Desarrollo de Actividades Placenteras

Introducción:

Las emociones positivas no son un lujo, sino una herramienta importante para el bienestar emocional y la salud mental. Diversas investigaciones han demostrado que participar en actividades agradables y significativas puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y promover pensamientos y conductas más saludables. Desde el enfoque de la terapia cognitivo-conductual y la activación conductual, se reconoce que planificar actividades placenteras puede ayudar a romper patrones de aislamiento, desánimo y evitación, favoreciendo experiencias de placer, logro, conexión y sentido personal. Este ejercicio parte de la idea de que, cuando una persona incorpora de manera intencional experiencias positivas, aunque sean pequeñas y realistas, aumenta la probabilidad de sentirse mejor, desarrollar una perspectiva más flexible y fortalecer la esperanza y la motivación. Además, al incluir espacios de reflexión y observación consciente de las emociones, se promueve una mayor regulación emocional y una relación más saludable con las experiencias internas. En conjunto, esta es una intervención práctica, breve y basada en evidencia, diseñada para fortalecer el bienestar emocional, la resiliencia y la autoestima.

Objetivo:

- Incrementar la frecuencia de actividades placenteras, saludables y realistas.
- Favorecer el contacto con emociones positivas, calma y disfrute.
- Fortalecer la conexión entre conducta, estado de ánimo y bienestar.
- Promover conciencia de las actividades que aportan energía, sentido o alivio.
- Apoyar la construcción de hábitos protectores para la salud mental.

Instrucciones:

1. **Identifica lo que te hace bien**
   Escribe actividades que, aunque sean simples, te hagan sentir algo agradable: calma, alegría, interés, alivio, conexión o satisfacción. El objetivo no es elegir actividades "perfectas", sino actividades accesibles, seguras y realistas.
2. **Evalúa tu energía**
   Antes de planificar, pregúntate cuánta energía te genera cada actividad que realizo. Algunas actividades generan poca energía, como escuchar música o tomar café con calma; otras generan más, como salir a caminar, ir a pescar o ir de vacaciones.
3. **Selecciona actividades saludables**

Elige actividades que cuiden tu bienestar físico y mental. Evita usar sustancias, comida en exceso, apuestas o conductas que parezcan alivio momentáneo, pero luego te dejen peor. La meta es construir bienestar, no escapar de él.

4. **Planifica de forma concreta**
   Define qué harás, cuándo lo harás, con quién y por cuánto tiempo. Mientras más específico sea el plan, más fácil será cumplirlo. La activación conductual muestra que la claridad y el seguimiento aumentan la probabilidad de acción.
5. **Registra lo que ocurre**
   Después de realizar la actividad, anota:
   a. Qué hiciste.
   b. Cómo te sentías antes.
   c. Qué sentiste durante y después.
   d. Qué pensamientos aparecieron.
   e. Qué aprendiste sobre ti.

Este registro ayuda a notar cambios pequeños pero importantes, y a reforzar la relación entre conducta y bienestar.

6. **Repite y ajusta**
   No todas las actividades funcionarán igual para todas las personas. Revisa semanalmente qué te ayudó más, qué fue difícil y qué deseas ajustar. La flexibilidad es parte del crecimiento.

¿Qué actividades te gusta hacer que te hacen sentir feliz, tranquilo o divertido? Escribe 7 actividades (si necesita ayuda puede buscar el apéndice 1: actividades placenteras)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¿Cuál es su nivel de energía? (Como referencia favor de ir al Apéndice 2: Ejemplo de actividades placenteras y nivel de energía)

Actividad placentera	**Nivel de energía**									
1.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Con qué frecuencias las realizas?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Establece un plan según te convenga. (Para esto puedes utilizar el Apéndice 3: Horarios semanales de las actividades placenteras)

Preguntas para Reflexionar

¿Qué emociones positivas experimentó durante la actividad?

_____

_____

¿Qué actividades te ayudan a sentirte mejor de una manera sana y auténtica?

_____

_____

¿Qué obstáculos internos o externos te impiden dedicar tiempo a tu bienestar?

_____

_____

¿Qué actividad pequeña y realista puedes empezar a incluir esta semana en tu rutina?

_____

_____

¿Cómo cambia tu estado de ánimo, tu energía o tu forma de pensar cuando te permites disfrutar con intención?

_____

_____

Cierre inspirador

El bienestar no siempre comienza con grandes cambios; muchas veces empieza con un acto pequeño, repetido y consciente. Elegir una actividad que te haga bien puede parecer simple, pero es una forma poderosa de decirte a ti mismo/a: “mi vida merece cuidado, placer, conexión y esperanza”. Cada paso que das hacia experiencias nutritivas fortalece tu resiliencia y abre espacio para una versión de ti más viva, más serena y cercana a lo que realmente valoras.

Referencias científicas

Wang, Y., Wu, Y., Xu, Q., Fan, S., Hu, J., Zou, D., & Zhang, X. (2024). The impact of positive activities on mental health: The mediating role of positive emotion. Frontiers in Public Health, 12, 1474544. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1474544

Wang, X., & Feng, Z. (2022). A narrative review of empirical literature of behavioral activation treatment for depression. Frontiers in Psychiatry, 13

Sun, R., Teulings, I., & Sauter, D. (2023). Why being social and active boosts psychological wellbeing: A mediating role of momentary positive emotions. Social Psychological and Personality Science.

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? Current Directions in Psychological Science, 22(1), 57–62.

Positive Psychology. https://pro.positivepsychology.com/

Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. Psychosomatic Medicine, 71(7), 725–732.

Apéndice 1: Diferentes actividades placenteras

- Ver una película
- Caminar
- Visitar un amigo
- Jugar con tu mascota
- Hornear un pastel
- Cantar tu canción favorita
- Hacer algo creativo como:

  dibujar, escribir o pintar
- Salir a cenar
- Hacer un picnic
- Besar a tu pareja
- Ir a dar un paseo en bicicleta
- Hacer el Jardín
- Tomar un baño relajante
- Bailar
- Jugar un juego de mesa
- Comprar algunas flores
- Mirar fotografías antiguas
- Explorar donde vives
- Disfrutar de tu café
- Leer un buen libro
- Mirar las estrellas
- Hacer tu pasatiempo favorito
- Ir a dar una vuelta
- Meditar
- Hacer ejercicio

Apéndice 2: Ejemplo de actividades placenteras y nivel de energía

Cada actividad placentera tiene un nivel de energía diferente. Este nivel puede ir de 1, el cuál es un nivel de energía bajo a el número 10 que es un nivel de energía alto. El número 5 es un nivel de energía mediano.

Actividad	**Nivel de energía**									
1. Correr bicicleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Leer un libro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Hablar con un amigo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Pescar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Ir al Cine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Tocar la guitarra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Hacer un rompecabeza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Apéndice 3: Horarios semanales de las actividades placenteras

Horario	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
6:00am							
7:00am							
8:00am							
9:00am							
10:00am							
11:00am							
12:00pm							
1:00pm							
2:00pm							
3:00pm							
4:00pm							
5:00pm							
6:00pm							