

TAREA. Plan semanal de activación conductual (para que no tengas que pensar demasiado)



Lunes - Pequeñas victorias

- Abre la ventana y respira aire fresco (aunque tu cerebro diga "buff").
- Sal a caminar 5 minutos. ¿Mucho? Haz 2 minutos. Algo es mejor que nada.
- Haz la cama. Sí, ese pequeño acto le dice a tu cerebro: "Hoy empiezo con orden".

Martes - Conexión mínima

- Manda un mensaje a alguien de confianza. No tienes que escribir un testamento, un simple "¡Hola! ¿Qué tal el día?!" vale.
- Escucha tu canción favorita mientras te duchas. Multitarea, pero divertida.
- Haz una tarea pendiente (pagar algo, ordenar un cajón). La satisfacción es real.

Miércoles - Movimiento (sin drama)

- Haz estiramientos durante 5 minutos (YouTube está lleno de videos cortos y no necesitas ser experto en yoga).
- Camina a un lugar distinto (aunque sea dar la vuelta por otra calle). Cambiar de entorno refresca la mente.
- Regálate algo sencillo: tu café favorito, ver una peli que te guste... Sí, premiarte cuenta.

Jueves - Desafío suave

- Haz algo que hayas estado evitando. Sí, lo sé, da pereza, pero Pruébalo.
- Cocina algo fácil en casa. No tienes que ser chef, pero muévete en la cocina: es terapéutica.
- Apunta tres cosas buenas del día (aunque sea "no me caí por las escaleras").

Viernes - Reconéctate contigo

- Sal a un espacio abierto: parque, terraza, lo que tengas cerca.
- Mira un episodio de algo que te gusta sin sentir culpa. A veces lo necesitamos.
- Llama a alguien con quien puedas reírte. La risa es medicina gratis.

Fin de semana - Flexible pero activo

- Haz una actividad que antes disfrutabas (aunque ahora no te emocione: hazla igual).
- Organiza tu espacio. Un entorno ordenado despeja la mente.
- Planea algo pequeñito para la próxima semana. Tener algo es mejor que esperar que te inviten.

"Si no puedes con todo, haz la mitad. Si no puedes con la mitad, haz un cuarto. Pero haz algo. Eso marca la diferencia"

<https://lucapsicologia.com>

AUTOREGISTRO

Instrucciones: Marque en la columna de frecuencias cada vez que realice una de las actividades reseñadas durante el día. Por ejemplo, si sale de paseo 3 veces a lo largo del día ponga un 3 en la correspondiente columna de frecuencia. Valore la dificultad de la tarea de 0 a 5 (siendo 0 nada de dificultad y 5 la máxima dificultad). Valore también el grado de satisfacción de la actividad de 0 a 5 (siendo 0 nada placentera y 5 muy placentera).

ACTIVIDAD	GRADO DE SATISFACCIÓN		
	DIFICULTAD	SATISFACCIÓN	FRECUENCIA

Principios a seguir:

1. Guardar un momento al final del día para programar el día siguiente.
2. Lo importante no es hacerlo bien sino intentarlo hacer.
3. No hacer una actividad no es un fracaso total.
4. Programar la actividad no significa hacerla toda ni perfecta. Limpiar la casa no significa hacerla toda (eso pueden representar varias horas o días), significa realizar una tarea concreta.