

Incrementa tus actividades sociales

Objetivo

Incrementar las actividades sociales con el fin de evitar el aislamiento.

Lo que debes saber

Cuando las personas están deprimidas o tienen ganas de suicidarse, suelen sentir que nadie les echará de menos si se van. Pueden intentar hacer de esto una "profecía autocumplida" alejándose de la gente y aislándose cada vez más. A menudo es un reto para las personas tener la energía para participar en actividades o ser social cuando se sienten deprimidos.

Pero es esencial pasar a la acción, aunque sea un pequeño paso cada vez, para recordar que no estás solo, y que la gente se preocupa por ti y disfruta de tu compañía, aunque no te sientas en tu "mejor momento".

Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a mantenerte conectado con otras personas: familiares, amigos y desconocidos. Las actividades sociales basadas en Internet, como los mensajes de texto, los chats o los intercambios en las redes sociales, son útiles, pero no sustituyen el contacto en la vida real con las personas.

Qué hacer

En primer lugar, haz una lista de hasta diez actividades que estés realizando actualmente o que te plantees realizar. Posteriormente, nombra al menos cinco personas con las que te gustaría ponerte en contacto para que te acompañen, tanto dentro como fuera de tu familia. En la página siguiente encontrarás una lista de actividades para elegir si necesitas ayuda.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____

10. _____

Gente a la que podría contactar para hacer actividades juntos:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Aquí tienes una lista de actividades sociales. Cuando te levantes cada mañana, haz un plan para realizar al menos una actividad social ese día y lleva un registro de lo que haces.

asistir a un grupo de oración
acampar

ir a la montaña
jugar golf

ir a la playa
asistir a un curso
universitario

hacer canotaje

volar en ala delta

ir a clases de ballet o de tap

bailar

tener una discusión política

llevar a niños a algún lugar

hablar de libros

tener una reunión familiar

enseñar

hacer manualidades

comer con un amigo

ser voluntario

acompañar a alguien

ir de excursión

paseos por el bosque

hacer ejercicio

trotar

clase de yoga

pescar

practicar kayak

Tus ideas:

volar cometas

clase de meditación

jardinería

clase de pintura

ir al boliche

clase de fotografía

montar a caballo

tocar un instrumento musical con otros

tener una cita

jugar a las cartas

ir de picnic

jugar fútbol

ir de vacaciones

jugar softbol

salir a cenar

jugar tenis

paseo en bote

jugar voleibol

patinar

practicar karate o artes marciales

nadar

jugar al billar

ir a un grupo de Meet Up

hacer turismo

ir al cine

cantar en grupo

ir a la iglesia	esquiar
ir a un museo	observar deportes
ir a obras y conciertos	surfear
tomar un curso para adultos	viajar al extranjero o dentro de tu país

Ahora haz una lista de las actividades que te gustaría programar y para cuándo quieres hacerlas. Registra durante la próxima semana o las próximas dos semanas las actividades que realmente hiciste y cómo fueron para ti. Vuelve a consultar esta lista, borra y añade, según sea necesario. ¡Y diviértete!

Actividad	Quién(es)	Cuándo	Reflexiones

Reflexión sobre este ejercicio

1. De las actividades que has elegido hacer, ¿cuáles te han producido más placer?

2. ¿Qué actividades fueron divertidas pero desafiantes? ¿Qué motivación tienes para volver a intentarlo?

3. ¿A quién más podrías recurrir cuando te sientas aislado y/o deprimido?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
