

**Versión del Facilitador**

# START

## Estrategias para Familiares

### Sesión 7:

*Actividades agradables: ¿cómo influyen en mi estado de ánimo?*

#### Claves para el Facilitador

Los números en los cuadros azules son para que sepas cuánto ha de durar la sesión

La información en los cuadros amarillos son instrucciones sobre cómo facilitar tareas, ayudas para estimular respuestas y aumentar la participación

Las citas en los cuadros naranjas se deben decir tal y como están escritas



Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)  
For permission requests, write to the publisher addressed “Attention: Permissions Coordinator” at  
the address below:

UCL Division of Psychiatry  
6/F Maple House  
149 Tottenham Court road  
London W1T 7NF  
United Kingdom

This manual was adapted from original (Dolores Gallagher-Thompson and colleagues, Stanford University School of Medicine, 2002) by University College London Division of Psychiatry in 2008, with kind permission of the author. This is the revised second edition of the manual, created in 2018. Spanish translation by Dr. Aida Suárez-González; translated from the original work with permission from the copyright owners Gill Livingston and Penny Rapaport

## Plan para hoy

---

“Esta es la página de contenidos a la que volver a consultar siempre”

Haz referencia a los contenidos, pero no leas la lista entera

---

Repaso sobre hacer planes para el futuro p. 4

Cómo influyen en tu ánimo las actividades agradables p. 5

Planear actividades agradables p. 7

Vigila tu estado de ánimo p. 11

Técnica de reducción de estrés 7: *Estiramientos* p. 13

Resumen p. 15

### En cada sesión:

- Anima al familiar a escribir **qué estrategias funcionan** o qué ideas clave hay que revisar de forma continuada.
- Si el contenido de una sección es claramente irrelevante, **sáltatelo**.
- Cuando se marquen ejercicios al final de la sesión, asegúrate de que los familiares recuerdan cuál es el plan.

**En la última sesión habíamos abordado:**

- La importancia de hacer planes para el futuro
- Opciones de cuidado
- Gestionar la salud física de tu familiar
- Asuntos legales y plan de cuidado
- Elaborar un plan
- Manejo del estrés 6: imaginación guiada – paisaje oceánico

**¿Tuviste tiempo para considerar la posibilidad de hacer un plan de cuidados para el futuro?**

- ¿Cómo fue?
- ¿Qué funcionó bien?
- ¿Apreciaste algún patrón de conducta más?
- ¿Qué ayudaría a hacer las cosas más fáciles en el futuro?
- ¿Qué obstáculos identificaste?

- Hablad sobre la experiencia de pensar en un plan de cuidados para el futuro.

Si traen ideas escritas, o preguntas o un plan, entonces:

- Revisad juntos las preguntas o el plan que traigan, dales tiempo para describir cómo se sintieron y no te precipites a la hora de sugerir soluciones o dar respuestas.

Si no tuvieron tiempo de hacer el ejercicio, ayúdales a pensar en una posible decisión o problema que tengan en su mente desde hace tiempo y pregúntales cuáles creen que son los siguientes pasos para abordarlo. Dialoga potenciales ideas y considerad juntos a qué personas querrían ellos/as involucrar en el proceso.

Animales a seguir usando el Registro de Pensamientos, el Registro Conductual y el Registro de Comunicación.

35mins

## Cómo influyen en tu ánimo las actividades agradables

---

Cuidar y apoyar a un familiar con dificultades cognitivas puede significar también que tú tengas más dificultades para sacar tiempo para divertirte y dedicar tiempo a tus cosas. Esto puede hacerte sentir desbordado/a y frustrado/a.

Sentirse bajo/a de ánimo suele relacionarse con tener pocas actividades agradables. Una **falta de equilibrio** entre actividades agradables y desagradables puede hacerte sentir que no tienes ningún control sobre tu vida.

Quizás a veces pienses “no parece que haya nada que pueda hacer para mejorar las cosas”. Sin embargo, **sí que puedes conseguir sentirte mejor** si te aseguras de que en tu rutina diaria hay algunas actividades agradables que te produzcan placer.

Las actividades agradables no tienen porqué ser largas o muy planeadas. No tienen que ser grandes actividades como las vacaciones. Leer el periódico, tomar un café con amigos, cuidar las plantas, o charlar con alguien pueden ser todas actividades agradables diarias.

**Cualquier cosa que te guste hacer una actividad agradable**

No necesitas planear grandes actividades para poder ayudar a una persona – se trata de hacer más de las cosas positivas que ya están haciendo

**Escribe dos actividades que te guste hacer**

1.....  
.....  
.....

2.....  
.....  
.....

**Añadir actividades agradables a tu vida diaria puede parecer difícil. Quizás pienses “No tengo tiempo para esto” o te haga sentir culpable, pero ser capaz de proporcionar apoyo de calidad a un ser querido significa ser una buena calidad de vida tu mismo/a también.**

## Planear actividades agradables

Las actividades agradables pueden ser para ti solo/a o para ti y tu familiar. Tener actividades agradables que podéis hacer juntos/as os ayudará a disfrutar de la compañía mutua. Tómate un momento para echar un vistazo a esta lista y marca las actividades que creas que podrías disfrutar tanto acompañado/a como solo/a.

“Incluye cosas que ya estés haciendo, algunas serán sencillas y otra requerirán más planificación,” (Dales un par de minutos para hacer esta tarea)

Actividad	Actividad
Escuchar música	Ir a un lugar de oración
Ir de tiendas	Ver un documental
Dar un paseo	Hablar de recuerdos felices
Leer, escuchar audiolibros, periódicos, revistas, etc.	Usar una pelota de estrés
Tomar un café con tu familiar y charlar	Darse un baño de placer
Ejercicios de relajación	Hablar con amigos o familiares por teléfono
Dibujar, pintar, hacer manualidades	Jugar con el ipad, usar apps
Cuidar de las plantas	Jugar a las cartas, juegos de mesa o puzles,
Practicar ejercicio como yoga, estiramientos, etc.	Hablar sobre cosas de actualidad
Ir a ver una película	Ir a una exposición
Salir al jardín o al balcón	Bailar
Ir de picnic	Ir a escuchar música en vivo, conciertos, cantar
Coser, tejer, hacer croché	Tomar un vaso de vino
Escuchar la radio	Ir a un mercadillo
Ver el programa favorito de televisión	Salir al campo o a caminar
Ver fotos	Un masaje de manos o pies

“¿Hay alguna otra actividad que añadirías a la lista?”





Usa la lista de la página anterior de apoyo

Vamos a hacer una lista de actividades agradables (ahora tú solo/a).

**Regla 1: *Empieza con actividades pequeñas y sencillas.*** Lo más importante es escoger actividades que puedas hacer varias veces a la semana. Actividades realistas pueden ser ir a la tienda, salir en bici o dar un paseo.

**Regla 2: *Céntrate en actividades que te gustaría hacer con más frecuencia.***

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

Ahora piensa en 4 actividades agradables (**para hacer juntos/as tu familiar y tú**). Si es posible escoge al menos dos en las que tu familiar tenga que estar físicamente activo/a:

Anímales a escoger actividades que sean realistas y fáciles de integrara en rutinas que ya existen sin necesidad de hacer muchos cambios.

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

**Es importante planear actividades que sean manejables y fáciles de hacer.**

Cuando planees actividades pregúntate a ti mismo/a, **¿es esta una actividad que aun podemos hacer?** Si no es así, **¿hay alguna manera de cambiarla?** Por ejemplo, si solíais dar largos paseos juntos/as, podéis seguir dándolos, ¿pero quizás más cortos? Cualquier actividad que se te ocurra y de la que tu familiar disfrute será una forma de estimularles y ayudarles a sentirse mejor.

Algunas actividades van a requerir más planificación que otras. Para que tengas más posibilidades de éxito cuando planees actividades con tu familiar, hemos elaborado esta lista de cosas a tener en cuenta cuando planees una actividad.

#### **Recuerda:**

- No fuerces a la persona a hacer cosas, ánimo y refuerza la disposición positiva a hacer actividades.
- Intenta pensar en cosas que sean similares a intereses que la persona solía tener.
- Ten preparadas varias actividades. Así si se aburren puedes cambiar a una cosa diferente rápido.
- Planea actividades cortas.
- Intenta involucrar a otros familiares y amigos cuando sea posible.
- Las actividades que supongan movimiento son positivas ya que las personas con dificultades cognitivas se sienten con frecuencia inquietas y tiene dificultades para focalizar la atención.
- Si la complejidad de actividades que tu familiar solía disfrutar, como manualidades, juegos revistas o música, es ahora un problema, se pueden buscar versiones más sencillas de las mismas actividades.

**“Escoge una de las actividades agradables que te gustaría probar con tu familiar”**

	<b>Actividades agradables</b>	
	<b>1.</b>	<b>2.</b>
<b>¿Qué material o preparación necesitas?</b>		
<b>¿Cuándo lo vais a hacer?</b>		
<b>¿Con qué frecuencia podéis hacerlo?</b>		
<b>¿Cuánto tiempo os va a llevar?</b>		

**“Entre esta sesión y la siguiente vamos a intentar una nueva actividad para que hagas con tu familiar. ¿De acuerdo?”**

## Vigila tu estado de ánimo

---

Realizar actividades agradables puede mejorar tu estado de ánimo. Llevar un registro diario de tu estado de ánimo te ayudará a identificar si tus emociones siguen un patrón determinado y si las actividades agradables tienen un efecto positivo.

---

**¿En una escala de 1 a 10 qué puntuación le darías a tu estado de ánimo ahora?**



En la página siguiente hay un registro para que describas actividades agradables y el efecto que tienen en tu estado de ánimo. Vamos a echarle un vistazo ahora y luego tu la puedes seguir usando durante la semana que viene.

# Hoja de Registro de Actividades Agradables

Día	¿Qué intentaste?		¿Cómo fue?	¿Cómo te sentiste?	
	Actividades para ti	Actividades para tu familiar		Puntuación (1-10)	
	<p>“Puede ser cualquiera de las actividades en la lista que habíamos comentado u otras nuevas que se te ocurran a ti”</p>		<p>“Aquí puedes añadir cualquier comentario sobre cómo fue la actividad, por ejemplo, qué fue bien, qué fue lo que más disfrutasteis tú y tu familiar y qué impacto tuvo eso en tu estado de ánimo”</p>		<p>“Cuando puntúes tu estado de ánimo piensa en cómo te sentiste en general. La mayoría de nosotros tiene subidas y bajadas de ánimo a lo largo del día, de modo que es mas útil si tratas de pensar en cual fue tu estado de ánimo en general”</p>

## Manejo del Estrés 7: *Estiramientos*

“Vamos a probar otra técnica de reducción de estrés. La semana pasada aprendimos a hacer la imaginación guiada – el ejercicio del paisaje oceánico. Esta semana practicaremos estiramientos.

- Primero pensemos sobre la imaginación guiada. ¿La pudiste practicar algo la semana pasada?
- ¿Si la practicaste, como te fue? ¿Cuándo la usaste? ¿Tuvo algún efecto en cómo te sentías?
- Si no tuviste oportunidad de practicarla, ¿qué te impidió hacerlo?

Intenta seguir practicando la imaginación guiada.”

El simple estiramiento de los músculos cansados puede ayudar mucho a reducir la tensión y el estrés. Los ejercicios de estiramientos se pueden usar casi en cualquier lugar, a cualquier hora, y tanto como quieras, así que pueden ser una técnica de relajación muy conveniente. Es importante hacer ejercicios de relajación que te hagan sentir bien. Mientras practiquemos hoy, por favor avísame si tienes alguna molestia.



## Puntuación de los Niveles de Estrés Antes del Ejercicio

Primero, por favor puntúa tu nivel de estrés o tensión ahora mismo, antes de practicar los estiramientos.



- 5 = Terriblemente estresado/a**
- 4 = Muy estresado/a**
- 3 = Moderadamente estresado/a**
- 2 = Ligeramente estresado/a**
- 1 = Ningún estrés**

En una escala de 1 a 5, ¿cómo puntuarías tu nivel de estrés? \_\_\_\_

“Ahora vamos a practicar juntos/as el ejercicio de estiramientos”

## Estiramientos: Sesión Práctica

“Hoy vamos a hacer unos ejercicios de respiración que te van a ayudar a relajarte.

Primero, vamos a ponernos de pie, o si lo prefieres lo podemos hacer sentados. Lo que te resulte mas cómodo.

Haz la señal de relajación, tomando aire desde el fondo del abdomen [*2 segundos*] y luego expulsa el aire lentamente. Siente cómo la tensión abandona tu cuerpo (pausa). Toma aire profundamente una vez más y aguántalo un momento [*2 segundos*]. Luego suelta el aire lentamente. Nota cómo con cada respiración sientes que la sensación de relajación aumenta.

Extiende los brazos hacia los lados como si trataras de tocar las paredes.

Relaja los hombros y estírate un poco más.

Suavemente, estira los brazos hacia adelante. Siente los músculos de tu espalda y hombros aflojándose.

Estírate hacia delante un poco mas.

Y ahora hacia arriba tanto como puedas. Estira los brazos hacia el techo, como si intentaras alcanzar el sol.

Ahora, extiende los brazos hacia los lados de nuevo, intentando empujar las paredes hacia fuera.

Ahora hacia adelante de nuevo. Siente los músculos de la espalda y hombros aflojándose y menos tensos.

Extiende los brazos hacia el techo una vez mas. Tan alto como puedas. Intenta tocar el techo.

Baja los brazos.



Ahora rota los hombros hacia atrás. Siente como la tensión desaparece.

Rótalos hacia atrás.

Ahora hacia adelante.

Y hacia adelante otra vez.

Ahora encógelos. Y luego tira de ellos hacia abajo.

Encógelos otra vez. Tira de ellos hacia abajo otra vez.

Ahora inspira profundamente y suelta toda la tensión que hay en tu cuerpo.

Para terminar esta sesión, coge aire una vez más... suéltalo, liberando toda la tensión restante ... ¿te sientes algo mejor ahora?

### Puntuación de los Niveles de Estrés Tras el Ejercicio

Cómo puntuarías tu nivel de estrés ahora, tras haber practicado los estiramientos



- 5 = Terriblemente estresado/a**
- 4 = Muy estresado/a**
- 3 = Moderadamente estresado/a**
- 2 = Ligeramente estresado/a**
- 1 = Ningún estrés**

En una escala de 1 a 5, ¿cómo puntuarías tu nivel de estrés? \_\_\_\_\_

Reflexiona sobre:

- ¿Hubo algún cambio en tu nivel de estrés?
- ¿Qué te pareció la experiencia?
- ¿Se te ocurre alguna circunstancia en la que esta técnica pudiera ser de ayuda?

## Resumen

---

### Hoy hemos hablado de:

- Cómo afectan a tu estado de ánimo las actividades agradables
- Planear actividades agradables
- Vigila tu estado de ánimo
- Técnica de reducción del estrés: *Estiramientos*

“¿Hay alguna parte de la información que hemos tratado en esta sesión que te gustaría compartir con otra persona (un familiar, un amigo, un vecino)? “

\*\*\*Revisa tus notas de las sesiones anteriores antes de la sesión final para ser capaz de revisar ideas de cada una de las sesiones. Por ejemplo, repasad qué estrategias fueron más útiles, o recordad juntos/as la lista de consejos de conversación, actividades agradables, opciones de cuidado ...” \*\*\*.

10mins

## PARA LA PRÓXIMA SEMANA: *ponerlo en práctica*



**Reducción del estrés – Estiramientos:** Intenta practicar una vez al día y reflexiona sobre cómo te sientes



**Las actividades agradables y tu estado de ánimo:** Intenta completar el registro de actividades agradables al menos 3 veces a la semana. Recuerda registrar el efecto en tu estado de ánimo.



**Ejercicios opcionales:** Continúa usando el registro conductual y de pensamiento si los has encontrado útiles en las últimas semanas.

### START

#### *Ponerlo en práctica*

¿Tendrás la oportunidad de practicar todo esto?

¿Hay algo que pueda obstaculizar la puesta en práctica de lo aprendido hoy?

¿Hay algo que pueda facilitar la puesta en práctica de lo aprendido?

# Hoja de Registro de Actividades Agradables

---

Día	¿Qué intentaste?		¿Cómo fue?	¿Cómo te sentiste?	
	Actividades para ti	Actividades para tu familiar		Puntuación (1-10)	

# Hoja Extra de Registro de Actividades Agradables

Día	¿Qué intentaste?		¿Cómo fue?	¿Cómo te sentiste?	
	Actividades para ti	Actividades para tu familiar		Puntuación (1-10)	

## Registro de pensamientos

---

¿Qué ocurrió?	¿Qué estabas pensando?	¿Cómo te hizo sentir?	Una respuesta alternativa sería...

## Registro de Pensamientos Extra

---

¿Qué ocurrió?	¿Qué estabas pensando?	¿Cómo te hizo sentir?	Una respuesta alternativa sería...

# Registro Conductual

---

Día	Mañana/Tarde /Noche	¿Quién estaba presente?	Desencadenante	Conducta	Reacción	¿Qué estrategia intentaste?	¿Qué ocurrió después?



