



# Actividad y ánimo en 50 minutos

Una herramienta de Everyday Insight  
myactivityrecord.com



Una guía para facilitar una sesión de grupo de 50 minutos sobre activación conductual. Úsala junto con la hoja para participantes de 50 minutos.

## Para qué es la sesión

Cada persona ve cómo se afectan entre sí la actividad y el estado de ánimo al revisar un día común, y luego planea una actividad pequeña para la semana que viene. La meta no es arreglarle la agenda a nadie. Es que cada quien note la conexión por su cuenta y se vaya con un paso concreto.

## Lo que vas a necesitar

- Para cada persona, la hoja para participantes de 50 minutos, que tiene tres páginas, y una pluma.
- Un pizarrón o rotafolio.

## La sesión de un vistazo

| MINUTOS | ETAPA                  | QUÉ PASA                                               |
|---------|------------------------|--------------------------------------------------------|
| 0 a 5   | Bienvenida y normas    | Una ronda de apertura y luego las normas.              |
| 5 a 13  | Actividad y ánimo      | El ciclo, en el pizarrón.                              |
| 13 a 28 | Ayer                   | Cada persona reconstruye el día de ayer hora por hora. |
| 28 a 40 | Lo que resalta         | Patrones, descritos sin juzgar.                        |
| 40 a 50 | Una actividad y cierre | Un plan para la semana, dicho en voz alta.             |

## Bienvenida y normas, 0 a 5 minutos

Pide una palabra sobre cómo llega cada persona, y que quien quiera pueda pasar. Luego establece las normas en voz alta.

- **Nadie tiene que compartir.** Decir “paso” cuenta como participar de lleno. Alguien puede hacer toda la actividad en silencio y aprovecharla mucho.
- **No se comparan días.** Ningún día es mejor o peor para revisar. Un día en la cama sirve igual que uno lleno de actividad.
- **No se dan consejos si nadie los pide.** Cuando alguien del grupo describe un día difícil, dan ganas de decirle qué le ayudaría. Aguanta esas ganas. Mejor pregúntale qué notó.
- **Lo que se dice aquí se queda aquí.** Dilo de todos modos, porque el registro de un día puede volverse algo personal. Deja claros también los límites. No puedes prometer lo que otras personas del grupo vayan a repetir, y vas a tener que actuar si la seguridad de alguien está en riesgo.

**Dos maneras de participar.** Nadie tiene que mostrar nunca su hoja. En la conversación, siempre se puede hablar del proceso en lugar del contenido, por ejemplo de cómo fue calificar las horas, sin decir qué hizo cada quien. Dilo en cada sesión: “Nunca tienen que decirnos qué hay en su hoja. Si quieren hablar, pueden contar cómo fue el ejercicio”.





### Actividad y ánimo, 5 a 13 minutos

Dibuja el ciclo en el pizarrón: sentirse con el ánimo bajo lleva a hacer menos, y hacer menos lleva a sentirse peor. Luego dibuja la dirección contraria.

- DI “Cuando el ánimo está bajo, solemos hacer menos. Dejamos la caminata, posponemos la llamada, nos quedamos en casa. En el momento tiene sentido, pero hacer menos casi siempre nos hace sentir peor, y luego cuesta más hacer cualquier cosa. También puede funcionar al revés. Hacer algo que importa, aunque sea pequeño, muchas veces cambia cómo se siente un día. Hoy vamos a ver cómo fue de verdad un día”.

### Ayer, 13 a 28 minutos

Cada persona trabaja en silencio en la página 2. Lee la instrucción en voz alta y luego da tiempo. Recorrer el día en orden ayuda a recordar.

- DI “Eliján un sentimiento para seguirlo, como desánimo, ansiedad o calma. Por cada hora desde que despertaron, escriban unas palabras sobre lo que estaban haciendo y califiquen ese sentimiento del 0 al 100. Pueden dejar horas en blanco. No están calificando el día. Solo están anotando lo que pasó”.

**El placer y el dominio.** Son opcionales, y vale la pena agregarlos en grupos que pueden con un poco más. El placer es cuánto disfrutó alguien la hora. El dominio es qué tanto la sintió como un logro, tomando en cuenta cómo están las cosas para esa persona ahora. Vestirse en una mañana difícil puede dar mucho dominio. Los dos suelen señalar actividades que la columna del sentimiento no capta.

### Lo que resalta, 28 a 40 minutos

**Lo que resalta.** Que se quede en la descripción. Pregunta qué pasaba en las mejores horas y en las más difíciles. Evita el “deberías” y deja que cada persona saque sus propias conclusiones. Si alguien dice “Desperdiicé todo el día”, regresa a la observación: “¿Qué ves si lo miras como información?”.

#### PREGUNTAS

- ¿Qué te sorprendió de cómo fue ayer?
- ¿Qué pasaba en tu mejor hora, y en la más difícil?
- ¿Hubo alguna hora que se sintió mejor de lo que esperabas?
- ¿Qué cosa pequeña podría caber en un día como el de ayer?

### Una actividad y cierre, 40 a 50 minutos

**Planear la actividad.** Lo pequeño y concreto le gana a lo grande y vago. “Caminar hasta la esquina el martes después de comer” funciona mejor que “Hacer más ejercicio”. Pide día y hora, y luego qué podría interponerse y qué hará la persona si pasa. Los planes que nombran un obstáculo y una respuesta por adelantado se cumplen más seguido. Después de la actividad, cada quien califica el sentimiento antes y después, y así ve qué efecto tuvo de verdad.

- DI “Casi siempre esperamos a tener ganas antes de hacer algo. Cuando el ánimo está bajo, esas ganas pueden no llegar. Por eso trabajamos de afuera hacia adentro. Planean la actividad, la hacen de todos modos y luego ven qué pasa con el sentimiento. La motivación suele llegar después de empezar, no antes”.





Haz una ronda. Cada persona dice su actividad y cuándo la va a hacer, en una frase, y se vale pasar.

### A qué poner atención

- **Registros que se vuelven boletas de calificaciones.** Las calificaciones y los planes pueden convertirse en una razón más para sentirse un fracaso. Presenta todo como información.
- **Esperar a tener ganas.** Hay quien dice que va a hacer la actividad cuando se sienta mejor. Nombra el patrón con suavidad y regresa a trabajar de afuera hacia adentro.
- **Actividades de “debería”.** Los planes hechos de pendientes que alguien cree que debería hacer casi nunca se cumplen. Asegúrate de que al menos una actividad dé disfrute o conexión.
- **Barreras reales.** El dinero, el dolor, el transporte, el cuidado de otras personas y los turnos de trabajo son límites reales, no pretextos. Ayuda a la persona a encontrar algo que quepa dentro de esos límites.
- **Preocupaciones por la seguridad.** Si alguien menciona el suicidio o hacerse daño, o eso aparece en una hoja, responde con calma, no explores los detalles en el grupo, habla en privado con esa persona justo después y sigue el protocolo de riesgo de tu institución. En Estados Unidos, la línea 988 atiende a cualquier hora. Para hablar en español, se llama al 988 y se marca 2, o se envía AYUDA por mensaje de texto al 988.

### Notas según el entorno

- **Unidades de hospitalización.** Que cada persona reconstruya un día en la unidad en lugar de un día en casa, y que planee actividades que se puedan hacer ahí, como caminar por el pasillo, hacer una llamada o ir a un grupo. No dependas de tareas para la casa, y cuenta con que habrá personas que entran y salen.
- **Programas intensivos ambulatorios y de hospitalización parcial.** Cuando entre una sesión y otra pasa solo un día, basta con registrar una tarde, y cada plan debe ser lo bastante pequeño para intentarlo antes de la siguiente sesión.
- **Tratamiento de adicciones.** El aburrimiento y las horas vacías son detonantes comunes, así que el registro muchas veces muestra cuándo el riesgo es más alto. Planea actividades que llenen esas horas y que alejen de los lugares y las personas relacionados con el consumo.
- **Grupos ambulatorios.** Hay tiempo para registrar y para intentar actividades entre sesiones, así que el seguimiento pesa más aquí.

### Fuentes

La activación conductual sigue a C. R. Martell, S. Dimidjian y R. Herman-Dunn, Behavioral Activation for Depression, Guilford Press, 2010, y la versión breve revisada de C. W. Lejuez y colaboradores, Behavior Modification, 2011. Los planes de Si y Entonces se basan en P. M. Gollwitzer y P. Sheeran, Advances in Experimental Social Psychology, 2006. Los formatos de estas hojas se crearon para Everyday Insight.

