

GUÍAS DE AUTOAYUDA

APRENDA A ORGANIZAR SUS ACTIVIDADES



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

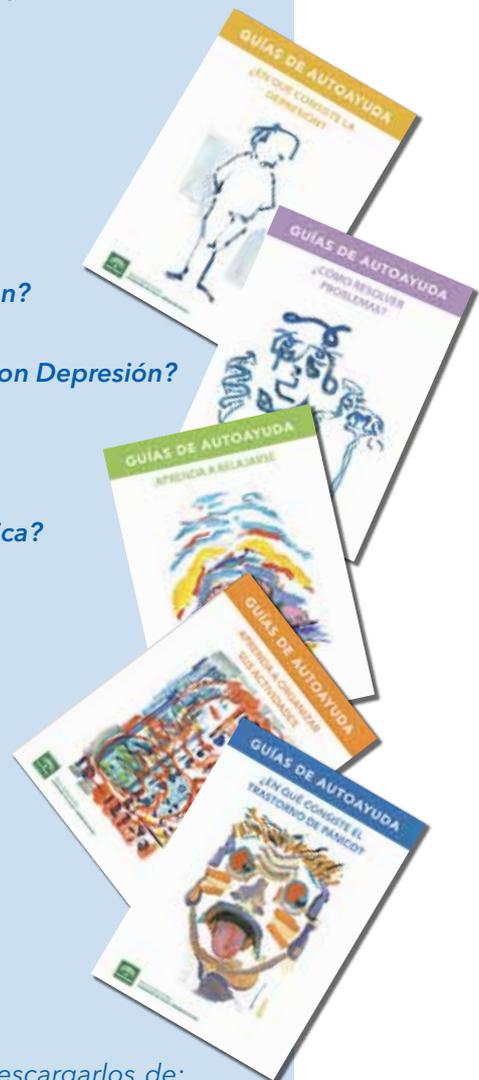
Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



Aprenda a organizar sus actividades



Si encuentra difícil decidir cómo programar su día a día, podría probar a planificar cada día por adelantado. De esta forma, puede evitar tener que tomar muchas pequeñas decisiones a lo largo del día, y hacer que el tiempo pase de manera más llevadera. El plan diario de actividades es simple pero eficaz y puede ayudarle a organizarse para combatir el aburrimiento y la apatía.

Consejos antes de comenzar

- Dedique un tiempo para planificar el día (ej.: la tarde antes o por la mañana temprano).
- Haga una lista de las cosas agradables con las que disfruta.
- Sea realista a la hora de planificar actividades (ej. Ordenar el armario de un dormitorio es más realista que ordenar los de toda la casa).
- Una de las causas que originan su tendencia a posponer actividades puede ser la existencia de un sistema inadecuado de automotivación.
- Sin advertirlo, es posible que esté bloqueando sus objetivos atormentándose con tontos "debería" o "tendría que" para luego no sentir deseos de hacer nada. Modifique la manera en la que se habla a sí mismo, eliminando esas palabras coercitivas de su vocabulario. Otra forma de animarse a salir de la cama por la mañana sería: "aunque no tengo la obligación de levantarme podría terminar sintiéndome bien por haberlo hecho". Si traduce las obligaciones en deseos será más fácil alcanzar sus objetivos y metas diarias.
- Un método sencillo y obvio de automotivación consiste en aprender a dividir cualquier tarea propuesta en las pequeñas partes que la componen. Esto combatirá su tendencia a abrumarse deteniéndose en todas las cosas que tiene que hacer.

Ej. Suponga que su tarea es acudir a las clases de la facultad, pero a usted le resulta difícil concentrarse a causa de la ansiedad, la depresión o las preocupaciones. Para vencer estos impedimentos: divida la tarea en sus partes o componentes más pequeños. Por ejemplo, puede comenzar asistiendo a un par de clases e ir aumentando el tiempo poco a poco.

- Hay un poderoso método de automotivación que consiste en hacer una lista de las ventajas de una acción productiva. Esa lista le entrenará para que vea las consecuencias positivas de hacerla. Enumere toda las ventajas que se le ocurran, por ejemplo, en el caso de salir a dar un paseo:

Ventajas

- Mejorará mi salud: se fortalecerán mis pulmones y mi corazón.
- Puedo pedirle a una amiga que me acompañe y aprovechar para conversar.
- Me dará fuerza y energía.
- No pensaré en los asuntos del trabajo.

- Si tiene problemas para empezar una actividad, dígame a sí mismo/a exactamente cómo necesita hacerlo (ej.: levántate, camina hasta el cuarto de baño, coge el cepillo de dientes, échale el dentrífico...).
- Podría pedir a un compañero o familiar que le animara y le recordara hacer las actividades que había planeado.
- No deje que su plan de actividades sea demasiado rígido. Acepte que sus planes puedan verse interrumpidos. Considere alternativas y/o pruebe a sustituir la actividad que no se ha realizado. Siga con la próxima actividad de la lista.
- No espere milagros. Superar la depresión requiere trabajar firmemente. Aunque con algunas actividades puede sentirse un poco mejor, éstas no le proporcionan una cura inmediata.

Ha de ser constante en la realización de actividades en su día a día.

Plan diario de actividades

El horario tiene dos partes. En la columna **Por realizar** escriba hora por hora el plan que desea cumplir cada día. Aunque sólo pueda realizar una parte del mismo, el simple acto de crear un método de acción cada día puede resultarle inmensamente útil. Anote actividades como por ejemplo "ducharme", "almorzar", "salir a comprar el pan".

Al final del día rellene la columna **Realizado**. Registre en cada casillero lo que realmente ha hecho durante el día. Puede ser igual a lo que planeó o diferente; no obstante, anote todas las actividades.

Es importante que en el día a día exista equilibrio entre el placer y la obligación. Por ejemplo, si su día está lleno de deberes y tareas y es capaz de finalizarlas esto le producirá una sensación de éxito pero poca satisfacción, ya que le quedaría poco tiempo para la relajación y la diversión. También puede suceder que no sea posible terminarlas, con lo cual sentirá frustración e irritabilidad al final del día. Además si sólo realiza actividades "obligatorias" puede desmotivarse llegando a no finalizarlas, experimentará una sensación de fracaso y se acumularán para el día siguiente convirtiéndose en aplastantes.

Al realizar su plan de actividades añada a cada una "L" correspondiente a Logro, o una P, relativa al Placer. Las actividades L son aquellas que requieren un esfuerzo, como por ejemplo cepillarse los dientes, preparar la comida, ir al trabajo, etc. Entre las actividades placenteras figuran leer un libro, dar un paseo, salir a comer... Como ya se ha dicho, trate de guardar un equilibrio entre las actividades "L" y actividades "P".

Ejemplo:

HORA	POR REALIZAR	REALIZADO
7-8	Ducharme (L)	
8-9	Desayunar un café con una tostada con mermelada y mantequilla mientras veo la televisión (P)	
9-11	Coger el coche para ir a la oficina (L)	
11-11:15 horas	Pongo la radio para escuchar el programa de las mañanas (P)	
11:15-14 horas	Trabajar en la oficina (L)	
14-15 horas	Tomo un café con mis compañeros mientras charlamos (P)	
15-16 horas	Trabajar en la oficina (L)	
16-17 horas	Cojo el coche de vuelta (L)	
17-19 horas	Preparamos la mesa para comer (L)	
19-20	Comida (P)	
20-22	Me siento en el sofá mientras tomo una infusión (P)	
22-23	Hago la compra (L)	
19-20	Voy a andar con mi amiga Laura (P)	
20-22	Preparo la cena (L)	
Cena (P)	Cena (P)	
22-23	Leo en el sofá escuchando algo de música relajante (P)	



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**