RECURSO GRATUITO · AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

Agenda de actividades

Hacer primero, que las ganas suelen venir después.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

Agenda de actividades

Cuando el ánimo baja, es común esperar a tener ganas para hacer algo. El problema es que, sin hacer, las ganas casi nunca llegan, y el ánimo baja más. La **activación conductual** propone invertir el orden: primero una acción chica, después un cambio en el estado y, recién ahí, algo de ganas.

Por qué funciona

Peter Lewinsohn mostró en los años setenta que el ánimo bajo se asocia con menos actividades que dan satisfacción o sentido. Christopher Martell, Michael Addis y Neil Jacobson desarrollaron a partir de ahí la activación conductual, que en metaanálisis (Cuijpers y colegas, 2007) mostró efectos comparables a otras terapias para la depresión.

Paso a paso

1. **Semana 1: observar.** Anotá qué hacés en cada momento del día, sin cambiar nada. Al lado, puntuá tu ánimo de 0 a 10.
2. **Sumá dos números.** L de logro (cuánto sentiste que pudiste hacer algo) y D de disfrute (cuánto lo disfrutaste), de 0 a 10.
3. **Mirá el patrón.** ¿Qué actividades suben un poco el ánimo? ¿Cuáles lo bajan? ¿En qué momentos del día estás peor?
4. **Semana 2: planificar.** Elegí una o dos actividades chicas por día que te den logro o disfrute, y escribilas en la agenda con día y hora.
5. **Hacelas según el plan, no según las ganas.** Y registrá cómo te sentiste después. Si no salió, achicala la próxima vez.

Cuidados

- **Chico es mejor que nada.** Diez minutos de caminata valen. Si una actividad te cuesta demasiado, partila en pasos más chicos.
- **No es una lista de exigencias.** Si la agenda se vuelve otra forma de castigarte, pará y ajustala.
- **Si el ánimo bajo dura más de dos semanas** o aparecen ideas de no querer estar, consultá con una o un profesional. Línea Nacional de Salud Mental: 0800-999-0091.

Basado en

Lewinsohn (1974) · Martell y colegas (2001) · Cuijpers y colegas (2007). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/agenda-de-actividades. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA COMPLETAR

Mi agenda de la semana

En cada casillero: qué hiciste, ánimo (0-10), L (logro) y D (disfrute).

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Mañana							
Mediodía							
Tarde							
Noche							

Ideas de actividades chicas

- Caminar diez minutos
- Llamar o escribirle a alguien
- Ordenar un cajón
- Cocinar algo simple
- Escuchar un disco entero
- Leer unas páginas
- Salir a tomar sol
- Algo que antes disfrutabas, en versión corta