

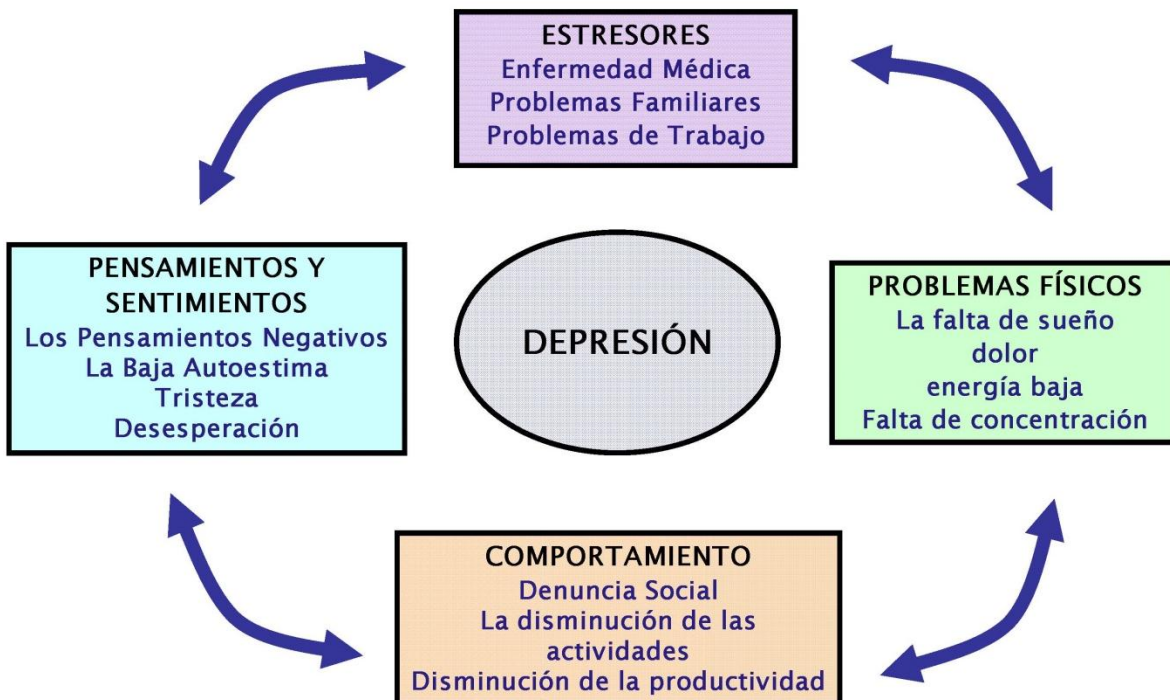


¿Por qué es importante planear actividades?:

- Cuando una persona tiene estrés o depresión, a menudo deja de hacer actividades que había disfrutado antes y que había utilizado para sentirse bien.

Espiral hacia abajo

- Trabaja en dos direcciones- entre menos actividades haga usted, más depresión tendrá, y también, entre más depresión tenga, menos actividades podrá usted hacer.



Espiral hacia arriba

- Aunque no tenga motivación en el principio, si hace actividades agradables, se podrá romper el ciclo de depresión vicioso.

Tipos de actividades agradables

- Actividades agradables son las que se lo hacen sentirse mejor porque son provechosos, inspiradores, significativos, relajantes, o divertidos.
- No necesitan ser actividades especiales. En el fondo, la mayoría son actividades diarias.

Recordar actividades agradables

- Cuando una persona tiene una depresión, es difícil recordar cuales actividades eran agradables en el pasado.
- Pregúntale qué solían disfrutar, sin importa desde cuándo.

