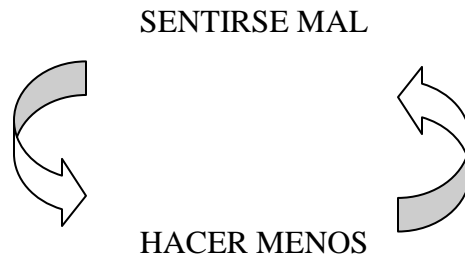


## **¿POR QUE ES IMPORTANTE HACER MAS ACTIVIDADES PLACENTERAS?**

Cuando las personas se deprimen se sienten decaídos del ánimo y también se sienten sin ganas de hacer las cosas que regularmente hacen. Muchas veces aunque estamos haciendo cosas o actividades es probable que se disfrutan menos. Esto es parte de tener el animo bajo o deprimido/triste. Al hacer menos cosas o actividades que agrada, uno empieza a sentirse mal. Al sentirse mal, uno empieza hacer menos y se atrapa uno en un círculo vicioso de hacer menos y menos y sentirse cada vez mas mal. Muchas veces cuando nos sentimos mal y sin ganas de hacer cosas, nos aislamos de otros y pasamos el tiempo solo(a).



Como parte del tratamiento de solución de problemas le ayudaremos a fijar una meta diaria de hacer (a lo menos) una actividad placentera. Es decir, un arreglo para proveerse a si mismo(a) con algo agradable cada día. Es muy común de enfocarse en cómo y que empezar a hacer que es placentero o agradable y puede ser una manera simple y efectiva de empezar a aprender la técnica de solucionar problemas.

### **Los beneficios positivos son:**

- a) Sabemos por medio de investigaciones que las actividades, especialmente los que son agradables o placenteras, ayudan a uno sentirse mejor.
- b) Puede usar los pasos de solución de problemas como una guía para aprender cómo hacer actividades placenteras.
- c) Empezara a tener control sobre su vida de una manera positiva y beneficiosa.
- d) Su éxito al hacer actividades placenteras le dará motivación para resolver algunas de los problemas más difíciles en su vida.