

CLASE 5 - COMO HACER SU VIDA MAS AGRADABLE

REPASO: El Termómetro del Ánimo

Lista individual de actividades agradables

¿Que aprendió al anotar diariamente sus actividades agradables?

¿Le gustaría tener/hacer mas actividades agradables en su vida?

¿Por que es difícil tener mas actividades agradables?

1. **Es importante contar con un plan.**

- a. Un plan es un compromiso con uno mismo
- b. Su bienestar emocional es importante. Recuerde que los pensamientos, actividades, y emociones se influyen mutuamente.
- c. No se puede hacer todo, por lo tanto hay que escoger bien lo que uno hace.
- d. Es bueno tener un balance entre lo que hay que hacer y lo que a uno le gusta hacer.
- e. Anticipe problemas que puedan interferir con su plan
- f. No deje que le quiten todo su tiempo
- g. Al llevar a cabo su plan se sentirá mas en control. Uno de los síntomas de depresión es sentir que uno no tiene control sobre lo que le ocurre.

2. **Utilice sus pensamientos para lograr su plan.**

- a. ¿Cuáles son los pensamientos que le ayudan a lograr lo que Ud. quiere?
- b. ¿Cuáles pensamientos sirven como obstáculos cuando Ud. quiere hacer algo agradable?

3. **Las actividades agradables mas prácticas son las que no cuestan mucho dinero.**

Haga una lista de actividades agradables que no cuestan mucho o son gratis en su comunidad.

4. Práctica de Relajamiento

Aprenda a relajarse cuando está activo. Use las instrucciones de la Clase 2.

5. Un experimento en como controlar mejor su vida.

- a. Como diseñar un programa personal de cambio.
- b. Primero se necesitan recompensas. Hagamos una lista de recompensas.
- c. Un contrato personal debe ser por escrito.
- d. Los objetivos deben ser muy específicos. (Si no son específicos, no sabrá si los habrá logrado).
- e. Acuérdesse de recompensarse a si mismo si cumple con el contrato.
- f. Su primer contrato. Aumente el número de actividades agradables esta semana.

Así comenzará a hacer su vida mas agradable.

6. Utilice el método de aconsejarse a usted mismo(a) si se le dificulta cumplir con el contrato.

Por ejemplo, si Ud. se cuestiona “¿Por qué es necesario recompensarme a mi mismo. Eso me parece mas adecuado para un niño, no un adulto como yo”.

¿De que manera podría usted contestarse esa pregunta?

7. Este método de lograr mayor control sobre su vida se puede utilizar en muchas situaciones.

¿Vale la pena aprender como controlar mejor su vida y como llegar a tener mayor libertad de acción?

Algunas veces uno siente incertidumbre al tratar algo nuevo.

¿Por qué cree Ud. que existe esa incertidumbre?

¿Cómo se puede contrarrestar esa incertidumbre?

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

1. El Termómetro del Ánimo
2. Lista individual de actividades agradables
3. Las tarjetas del pensamiento
4. El contrato

CONTRATO PERSONAL

Yo, _____

hago el siguiente contrato conmigo mismo(a)

Objetivo 1: Aumentar el número de actividades agradables diarias con el propósito de hacer mi vida mas agradable.

Este contrato abarca los siguientes días:

A partir de _____

Hasta _____

Durante estos días propongo tener/hacer por lo menos _____ actividades agradables en mi comunidad.

Recompensas:

1. Si cumplo con mi objetivo por lo menos cuatro días, me premiaré con:

2. Me daré esta recompensa a mas tardar dos días después de haber logrado mis objetivos.

Firma: _____

Fecha: _____

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 AGRADALES							