

CLASE 4 – SUS ACTIVIDADES AFECTAN SU ESTADO DE ANIMO

REPASO: El Termómetro del Ánimo

¿Cuáles fueron los mejores métodos para mejorar sus pensamientos?

¿Encontró diferencias en los tipos de pensamientos que escribió en sus tarjetas?

¿Notó de qué manera sus pensamientos influyen a su estado de ánimo?

EJERCICIO: Relajamiento muscular profundo

1. Mientras menos actividades agradables hacemos, más nos deprimimos.

Aunque todos vivimos en el mismo planeta, cada uno de nosotros tiene "su propio mundo"; es decir, lo que vivimos de día en día es diferente para cada individuo. Nuestro mundo consiste de lo que nos pasó y lo que hacemos cada día. Se ha descubierto que la cantidad de actividades agradables que experimentamos influye en nuestro estado de ánimo.

Muchas personas se preguntan:

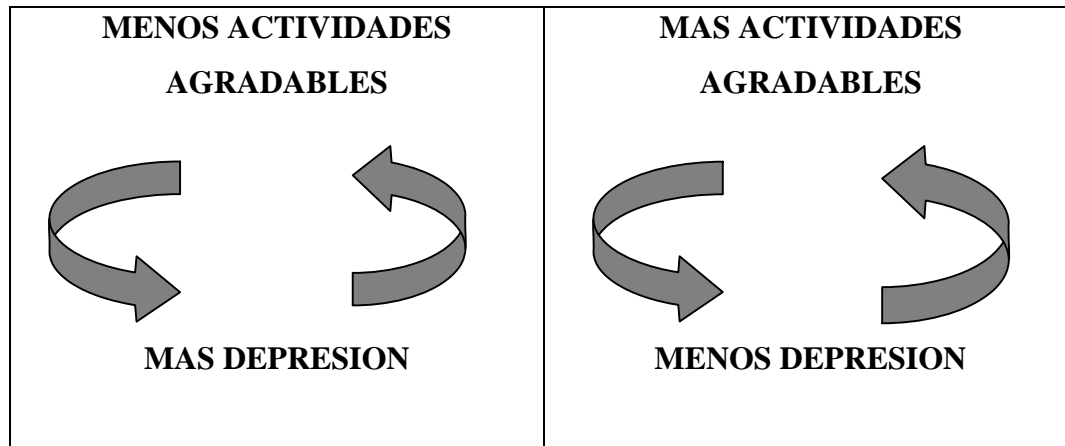
¿Hacemos menos cosas agradables porque estamos deprimidos? o,

¿Nos deprimimos porque no hacemos cosas agradables?

La respuesta no es muy simple. Lo que probablemente pasa es que ambas situaciones se influyen mutuamente.

2. "El círculo vicioso"

Cuando uno hace menos cosas agradables, su estado de ánimo se ve afectado, lo que hace reducir más la cantidad de actividades agradables en su vida diaria, se deprime más, y así sucesivamente.



3. Utilice este proceso para lograr mayor libertad, mejor dicho, para librarse de emociones depresivas.

Ya que no contamos la capacidad de decirnos a nosotros mismos: "Siéntete bien!" y sentirse bien, uno puede utilizar este proceso del organismo humano para controlar mejor como uno se siente. Al hacer más cosas agradables, sabemos que uno se siente mejor. Y ya que uno puede controlar lo que hace más fácilmente que lo que siente, de esta forma podemos sentirnos mejor.

4. En otras palabras, el método que le estamos sugiriendo es un método indirecto, dirigido a sus acciones. Al actuar en una forma que afecta sus emociones favorablemente, puede controlar indirectamente como se siente.

5. Las “actividades agradables” son muy individuales.

A cada persona le gustan cosas diferentes.

Lo que uno considera agradable puede ser que a otro no le guste. Por ejemplo, las siguientes actividades fueron consideradas agradables por un grupo de personas.

Estar solo	Mirar televisión
Ayudar a alguien	Llorar
Manejar un automóvil	Besar
Ir a hacer compras	Ponerse algo prestado

Estas son cosas no le gustan a todo el mundo.

Las actividades agradables no tienen que ser actividades especiales. (Aunque pueden serlo.) Cuando nos referimos a actividades agradables, nos referimos principalmente a cosas ordinarias que uno puede hacer a diario.

Para mantener su estado de ánimo a un nivel bueno, debe Ud. mantener la cantidad de actividades agradables que Ud. hace a un buen nivel.

Algunas veces nos es difícil pensar en cosas que nosotros consideramos agradables, especialmente si no las hemos hecho en mucho tiempo.

Cuando nos deprimimos, nos es aún más difícil.

Para ayudar a personas que estaban bajo tratamiento por depresión, el Dr. Peter Lewinsohn de la Universidad de Oregón y sus colegas desarrollaron la "Lista de Actividades Agradables."

Hemos adaptado esa lista para nuestro curso. Lo que queremos es darles práctica usando la lista, descubriendo un grupo individualizado de actividades que le agrade a usted, y comenzando a poner este método en práctica en su vida diaria para ver que resultado le da.

6. Utilice la "Lista de Actividades Agradables" para identificar su lista individualizada.

Llene la lista individualizada en las paginas 4 a la 13.

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

La lista siguiente contiene 300 Actividades que algunas personas consideran agradables.
De estas 300 podrá Ud. escoger 100 actividades que considere le son LAS MAS agradables.

1. Lea la primera actividad.

Antes de la actividad, encontrará una línea en blanco y un paréntesis, así:

_____ ()

2. Si la actividad no le gusta, no escriba nada, y pase a la próxima

3. Si la actividad le gusta mas o menos, marque con una “X” en la línea en blanco, así:

 X ()

4. Si la actividad le gusta mucho, marque con dos equis “XX” en la línea en blanco, así:

 XX ()

5. Si ha marcado una o dos equis en la línea, acuérdesese si ha ocurrido esa actividad en los últimos 30 días. Si no ha ocurrido en el último mes, ponga una “X” entre paréntesis, así:

 X (X)

o así:

 XX (X)

EN RESUMEN, esto es lo que posiblemente significa su respuesta a cada una de las preguntas :

_____ ()	La actividad no le parece placentera
<u> X </u> ()	La actividad le parece mas o menos placentera
<u> XX </u> ()	La actividad le gusta <u>mucho</u>
<u> X </u> (X)	La encuentra mas o menos placentera <u>y no la ha hecho durante los últimos treinta días</u>
<u> XX </u> (X)	La actividad le gusta <u>mucho y no la ha hecho durante los últimos treinta días</u>

AL FINALIZAR LA LISTA, ENCONTRARA MAS INSTRUCCIONES

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

1	___()	Visitar el campo
2	___()	Vestirse elegantemente
3	___()	Hacer contribuciones a grupos religiosos o caritativos
4	___()	Hablar acerca de deportes
5	___()	Hacer nuevas amistades
6	___()	Tomar un examen cuando estoy bien preparado
7	___()	Ir a un concierto de música popular
8	___()	Jugar béisbol u otro juego de pelota
9	___()	Planear viajes o vacaciones
10	___()	Comprarme algo
11	___()	Ir a la playa
12	___()	Hacer algo artístico (pintura, escultura, etc.)
13	___()	Escalar montañas, subir cerros
14	___()	Leer la Biblia o otros libros religiosos
15	___()	Jugar golf
16	___()	Arreglar o decorar mi casa o dormitorio de forma diferente
17	___()	Ir a un evento deportivo
18	___()	Leer un libro que me explica como hacer cosas diversas
19	___()	Ir a las carreras (de caballos, carros, botes, etc.)
20	___()	Leer novelas, cuentos, poemas, obras de teatro
21	___()	Ir a un club
22	___()	Ir a charlas o a escuchar discursos o presentaciones
23	___()	Manejar un automóvil bien, con destreza
24	___()	Respirar aire fresco/limpio
25	___()	Componer música o canciones
26	___()	Decir algo en forma clara
27	___()	Pasear en bote
28	___()	Complacer a mis padres
29	___()	Arreglar o restaurar muebles o antigüedades
30	___()	Ver televisión
31	___()	Hablar mentalmente conmigo mismo
32	___()	Acampar (por ejemplo, con tienda de campaña)
33	___()	Tomar parte en actividades políticas
34	___()	Trabajar con maquinarias (carros, bicicletas, etc.)
35	___()	Pensar en algo bueno en mi futuro
36	___()	Jugar cartas (barajas)
37	___()	Terminar una tarea difícil
38	___()	Reír
39	___()	Resolver un problema, rompecabezas, o crucigrama
40	___()	Ir a bodas, bautizos, confirmaciones, etc.
41	___()	Criticar a alguien
42	___()	Afeitarme (rasurarme)
43	___()	Almorzar con amistades o conocidos
44	___()	Jugar tenis
45	___()	Darme una ducha
46	___()	Manejar distancias largas en auto
47	___()	Hacer trabajo de carpintería
48	___()	Escribir cuentos, novelas, poesías, obras de teatro
49	___()	Estar con animales
50	___()	Viajar en avión

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

51	___()	Explorar rutas o lugares nuevos
52	___()	Tener una conversación honesta y franca
53	___()	Cantar en un grupo
54	___()	Pensar sobre mi y en mis problemas
55	___()	Dedicarme a mi trabajo
56	___()	Ir a una fiesta
57	___()	Asistir y tomar parte de actividades de la iglesia
58	___()	Hablar un segundo idioma
59	___()	Ir a reuniones de grupos voluntarios
60	___()	Ir a reuniones profesionales o de negocios
61	___()	Viajar en un carro deportivo
62	___()	Tocar un instrumento musical
63	___()	Preparar bocadillos
64	___()	Esquiar en la nieve
65	___()	Que alguien me ayude
66	___()	Usar ropa cómoda
67	___()	Peinarme
68	___()	Actuar
69	___()	Tomar una siesta
70	___()	Departir con amistades
71	___()	Hacer frutas en conserva/almíbares
72	___()	Manejar rápido
73	___()	Resolver un problema personal
74	___()	Visitar una ciudad por primera vez
75	___()	Darme un baño
76	___()	Cantarme a mi mismo
77	___()	Hacer artesanías o comidas para vender o regalar
78	___()	Jugar billar
79	___()	Estar con mis nietos
80	___()	Jugar damas o ajedrez
81	___()	Hacer cerámica, trabajos en cuero, etc.
82	___()	Pesarme
83	___()	Probar maquillajes diferentes
84	___()	Diseñar o dibujar
85	___()	Visitar enfermos o personas que necesitan ayuda
86	___()	Animar a mis jugadores favoritos durante el juego
87	___()	Jugar boliche o bolos
88	___()	Ser popular (atraer a la gente) en una reunión
89	___()	Observar en el zoológico a los animales salvajes
90	___()	Tener una idea original, ingeniosa
91	___()	Hacer labores de jardinería
92	___()	Leer material profesional o técnico
93	___()	Usar ropa nueva
94	___()	Bailar
95	___()	Sentarse a tomar el sol
96	___()	Montar motocicleta
97	___()	Sentarse a pensar
98	___()	Tomar refrescos con amistades
99	___()	Alegrarse cuando le suceden cosas buenas a los amigos
100	___()	Ir a ferias, carnavales, circos, zoológicos, parques

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

101	___()	Hablar sobre filosofía o religión
102	___()	Hacer apuestas
103	___()	Planificar o organizar un evento
104	___()	Poner atención a los ruidos de la naturaleza
105	___()	Acudir a una cita con un pretendiente o novio(a)
106	___()	Tener una conversación interesante
107	___()	Formar parte de una carrera de botes, carros o motocicletas
108	___()	Escuchar la radio
109	___()	Recibir visitas de amigos
110	___()	Participar en competencias deportivas
111	___()	Presentar a personas que creo pueden llegar a ser amigos
112	___()	Dar regalos
113	___()	Asistir a clases
114	___()	Que alguien me de un masaje o me sobe la espalda
115	___()	Recibir cartas, tarjetas, o notas
116	___()	Observar el cielo, las nubes, una tormenta
117	___()	Ir a un paseo campestre, barbacoa, a parrillada
118	___()	Jugar basketball (baloncesto)
119	___()	Comprar algo para mi familia
120	___()	Tomar fotografías
121	___()	Dar una charla, ponencia, discurso, o conferencia
122	___()	Leer o examinar mapas
123	___()	Recoger objetos naturales (rocas, fruta, etc.)
124	___()	Hacer planes acerca de mi estado financiero
125	___()	Usar ropa limpia
126	___()	Hacer una compra grande (carro, casa, electrodomésticos)
127	___()	Ser útil a alguien
128	___()	Ir a las montañas
129	___()	Progresar en mi trabajo (recibir aumento, ascenso)
130	___()	Escuchar bromas o chistes
131	___()	Ganar una apuesta
132	___()	Hablar acerca de mis niños o nietos
133	___()	Ir a un retiro o cursillo religioso
134	___()	Hablar acerca de mi salud
135	___()	Ver un paisaje bonito
136	___()	Comer buenas comidas
137	___()	Mejorar mi salud (examen dental, de la visión, etc.)
138	___()	Ir al centro de la ciudad
139	___()	Participar en lucha libre o boxeo
140	___()	Ir de caza o tirar al blanco
141	___()	Tocar en un grupo musical
142	___()	Ir de caminata
143	___()	Ir a un museo o a una exhibición
144	___()	Escribir ensayos, artículos, reportes, etc.
145	___()	Hacer un buen trabajo
146	___()	Tener tiempo libre
147	___()	Ir a pescar
148	___()	Dar algo en préstamo
149	___()	Que me encuentren atractivo
150	___()	Complacer a mi supervisor, maestro, etc.

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

151	___()	Aconsejar a alguien
152	___()	Ir a un gimnasio, baño sauna, etc.
153	___()	Que alguien me critique amigablemente
154	___()	Aprender a hacer algo nuevo
155	___()	Ir a un restaurante de comidas rápidas
156	___()	Dar halagos o cumplidos a otra persona
157	___()	Pensar en personas que me agradan
158	___()	Estar con mis padres
159	___()	Montar a caballo
160	___()	Protestar sobre condiciones políticas, o sociales
161	___()	Hablar por teléfono
162	___()	Soñar despierto (hacerme ilusiones)
163	___()	Caminar pateando piedritas, hojas, arena, etc.
164	___()	Jugar juegos de jardín, como bádminton, croquet, etc.
165	___()	Ir a reuniones de ex-alumnos
166	___()	Ver gente famosa
167	___()	Ir al cine
168	___()	Besar a alguien
169	___()	Estar solo
170	___()	Planificar mi tiempo
171	___()	Cocinar
172	___()	Ser halagado por personas que yo admiro
173	___()	Sentir la presencia de Dios en mi vida
174	___()	Hacer un trabajo exactamente como yo quiero
175	___()	Hacer tareas pequeñas en casa
176	___()	Llorar
177	___()	Que me digan que alguien me necesita
178	___()	Ir a una reunión de familia
179	___()	Dar una fiesta
180	___()	Lavar mi cabello
181	___()	Entrenar o preparar a alguien
182	___()	Ir a un restaurante
183	___()	Ver una flor, o sentir su perfume
184	___()	Ser invitado a salir
185	___()	Recibir reconocimiento (como premios o honores)
186	___()	Usar perfume, colonia, loción de afeitarse
187	___()	Que alguien acepte estar de acuerdo conmigo
188	___()	Contar recuerdos, recordar acontecimientos pasados
189	___()	Levantarme temprano por la mañana
190	___()	Tener paz y tranquilidad
191	___()	Hacer experimentos o trabajo científico
192	___()	Visitar amigos
193	___()	Escribir en un diario
194	___()	Jugar fútbol
195	___()	Ser aconsejado
196	___()	Rezar
197	___()	Dar a alguien un masaje, o sobarle la espalda
198	___()	Pedir que alguien me lleve en su vehículo
199	___()	Meditar o hacer ejercicios de relajamiento
200	___()	Asistir a una pelea profesional (lucha libre, boxeo)

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

201	___()	Hacer favores a otras personas
202	___()	Hablar con personas con quienes trabajo o voy a clases
203	___()	Sentirme relajado
204	___()	Que me pidan consejos o ayuda
205	___()	Jugar juegos de mesa (Monopolio, dominó, etc.)
206	___()	Dormir profundamente durante la noche
207	___()	Leer el periódico
208	___()	Hacer trabajo pesado que requiera usar los músculos
209	___()	Participar en grupos de encuentro
210	___()	Soñar durante la noche
211	___()	Jugar tenis de mesa (ping pong)
212	___()	Cepillar mis dientes
213	___()	Nadar
214	___()	Hacer ejercicio (caminar, correr, gimnasia, etc.)
215	___()	Caminar descalzo
216	___()	Jugar tirando pelota o "frisbee"
217	___()	Hacer labores domésticas, como lavar, planchar, etc.
218	___()	Pasar tiempo con las personas con quien vivo
219	___()	Escuchar música
220	___()	Tener una discusión constructiva
221	___()	Coser, tejer, bordar, hacer tejido de gancho, etc.
222	___()	Besar y abrazar a mi esposo(a) o novio(a)
223	___()	Entretener a gente
224	___()	Hablar acerca de sexo
225	___()	Ir al barbero (peluquero o cosmetóloga)
226	___()	Tener invitados en casa
227	___()	Estar con alguien a quien quiero
228	___()	Leer revistas
229	___()	Dormir hasta tarde
230	___()	Comenzar un nuevo proyecto
231	___()	Ser testarudo
232	___()	Tener relaciones sexuales
232	___()	Ir a la biblioteca
233	___()	Jugar juegos como fútbol
235	___()	Preparar una receta nueva
236	___()	Observar las aves
237	___()	Ir de compras
238	___()	Observar a las demás personas
239	___()	Hacer u observar un fuego
240	___()	Ganar una discusión
241	___()	Vender o cambiar una cosa por otra
242	___()	Terminar un proyecto o tarea
243	___()	Dar una explicación o pedir disculpas
244	___()	Reparar cosas
245	___()	Trabajar con otros en conjunto
246	___()	Montar en bicicleta
247	___()	Decirle a las personas lo que tienen que hacer
248	___()	Estar con gente contenta
249	___()	Jugar juegos de fiesta
250	___()	Escribir cartas, tarjetas, notas, etc.

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

251	___()	Hablar sobre política o asuntos sociales
251	___()	Pedir ayuda o consejos.
252	___()	Ir a banquetes o comidas
253	___()	Hablar sobre mis pasatiempos o aficiones
254	___()	Observar mujeres o hombres atractivos
255	___()	Sonreír a la gente
256	___()	Jugar en la arena, el césped, etc.
257	___()	Hablar sobre otras personas
258	___()	Estar con mi esposo(a) o compañero(a)
259	___()	Sentir que la gente muestra interés en lo que digo
260	___()	Expresar mi amor a alguien
261	___()	Cuidar plantas
262	___()	Caminar
263	___()	Coleccionar cosas
264	___()	Jugar "raquetball", "paddleball", "squash", etc.
265	___()	Hacer un sacrificio por una buena razón
266	___()	Recordar a un ser querido ya fallecido
267	___()	Andar por la orilla del mar, buscando conchas, etc.
268	___()	Que me digan que he hecho algo bien
269	___()	Que me digan que me quieren
270	___()	Comer algo rico entre comidas
271	___()	Quedarme despierto hasta tarde (en la noche)
272	___()	Sentir orgullo por lo que mi familia o amigos han logrado
273	___()	Estar con mis hijos
274	___()	Ir a remates, subastas, ventas especiales
275	___()	Pensar sobre algo interesante
276	___()	Hacer trabajo voluntario o en beneficio de la comunidad
277	___()	Participar en deportes acuáticos (bucear, esquiar)
278	___()	Recibir dinero
279	___()	Defender o proteger a alguien, evitar abuso o engaños
280	___()	Escuchar un buen sermón
281	___()	Llevar a alguien en carro
282	___()	Ganar una competencia
283	___()	Hacer un nuevo amigo
284	___()	Hablar sobre mi trabajo o mi escuela
285	___()	Leer historietas cómicas, chistes
286	___()	Pedir algo prestado
287	___()	Viajar en grupo
288	___()	Ver viejos amigos
289	___()	Enseñar a alguien
290	___()	Usar mi fuerza
291	___()	Viajar
292	___()	Ir a una fiesta de mi trabajo o de mi oficina
293	___()	Asistir a un concierto, opera, o ballet
294	___()	Jugar con mascotas (perro, gato, pájaros, etc.)
295	___()	Ir a una obra de teatro
296	___()	Mirar las estrellas o la luna
297	___()	Recibir adiestramiento por otra persona
249	___()	Ir a ver una obra de teatro
299	___()	Mirar las estrellas o la luna
300	___()	Recibir entrenamiento

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

INSTRUCCIONES

COMO COMPLETAR LA LISTA INDIVIDUALIZADA DE ACTIVIDADES AGRADABLES:

Al terminar de llenar la lista de 300 actividades, Ud. habrá indicado las actividades que a Ud. le gustan o le gustan muchísimo. Habrá también indicado las que no han ocurrido recientemente.

Ahora Ud. va a escoger 100 actividades de esta lista de 300. Estas 100 actividades será su lista individualizada/personal.

1. Cuento cuantas actividades tienen tres equis. Así:

 XX (X)

Escriba el total aquí: _____

2. Cuento cuantas actividades tienen dos equis. Así:

 XX ()

O, así

 X (X)

Escriba el total aquí: _____

3. Cuento cuantas actividades tienen una equis. Así:

 X ()

Escriba el total aquí: _____

4. Sume las tres cantidades

¿Cuanto es el total?: _____

5. Comience a escribir las actividades en su lista individualizada/personal. Comience con las actividades de "3 equis", siga con las actividades de "2 equis", y termine con las actividades de "1 equis".

Si el total es más de 100, escoja las que a Ud. mas le gusten e ignore las que son muy difíciles de hacer.

Si el total es menos de 100, añada actividades que a Ud. le gustan y que no están en la lista. (Si no llega exactamente a 100, no se preocupe).

LISTA INDIVIDUALIZADA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

MARQUE LAS ACTIVIDADES DE CADA DÍA AQUÍ

ESCRIBA ACTIVIDADES AQUÍ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														
46														
47														
48														
49														
50														

LISTA INDIVIDUALIZADA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

MARQUE LAS ACTIVIDADES DE CADA DÍA AQUÍ

ESCRIBA ACTIVIDADES AQUÍ

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
7															
77															
28															
79															
80															
81															
82															
83															
88															
35															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
NUMERO TOTAL DE ACTIVIDADES POR DIA															

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. El Termómetro del Animo.
2. Las tarjetas de pensamientos.
3. Marque las actividades en su lista individual cada día

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
PUNTAJE							
NUMERO DE ACTIVIDADES AGRADABLES							