💡CONSENTIDO:

Taller Intensivo para Pacientes con Depresión

Ejercicio de Activación conductual

By @cristianvargasupegui

En este taller pretendo que las personas puedan identificar la relación entre las actividades que hacen de forma cotidiana y el estado depresivo, evaluar de qué manera la persona ha intentado afrontar las situaciones y que tan útiles o funciones han sido estas.

Además, con este taller pretendo que las personas identifiquen en qué actividades están gastando su vida y si realmente ella está en función de lo que es “realmente valioso”. De esta manera la persona compara ambos patrones de comportamiento y empieza a hacer a hacer cambios comprometidos en función de construir esa vida en coherencia con sus valores fundamentales.

1. Empecemos conociendo que actividades haces en 1 día laboral y en 1 día de descanso, y evalúa de 0 a 10, cuando **Disfrute** te genera la actividad y que tanta **Importancia** tiene esa actividad en tu vida, siendo cero el puntaje más bajo y 10 el más alto. La idea es que lo resuelvas de la manera más sincera y como si nadie te fuera a leer.

Aquí te pongo un ejemplo:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Fecha y hora | Actividad | Nivel de DISFRUTE | Nivel IMPORTANCIA |
| Viernes 12 Julio  1 pm | Almuerzo con compañeros del trabajo | 5 | 2 |
| Viernes 12 Julio  5 pm | Hacer informes del trabajo | 2 | 8 |

Ahora, vamos a empezar haciendo un monitoreo más detallado del día de ayer y de antier. Recuerda ser muy detallado en la actividad que hiciste y ser muy honesto contigo mismo.

PRÁCTICA 1: Monitoreo Diario

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hora | Actividades VIERNES | D | I | Actividades SABADO | D | I |
| 5 am |  |  |  |  |  |  |
| 6 am |  |  |  |  |  |  |
| 7 am |  |  |  |  |  |  |
| 8 am |  |  |  |  |  |  |
| 9 am |  |  |  |  |  |  |
| 10 am |  |  |  |  |  |  |
| 11 am |  |  |  |  |  |  |
| 12 pm |  |  |  |  |  |  |
| 1 pm |  |  |  |  |  |  |
| 2 pm |  |  |  |  |  |  |
| 3 pm |  |  |  |  |  |  |
| 4 pm |  |  |  |  |  |  |
| 5 pm |  |  |  |  |  |  |
| 6 pm |  |  |  |  |  |  |
| 7 pm |  |  |  |  |  |  |
| 8 pm |  |  |  |  |  |  |
| 9 pm |  |  |  |  |  |  |
| 10 pm |  |  |  |  |  |  |
| 11 pm |  |  |  |  |  |  |
| 0-5 am |  |  |  |  |  |  |
| Humor General del Dia | |  | | Humor General del Dia |  | |

PRÁCTICA 2: Explorar valores en áreas vitales.

En esta actividad valor a escribir que admiras de una persona, que tipo de persona quieres ser en ese aspecto, como quieres que te recuerden el día de tu muerte o que quieres que escribamos en tu epitafio.

Para mí es importante SER UNA PERSONA.....

|  |
| --- |
| 1. RELACIONES INTERPERSONALES |
| Valor: |
| Valor: |
| Valor: |

|  |
| --- |
| 1. EDUCACIÓN, ACADEMIA Y APRENDIZAJE |
| Valor: |
| Valor: |
| Valor: |

|  |
| --- |
| 1. OCIO, RECREACIÓN O INTERESES |
| Valor: |
| Valor: |
| Valor: |

|  |
| --- |
| 1. CUERPO-MENTE Y ESPIRITUALIDAD |
| Valor: |
| Valor: |
| Valor: |

|  |
| --- |
| 1. RESPONSABILIDAD DIARIAS Y TRABAJO |
| Valor: |
| Valor: |

PRÁCTICA 3. Actividades.

A continuación, vamos a tomar 1 valor que mencionaste en el ejercicio anterior y vas a escribir 2 actividades que te permitan llegar a ese objetivo.

|  |
| --- |
| 1. RELACIONES INTERPERSONALES |
| Valor: |
| Actividad 1: |
| Actividad 2: |

|  |
| --- |
| 1. EDUCACIÓN, ACADEMIA Y APRENDIZAJE |
| Valor: |
| Actividad 1: |
| Actividad 2: |

|  |
| --- |
| 1. OCIO, RECREACIÓN O INTERESES |
| Valor: |
| Actividad 1: |
| Actividad 2: |

|  |
| --- |
| 1. CUERPO-MENTE Y ESPIRITUALIDAD |
| Valor: |
| Actividad 1: |
| Actividad 2: |

|  |
| --- |
| 1. RESPONSABILIDAD DIARIAS Y TRABAJO |
| Valor: |
| Actividad 1: |
| Actividad 2: |

PRÁCTICA 4. SELECCIÓN Y JERARQUÍA DE ACTIVIDADES

A continuación, vas a ordenar las actividades del ejercicio anterior según el nivel de dificultad, de 1= menos difícil a 5 = muy difícil de llevarla a cabo.

|  |  |
| --- | --- |
| Actividad | Dificultad  (1 a 5) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

PRÁCTICA 5: Cambiando mi agenda.

En este último ejercicio vas a poner en tu agenda semanal las actividades que se conectan con tus valores, puedes incluir primero las que son fáciles de hacer y luego las que son difíciles. Lo importante es que sean metas realistas y que comprometas a ponerlas en práctica.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | LUNES | SABADO |
| 5 am |  |  |
| 6 am |  |  |
| 7 am |  |  |
| 8 am |  |  |
| 9 am |  |  |
| 10 am |  |  |
| 11 am |  |  |
| 12 pm |  |  |
| 1 pm |  |  |
| 2 pm |  |  |
| 3 pm |  |  |
| 4 pm |  |  |
| 5 pm |  |  |
| 6 pm |  |  |
| 7 pm |  |  |
| 8 pm |  |  |
| 9 pm |  |  |
| 10 pm |  |  |
| 11 pm |  |  |