

Actividades que pueden divertirte



Objetivo

Identificar qué actividades nos divierten, nos hacen sentir bien, nos relajan o nos enganchan. El objetivo es identificar qué hace que nuestros días sean mejores.

Identificar qué actividades cotidianas te hacen sentir peor.

Pilar nº 6: El Disfrute.

Ejercicio 8

Instrucciones

Paso 1.-

Evalúa cómo te sientes cuando estás realizando las siguientes actividades. Indica si te suele gustar o disgustar, seleccionando la columna correspondiente, y el nivel de agrado o disgusto, de 0 a 10.

	Gusta	No gusta	0 a 10
Relaciones intimas (sexo)			
Socializar			
Relajarte			
Orar / meditar			
Hacer ejercicio			
Ver la televisión			
ir de Compras			
Preparar la comida			
En el teléfono			
Siestas			
Cuidar a mis hijos			
Computadora / correo electrónico / internet			
Tareas del hogar			
Trabajar			
Desplazamientos al trabajo			

Actividades obtenidas del estudio. Daniel Kahneman et al. A survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method.



**Pilar nº 6:
El Disfrute.**

Paso 2.-

Evalúa lo bien que te sientes cuando estás con alguien. Hay columnas en blanco para que puedas introducir las personas que consideres. La escala puede ser positiva o negativa, el 0 sería neutro, y, esta vez, de -5 (alguien con quien te sueles sentir muy mal) a +5 (alguien con quien te sientes genial).

	-5 a +5
Amigos	
Familia	
Pareja	
Hijos	
Clientes	
Compañeros	
Jefe	
Estar solo	

Paso 3.-

Repasa esta lista de actividades por si te pueden inspirar para hacerte consciente de aquellas actividades que te divierten, te hacen sentir bien, te relajan o te enganchan:


**Pilar nº 6:
El Disfrute.**

- | | |
|---|--|
| 1. Lanzar una pelota a la calle | 16. Salir a cuidar o disfrutar del Jardín. |
| 2. Salir a correr | 17. Pintar algo. |
| 3. Acurrucarse con su perro. | 18. Tomar una siesta. |
| 4. Leer un buen libro. | 19. Investigación de sitios de vacaciones. |
| 5. Mirar tu película favorita. | 20. Hacer un acto de bondad al azar. |
| 6. Mirar un video gracioso (monologo, gag...) | 21. Meditar |
| 7. Apreciar el cielo azul. | 22. Escribir un diario. |
| 8. Encender una vela. | 23. Jugar un juego de mesa. |
| 9. Donar algo. | 24. Escuchar una canción favorita. |
| 10. Saltar la cuerda. | 25. Pasa tiempo con la familia. |
| 11. Llamar a un viejo amigo. | 26. Cantar en la ducha. |
| 12. Enviar correo postal. | 27. Pintar tus uñas. |
| 13. Hacer voluntariado | 28. Tomar una foto. |
| 14. Ir a la biblioteca local. | 29. Haz una lista de agradecimientos |
| 15. Tomar un curso en línea gratuito. | 30. Leer un gran blog. |

Lista de Catherine Alford 30 Actividades completamente gratis que pueden hacerte feliz hoy.

<https://www.lifehack.org/articles/money/30-absolutely-free-activities-that-can-make-you-happy-today.html>

- | | | |
|------------------------|------------------------|---------------------------|
| Identificar patrones | Vivir una fantasía | Conectarse al pasado |
| Coleccionar | Oír historias | Explorar el mundo |
| Encontrar tesoros | Contar historias | Mejorar la sociedad |
| Completar cosas | Predecir el futuro | Iluminación |
| Ser reconocido | Competir | |
| Crear Orden en el Caos | Psicoanalizar | Lista de 42 |
| Personalizar mundos | Misterio | fundamentos de Jon |
| Adquirir conocimiento | Dominar habilidades | Radoff |
| Organizar gente | Hacer justicia | |
| Tener contactos | Criar | |
| Ser centro de atención | Excitación | |
| Admirar la belleza | Triunfar en conflictos | |
| Romance | Relajarse | |
| Hacer regalos | Experimentar lo | |
| Ser un héroe | bizarro | |
| Ser un villano | Hacer tonterías | |
| Ser un sabio | Reírse | |
| Ser un rebelde | Asustarse | |
| Ser un dictador | Fortalecer relaciones | |
| | Mejorar la salud | |



**Pilar nº 6:
El Disfrute.**

Paso 4.-

Señala a qué actividades de las que realizas deberías de dedicar el menor tiempo posible, Identifica las personas a las que deberías dejar de ver o ver menos de lo que lo haces.

Paso 5.-

Señala a qué actividades de las que realizas deberías de dedicar más tiempo, Identifica las personas a las que deberías de ver más tiempo.

