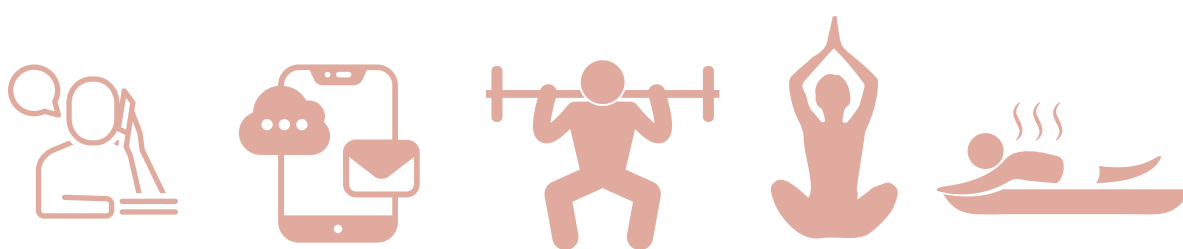


¿CÓMO CUIDO MI ÁNIMO?

ACTIVIDADES AGRADABLES

¿POR QUÉ REALIZAR ACTIVIDADES AGRADABLES?



Realizar este tipo de actividades aumenta nuestras emociones positivas, lo que reduce las emociones negativas y así también la posibilidad de que experimentemos malestar.

Incorporar constantemente actividades agradables en nuestra rutina puede ser un desafío, aunque no lo creas no necesitas disponer de mucho tiempo para esto. Puede ser igualmente agradable salir una tarde con tus amistades que el contemplar 5 minutos un paisaje verde, con todos los sentidos.



TE DEJAMOS ALGUNAS IDEAS DE ACTIVIDADES AGRADABLES, PUEDES ELEGIR LAS QUE PREFIERAS E INCLUSO ANOTAR EN UN CUADERNO OTRAS ACTIVIDADES AGRADABLES QUE TENGAS EN MENTE.

- HABLAR CON ALGUIEN POR TELÉFONO
- MANDAR UN MENSAJE A UN AMIGX
- HACER ACTIVIDAD FÍSICA
- HACER PESAS
- HACER YOGA, TAI CHI O PILATES O BUSCAR UNA CLASE PARA APRENDER
- HACER ESTIRAMIENTOS
- SALIR A MIRAR LAS NUBES
- QUE TE DEN UN MASAJE
- DORMIR
- COMER CHOCOLATE O ALGO QUE TE GUSTE MUCHO
- IR A TOMARTE UN CAFÉ O UN TÉ A TU CAFETERÍA FAVORITA
- REZAR O MEDITAR
- ESCRIBIR UNA CARTA
- LLAMAR A ALGUIEN DE TU FAMILIA CON QUIEN NO HABLAS HACE MUCHO TIEMPO
- APRENDER UN IDIOMA NUEVO
- CANTAR O APRENDER A CANTAR
- TOCAR UN INSTRUMENTO MUSICAL O APRENDER A TOCARLO
- ESCRIBIR UNA CANCIÓN

- ESCRIBIR UN POEMA, HISTORIA, PELÍCULA, OBRA DE TEATRO SOBRE TU VIDA O LA VIDA DE OTRA PERSONA
- ESCRIBIR EN TU DIARIO O CUADERNO LO QUE TE HA PASADO HOY
- PLANTAR UNA SEMILLA
- DARTE UN BAÑO DE BURBUJAS O UNA DUCHA
- ORDENA TU CLOSET Y BOTAR LO QUE YA NO USAS
- ESCRIBIR UNA CARTA A ALGUIEN QUE HAYA HECHO QUE TU VIDA SEAN MEJOR Y EXPLICARLE POR QUÉ (NO ES NECESARIO ENVIÁRSELA)
- IR A CORTARSE EL PELO
- INSCRIBIRTE EN UN CURSO QUE TE INTERESE (EN LA UNIVERSIDAD, MUNICIPALIDAD, ETC)
- LEER TU LIBRO, POEMA, O REVISTA FAVORITO
- ESCRIBIR COSAS QUE TE GUSTEN SOBRE TI EN UN DIBUJO DE TU CUERPO O SOBRE UNA FOTO TUYA
- CREAR TU PROPIA PÁGINA WEB
- VENDER ALGO POR INTERNET
- DIBUJAR O PINTAR CON LOS DEDOS
- HACER UNA LISTA DE DIEZ COSAS QUE TE GUSTARÍA HACER ANTES DE MORIR

¿SE TE OCURREN MÁS IDEAS? TE INVITAMOS A PENSARLAS Y ANOTARLAS.

REFERENCIAS: GAGLIESSI, P (2020) MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DBT PARA EL TERAPEUTA. BUENOS AIRES: TRES OLAS; GAGLIESSI, P (2020) MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DBT PARA EL/LA CONSULTANTE. BUENOS AIRES: TRES OLAS; MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES. FUNDACIÓN FORO.