

# START

## Estrategias para Familiares

### Sesión 7:

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



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

---

---

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

---

## Repaso de la sesión 6: Hacer planes para el futuro

---

### **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?

## 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**

**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.

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 puzzles,
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





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:

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, anímale 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.

			<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>				

## 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)	

## Manejo del Estrés 7: *Estiramientos*

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? \_\_\_\_

## 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? \_\_\_\_\_

## 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*

## 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?



