

## Hacer Actividades que Disfruta

1. Cree una lista de las cosas que le gusta hacer (p. ej., escuchar música, caminar, hablar con un amigo)
2. Elija una actividad de su lista y establezca un día y una hora para hacerla
3. ¡Haga la actividad!
4. Repita los pasos 1 a 3 para las demás actividades en su lista. Trate de completar 1 o 2 actividades que disfrute cada día

*Consejo:* Puede ser difícil reservar tiempo para hacer algo que disfruta, pero incluso reservar entre 5 y 10 minutos puede ser útil

*Variación de esta habilidad (para todas las edades):*

1. Lluvia de ideas – Pídale a un amigo o familiar que lo ayude a generar su lista de actividades que disfruta
2. Frasco con actividades – Escriba sus actividades divertidas en hojas de papel separadas y póngalas en un frasco. Cuando se siente molesto, elija una actividad del frasco. ¡Ahora, hágala!

**Cuando usar esta habilidad:**

Puede usar esta habilidad cuando se sienta triste.

**Como le ayuda esta habilidad:** Cuando estamos tristes, dejamos de hacer las cosas que disfrutamos y nos “encerramos en una rutina”. Participar en actividades que disfrutamos nos permite levantar nuestro estado de ánimo. De hecho, mantenerse ocupado con actividades ("activación conductual") es una estrategia eficaz para tratar la depresión.

**¡Si quiere aprender mas habilidades de afrontamiento, hable con su doctor sobre una consulta con el equipo de psicología!**