recuerda acerca del ejercicio de relajamiento?

## **REPASO DEL PROYECTO PERSONAL**

1. Revise su Termómetro del Estado de Animo
2. ¿Cuales actividades agradables ha hecho durante la semana pasada?
3. Si ha practicado el ejercicio de relajamiento. ¿Cómo se sintió al hacerlo?

## ¿QUÉ ME IMPIDE LOGRAR ACTIVIDADES AGRADABLES?

Lo hubiera podido hacer, PERO .....

.....

No lo puedo hacer debido a .....

.....

Problemas/Obstáculos
1.
2.
3.
4.
5.

## ¿CÓMO PUEDO VENCER LOS OBSTACULOS?

Soluciones
1.
2.
3.
4.
5.

# RESOLVIENDO PROBLEMAS Y VENCRIENDO OBSTACULOS

Paso 1: Identifique el problema o obstáculo

Paso 2: Piense acerca de todas las soluciones posibles, sin evaluarlas.

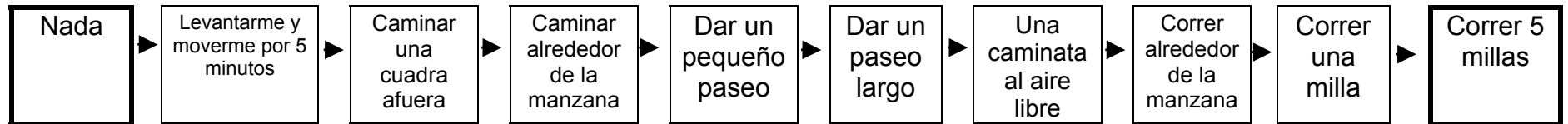
Paso 3: Escoja la mejor solución o combinación de soluciones (la mejor para usted) y pruebe si da resultado

Paso 4: ¿Qué tan bien trabaja? Pruébela y dése cuenta. Después de usar su solución, evalúela. ¿Está contento(a) con el resultado o piensa que otra solución sería mejor?

## HACIENDO LAS COSAS A MI GUSTO

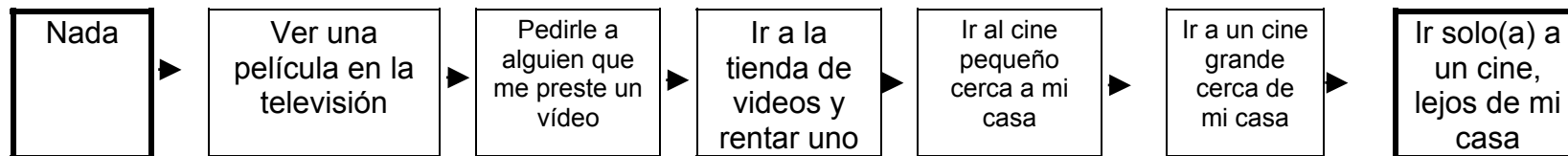
Dado mi nivel de energía, salud, y tiempo. . .

1. Si deseo hacer ejercicio, que puedo hacer (circule uno o escriba uno que no encuentre aquí)



Yo escojo: \_\_\_\_\_

2. Si deseo ir a ver una película, ¿Qué puedo hacer?



¿Qué clase de película me haría sentir bien dado mi nivel de energía, salud, tiempo, humor, y preferencia personal?  
(Circule uno)

Dibujos animados

Comedia romántica

Aventura

Drama

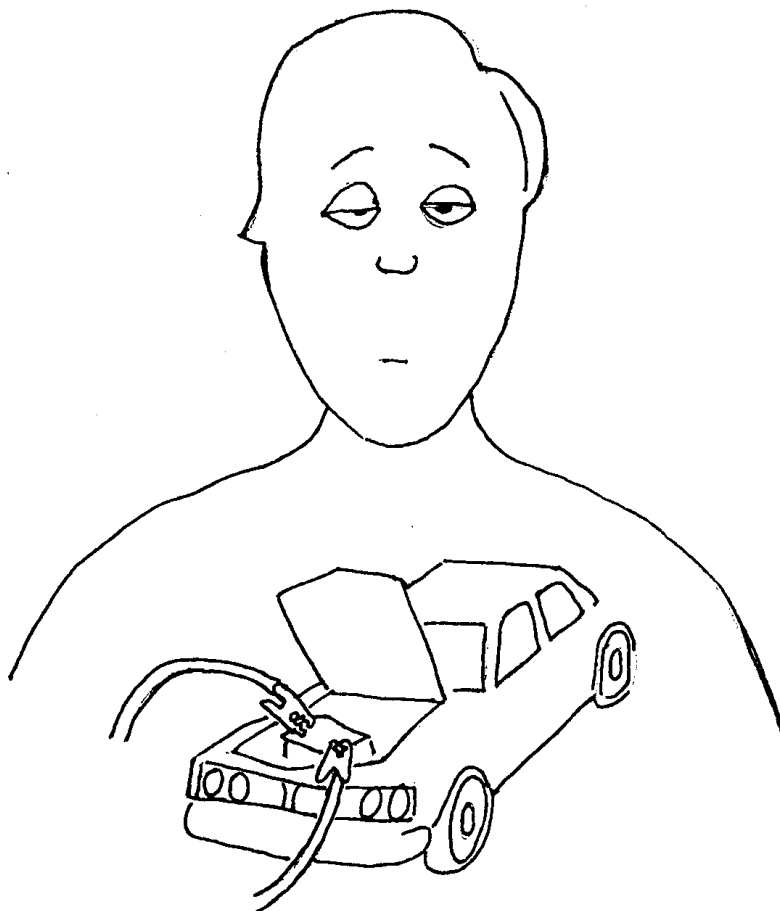
Película de horror

Yo escojo : \_\_\_\_\_

3. ¿Hay algo más que me gustaría hacer? \_\_\_\_\_

4. ¿Cómo podría hacerlo a mi gusto?  
\_\_\_\_\_

## ECHANDO MI MOTOR A ANDAR



Nuestros cuerpos son como los autos.  
Cuando no los usamos, se les baja la batería.  
Con los autos podemos hacer varias cosas para echarlos a andar de nuevo.  
Podemos pedirle a alguien el favor de que nos ayude a cargar la batería con cables, usando la batería de su auto.  
Podemos también empujarlos.  
El auto se enciende, y a medida que lo usamos, la batería vuelve a cargarse.  
¿Cómo puede usted recargar la batería de su cuerpo?

## PRONOSTICANDO CUANTO LE GUSTARA HACER ALGO

- Paso 1: Escoja una actividad. Trate de asegurarse que es algo que le va a gustar
- Paso 2: Escoja las condiciones que harían esta actividad lo más placentera posible (ej. Si es ir a ver una película que usted desea ver, ¿preferiría verla solo(a) o acompañado(a)? ¿Qué prefiere ver, una comedia romántica, un drama o una película de miedo?
- Paso 3: Anote de antemano cuanto cree que le va a gustar. Use la escala a continuación:

\* no me va a gustar      \*\* me va a gustar un poco      \*\*\* me va a gustar más o menos  
\*\*\*\*me va a gustar mucho      \*\*\*\*\*me va a gustar muchísimo

- Paso 4: Planee la actividad de tal forma que le garantice un alto grado de entretenimiento. **ESTA ES LA PARTE MÁS IMPORTANTE.!**

- Paso 5: En retrospecto, piense y escriba cuanto placer/gusto sintió. Use de nuevo la escala

\* no me gustó      \*\* me gustó un poco      \*\*\* me gustó más o menos  
\*\*\*\*me gustó mucho      \*\*\*\*\*me gustó muchísimo

- Paso 6: Compare ahora la opinión antes y después de haber hecho la actividad. ¿Qué le parece?

- Paso 7: Haga lo mismo con otras actividades.  
¿Puede observar un patrón/ semejanza?  
¿Qué aprendió? ¿Cómo se siente acerca de Ud. misma(o) y de las personas que lo(a) acompañaron después de haber hecho la actividad?

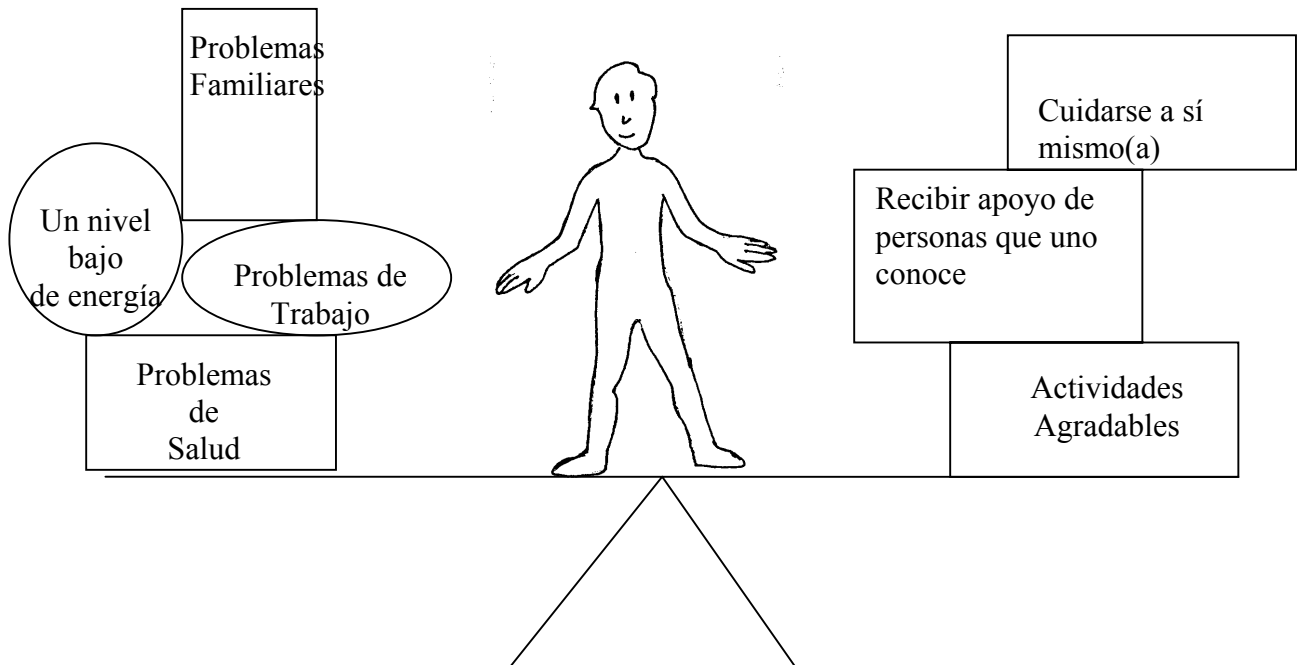
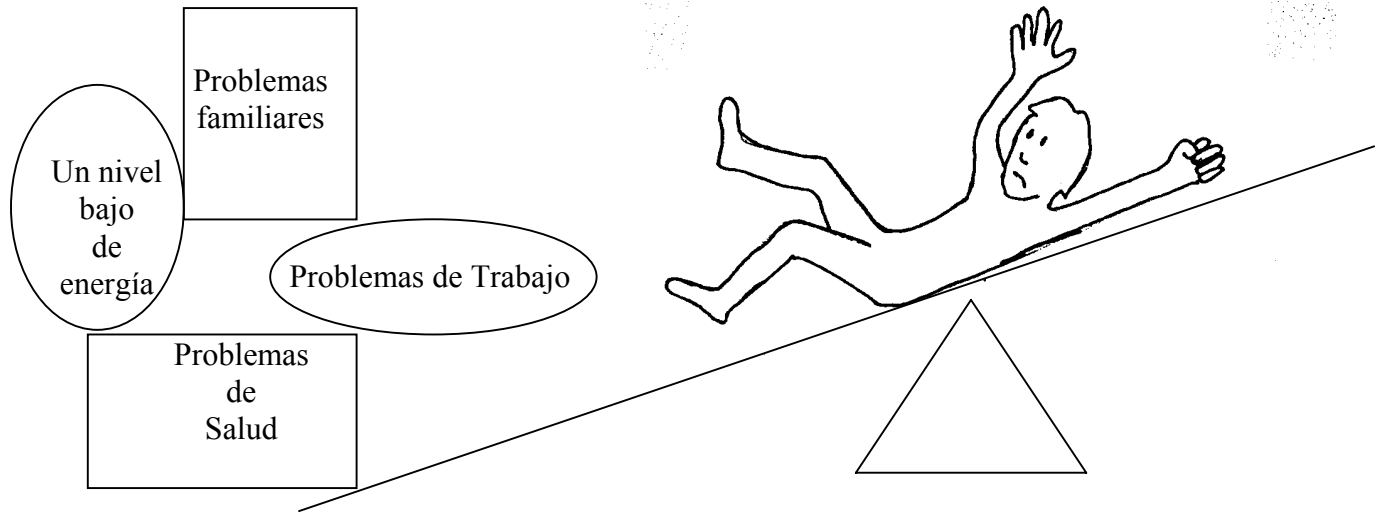
# PRONOSTICANDO QUE TANTO LE GUSTARÁ ALGO

Actividad	¿Cuánto piensa que le va a gustar hacer esta actividad?	¿Cuánto le gusta hacer esta actividad?
Ir a un museo	**	***
Hablar con un(a) amigo(a)	***	*****

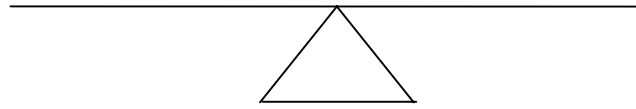
## La escala de estrellas

- \* no me va a gustar
- \*\* me va a gustar un poco
- \*\*\* me va a gustar más o menos
- \*\*\*\* me va a gustar mucho
- \*\*\*\*\* me va a gustar muchísimo

## EL EQUILIBRIO ENTRE EL ESTRÉS Y LA DIVERSIÓN

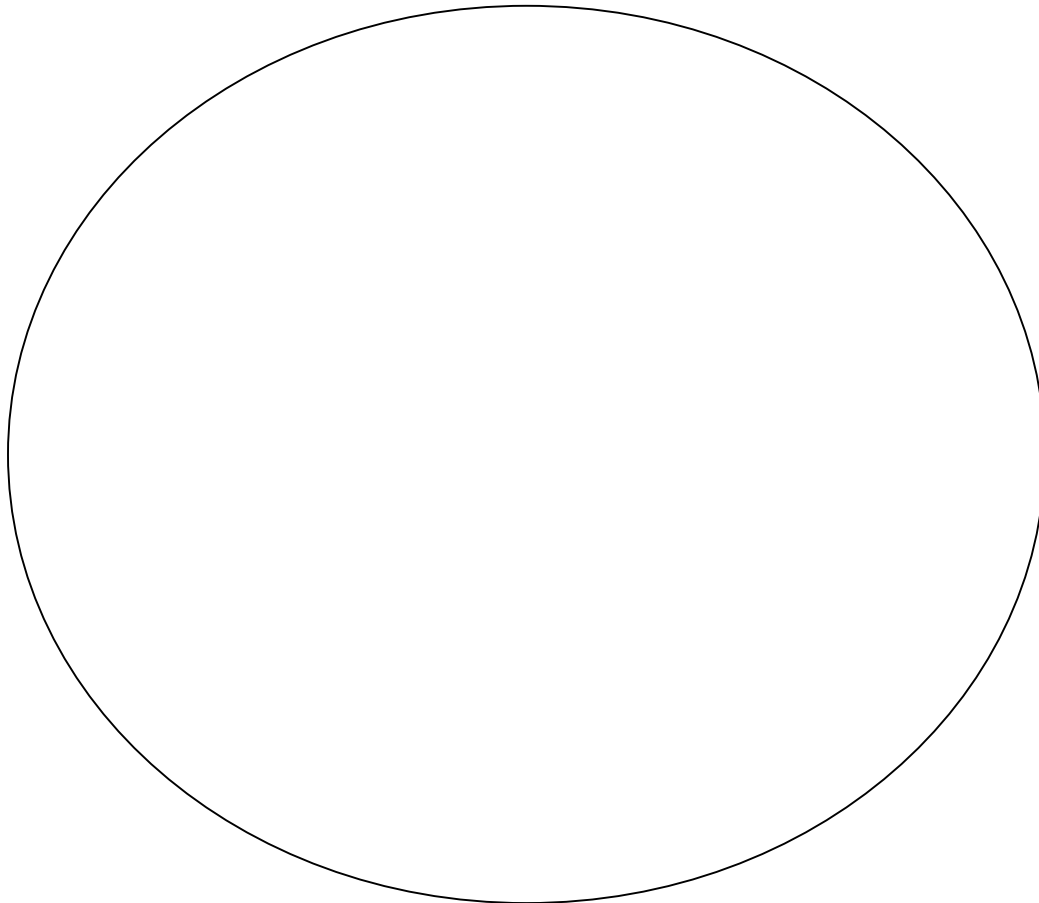


## QUE HACER



COSAS QUE TENGO QUE HACER	COSAS QUE QUIERO HACER

## DIVIDA SU PASTEL



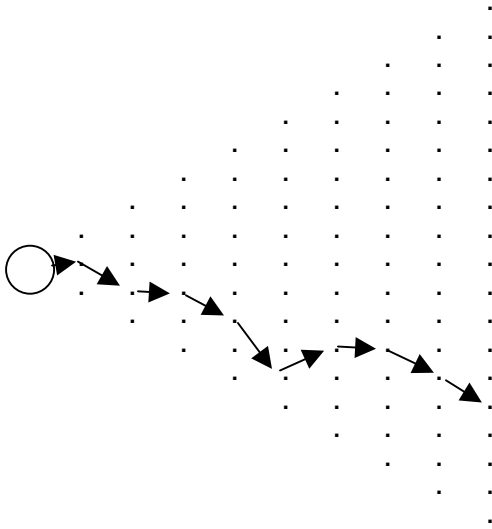
### INSTRUCCIONES:

- Imagine que su vida es un pastel que tiene diferentes rodajas.
- Una rodaja puede incluir su trabajo, otra su familia, otra sus amistades, otra sus pasatiempos, y otra, el tiempo que dedica a su persona.
- Ud. decide de que tamaño van a ser las rodajas.
- Sí ud. divide su pastel, o sea sí tiene diferentes áreas en su vida, le va a ayudar a balancear su vida cuando tenga problemas en una de las rodajas.
- Piense en su vida. Decida cuantas rodajas quiere en su vida, y de que tamaño serán. Por ejemplo, que porcentaje de su vida desea dedicar al trabajo, familia, amistades, para ud. mismo(a), etc.

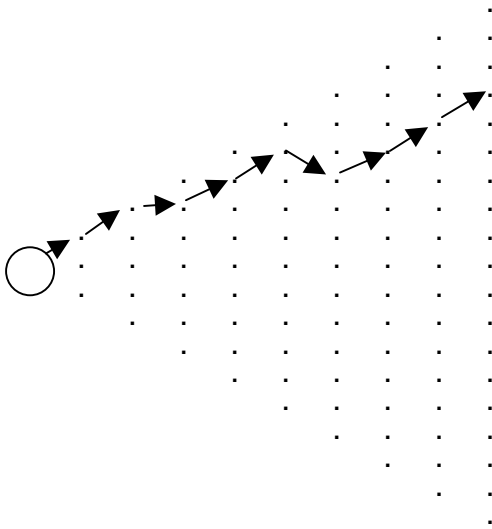
## MOLDEANDO MI REALIDAD

**Instrucciones:** Mire al dibujo en la próxima página. Imagínese que cada punto es una acción que puede hacer. Cada acción puede mover su estado de ánimo hacia arriba o hacia abajo. Comience en el círculo. Mueva de izquierda a derecha. Puede irse para arriba, quedarse en el mismo nivel, o irse para abajo. Cada movimiento es pequeño y no nos lleva muy lejos del último. Haga ahora 10 movimientos. Diez movimientos más tarde, en donde se encuentra? Al tomar pasos pequeños, acciones pequeñas, podemos desarrollar nuestra realidad en una dirección saludable o en una dirección dañina.

Ejemplo A.



Ejemplo B.





***Mensaje Principal de la Sesión***

***En cualquier momento, puedo escoger que hacer y como reaccionar a lo que está pasando.***

***Si escojo hacer algo saludable o pensar de manera saludable, poco a poco mi realidad personal mejorará.***

***Así puedo construir una realidad personal saludable. Así puedo moldear mi vida.***

***Al tomar pequeños pasos, puedo mejor mi realidad y mi vida***

## 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 SEMANA

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo usando el Termómetro del Animo y cuente el número de actividades agradables que hace cada día

### PROYECTO OPCIONAL

(Elija una de las siguientes actividades )

- 1) Haga una nueva actividad agradable.
- 2) Use una de las estrategias que aprendió para vencer obstáculos
- 3) Escriba su lista de cosas que tiene que hacer y cosas que desea hacer.
- 4) Ayude a otra persona a hacer una actividad agradable.
- 5) Enseñe a otra persona lo que aprendió en el grupo hoy.
- 6) Practique el ejercicio de relajamiento.