

GUÍAS DE AUTOAYUDA

- Afrontando las **preocupaciones**
- Aprende a **programar actividades**
- Aprende a **relajarte**
- La autoestima**
- Resolución de **problemas**
- Concédete una **oportunidad** y **cuídate**

Depósito legal GR 1272-2012

Fuente: Healthier Scotland, 2006 <http://www.scotland.gov.uk/Publications/2006/03/22091556/10>

Adaptación: SAS, 2011

Si desea obtener otra copia de este u otro folleto relacionado con el afrontamiento saludable de acontecimientos de la vida cotidiana, puede obtenerlos en la siguiente dirección:

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>

Si quiere optimizar el uso de este material consulte con su médico/a.



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



Aprende a
**programar
actividades**



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

VERSIÓN WEB

Si te resulta difícil programar tu día a día, puedes probar a hacerlo por adelantado. De esta forma no tendrás que tomar muchas y pequeñas decisiones durante el día, haciendo que éste sea más llevadero.

El programa de actividades que te proponemos es el siguiente:

1 Dedicar un tiempo para planificar tu día (ej: la tarde de antes o por la mañana temprano).

2 Empezar el día con una actividad que te produzca placer y sensación de éxito. Para esto:

- Planifica un número de actividades que te resulten muy placenteras y agradables o que realices muy bien.
- Usa la técnica de resolución de problemas para tener claro cómo podrías aprovechar mejor tu día. Recuerda: debes pensar en metas realistas a corto o largo plazo y elegir las actividades concretas que te ayudarán a conseguir esas metas.

3 Haz una lista de cosas agradables en general. Esto podría ayudarte a pensar sobre actividades con las que disfrutas. No olvides el ejercicio físico como una actividad importante.

4 Prueba a dividir el día en pequeñas partes si te resulta difícil hacer un plan del día completo.

5 Haz un balance entre el placer y el éxito. Por ejemplo, si tu día está lleno de deberes y tareas (esto puede darte una sensación de éxito al realizarlas, pero poco placer), tendrás poco tiempo para la relajación y la diversión y esto te hará sentir poca satisfacción al final del día. También, si no has

finalizado tus tareas al cabo del día puedes sentir que no has logrado nada y estos temas importantes se acumulan y se convierten en tareas cada vez más difíciles de completar.

6 Si tienes problemas para empezar una actividad, recuérdate cómo necesitas hacerlo (ej.: levántate, ve hasta el armario, abre la puerta y coge tu ropa).

7 Puedes **pedir a alguien de tu familia o entorno que te anime** y te recuerde hacer las actividades que habías planeado.

8 Procura que tu plan de actividades sea flexible. Recuerda que pueden surgir imprevistos y que es útil que tengas en cuenta actividades alternativas para sustituir la actividad que tenías prevista. A continuación sigue con la próxima actividad de la lista.

9 Planifica tus actividades teniendo en cuenta “la importancia que tienen para ti” y no por el tiempo necesario para hacerlas (ej: media hora cortando parte del jardín es más realista que cortar el jardín entero).

10 No esperes milagros. Superar la depresión requiere un trabajo firme y continuado aunque sea en pequeñas cosas.

11 Cuando las tareas te parezcan insoportables, **usa los principios de planificación de metas.** Recuérdalos:

- Especifica exactamente lo que quieres conseguir.
- Divide las tareas en pasos más pequeños.
- Usa la resolución de problemas para planificar cada paso y ten en cuenta las dificultades que encontrarás.
- Pon el plan en acción.
- Céntrate en lo que puedes conseguir después de cada paso que has completado. No quites importancia a lo que has conseguido y felicítate por ello.
- Continúa con cada paso hasta que la tarea esté terminada.

EJEMPLO 1

Tu meta es...

Hacer una cena para una reunión con tus amistades

1. Los **pasos** son:
 - Elegir las recetas.
 - Ver qué ingredientes y utensilios de necesitas.
 - Comprobar los ingredientes que tienes en casa y comprar los que no tienes.
 - Empezar a cocinar.
2. Si tienes algún problema o dudas pensando **qué plato deberías empezar a cocinar, simplifica el problema:**
 - Haz una lista con los platos.
 - Señala los platos más importantes y los menos importantes.
 - Elige los utensilios que vas a utilizar.
3. **Comienza con los platos más importantes o que necesitan más tiempo** y deja para más tarde aquellos que no son tan importantes o son más sencillos de hacer.
4. **Felicítate, date la enhorabuena** después de cada paso. Piensa en los progresos que estás realizando y compártelo con alguien.

Continúa cada paso hasta que finalices la comida.
Entonces, siéntate y disfruta de cómo lo has conseguido.
Muéstraselo a alguien más y comparte tu satisfacción.

EJEMPLO 2

Tu meta es...

Reamueblar una habitación de la casa

1. Los **pasos** son:
 - Elegir los muebles que vas a quitar.
 - Elegir los muebles que van a sustituir a los antiguos.
 - Preparar los materiales necesarios (martillo, destornillador, tornillos...).
 - Quitar los muebles antiguos y poner los nuevos.
2. Si tienes algún problema o dudas pensando **cómo empezar a hacerlo, simplifica el problema:**
 - Haz una lista con los nombres de los muebles que crees que ya no necesitas y por qué.
 - Haz una lista con los *pros* y los *contras* de cada mueble (ej: es útil o no, ocupa mucho espacio o no, es fácil de montar o no...).
 - Elige qué muebles vas a poner.
3. **Compra los nuevos muebles y los materiales necesarios para su instalación. A continuación, quita los muebles viejos y pon los nuevos.**
4. **Felicítate, date la enhorabuena** después de cada paso. Piensa en los progresos que estás realizando y compártelo con alguien.

