

# Actividades de autoayuda

Cómo desarrollar hábitos más saludables



**TAMUS**

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

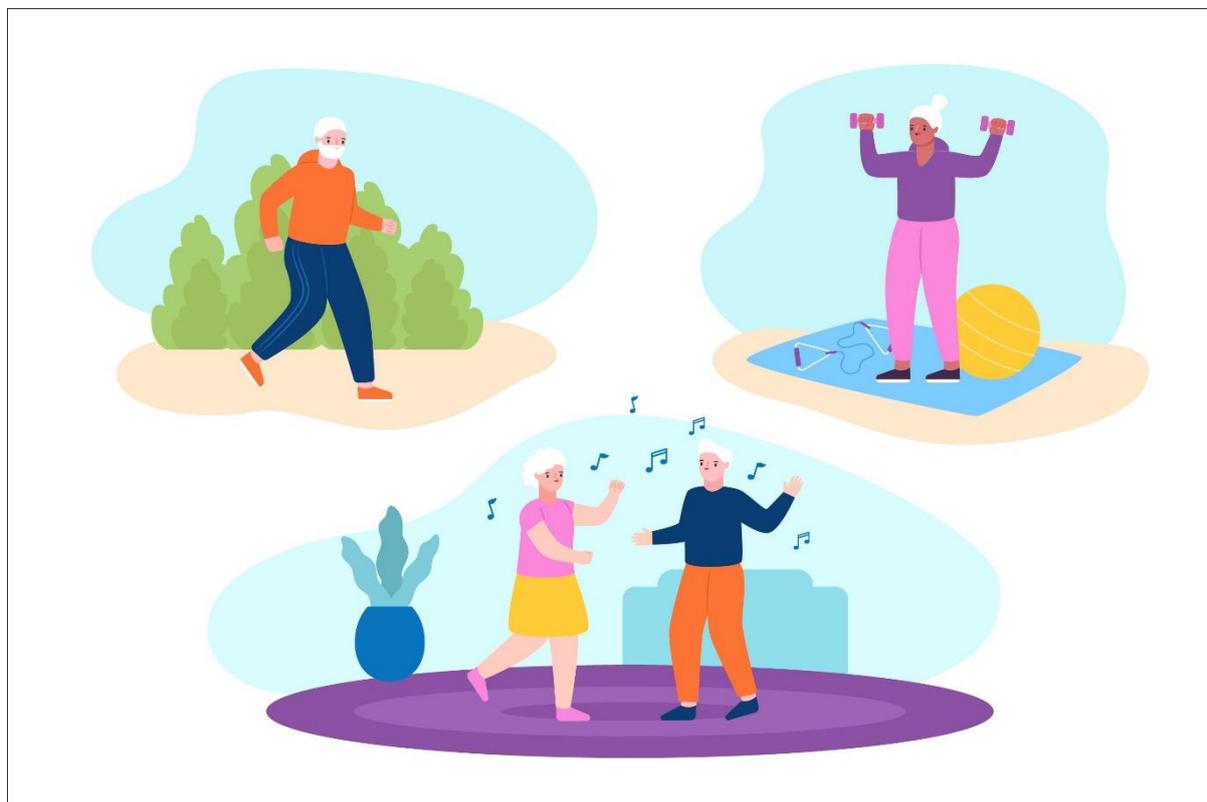


# Contenido

Introducción .....	3
Objetivo de las actividades de autoayuda .....	3
Actividades .....	4
Actividad 1: Autocuidado, ¿qué hago por mí? .....	4
Actividad 2: ¡Gracias! .....	6
Actividad 3: Mi calendario .....	7
Actividad 4: Seamos sociales .....	9
Actividad 5: Escucha activa .....	11
Actividad 6: Tiempo para relajarse .....	13
Actividad 7: Mi diario vegetal .....	14
Actividad 8: Lista de control saludable .....	16

# Introducción

Objetivo de las actividades de autoayuda



*Figura 1 Imagen de freepik*

Este documento forma parte del Proyecto Erasmus+ "TAMUS Hablarlo nos hace más fuertes" y su objetivo es sugerir ocho actividades prácticas que te permitan reflexionar sobre tu rutina diaria y desarrollar hábitos más activos y saludables.

Estas actividades están relacionadas con los ocho audiolibros que puedes escuchar en la web de TAMUS pinchando [aquí](#).

# Actividades

## Actividad 1: Autocuidado, ¿qué hago por mí?

Cuidarnos es esencial para llevar una vida sana.

¿Has pensado alguna vez lo que estás haciendo por ti mismo?



Figura 2 Imagen de gstudioimagen en Freepik

En la tabla siguiente hay algunas actividades que podemos hacer para cuidarnos ("actividades de autocuidado"). Tómate unos minutos para leerlas.

¿Las hace? En caso afirmativo, ¿sólo a veces o a menudo? Si tu respuesta es "No" este es el momento adecuado para empezar 😊

Actividades de autocuidado	No	Sí, a veces	Sí, a menudo
Hago cosas que me gustan (por ejemplo: pasear, leer, estar con gente que me importa, etc.).			

Estoy haciendo algunos ejercicios físicos			
Compruebo si como bien			
Compruebo si duermo lo suficiente			
Compruebo si bebo suficiente agua			
Me relaciono con la gente			
Pido ayuda cuando la necesito (a familiares, amigos, profesionales médicos, etc.)			
¿Alguna otra cosa que estas haciendo por ti y no esté incluida en la lista?  (¡piensa y di!)			

Ten en cuenta que cada vez que hacemos algo para cuidarnos estamos mejorando nuestra salud 😊.

## Actividad 2: ¡Gracias!

A veces nos sentimos estresados, tristes o quizás ansiosos.

Aunque pasemos por "esos días", siempre hay algo positivo, incluso un pequeño detalle por el que nos sentimos agradecidos.

No hay nada mejor que escribirlo para ser aún más conscientes de ello y arrancarnos una sonrisa.



*Figura 3 Imagen de studlogstock en Freepik*

Coge un cuaderno, escribe la fecha en la parte superior de la página y empieza por

"Hoy estoy agradecido/a por..."

Ahora haz una lista de todo lo que agradeces de ese día.

Sigue haciéndolo cada día en el mismo cuaderno y dedica una página nueva cada vez que escribas.

Es una gran idea hacerlo por la noche, ¡antes de ir a dormir! 😊

## Actividad 3: Mi calendario

En el audiolibro 3 explicamos lo beneficioso que puede ser tener una rutina diaria.

Esta actividad te ayudará a crear tu propia rutina en función de tus intereses y preferencias.



Figura 4. Imagen de upklyak en Freepik

Coge un calendario con espacio suficiente para escribir algunas notas en cada día de la semana. Si no tienes una, coge papel y boli y dibuja una tabla como la siguiente.

<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>

Piensa en lo que te gusta hacer y

- Añade al calendario lo que ya haces con regularidad. Por ejemplo, leer el periódico, comer con la familia, trabajar en el jardín, etc.
- Escribe también el tiempo que más o menos realizas esas actividades.

- Ahora piensa en algo nuevo que te gustaría hacer o en algo que hagas de vez en cuando. Por ejemplo, pasear por el parque, tomar un café con el vecino o con los amigos, hacer ejercicio, etc.
- Añade esta actividad al calendario en un día y hora determinados. Por ejemplo, el miércoles a las 11.00 horas.

A partir de ahora, dedicarás una hora todos los miércoles a las 11.00 (o la hora y el momento que hayas elegido) a lo que has decidido hacer.

Podemos asegurarte que, al cabo de unas semanas, no necesitarás consultar el calendario, ¡se convertirá en algo totalmente automático hacer esa actividad todas las semanas el mismo día!

Siéntete libre de añadir más en tu calendario, pero asegúrate de seguirlo 😊

## Actividad 4: Seamos sociales

Socializar tiene grandes beneficios para nuestro bienestar.

Pasar tiempo con los demás nos hace más felices.

Cuando somos felices, nuestro cuerpo se fortalece.

Mantener las conexiones sociales es tan importante que queremos asegurarnos de que lo haga.



*Figura 5 Imagen de rawpixel.com en Freepik*

Para ayudarte en esta tarea, hemos elaborado una lista de actividades sociales que puede tomar como ejemplo (véase el cuadro siguiente).

Y, por supuesto, también puedes pensar en los demás.



Cada semana elige una de estas actividades y hazla antes de que acabe la semana.

Una gran idea podría ser añadirlo a Tu Calendario en la Actividad 3! 😊

## Actividad 5: Escucha activa

La escucha activa consiste en participar plenamente en la interacción con alguien que nos habla.

La escucha activa tiene muchas ventajas. Por ejemplo, nos ayuda a generar confianza y a comprender la situación y los sentimientos de los demás.

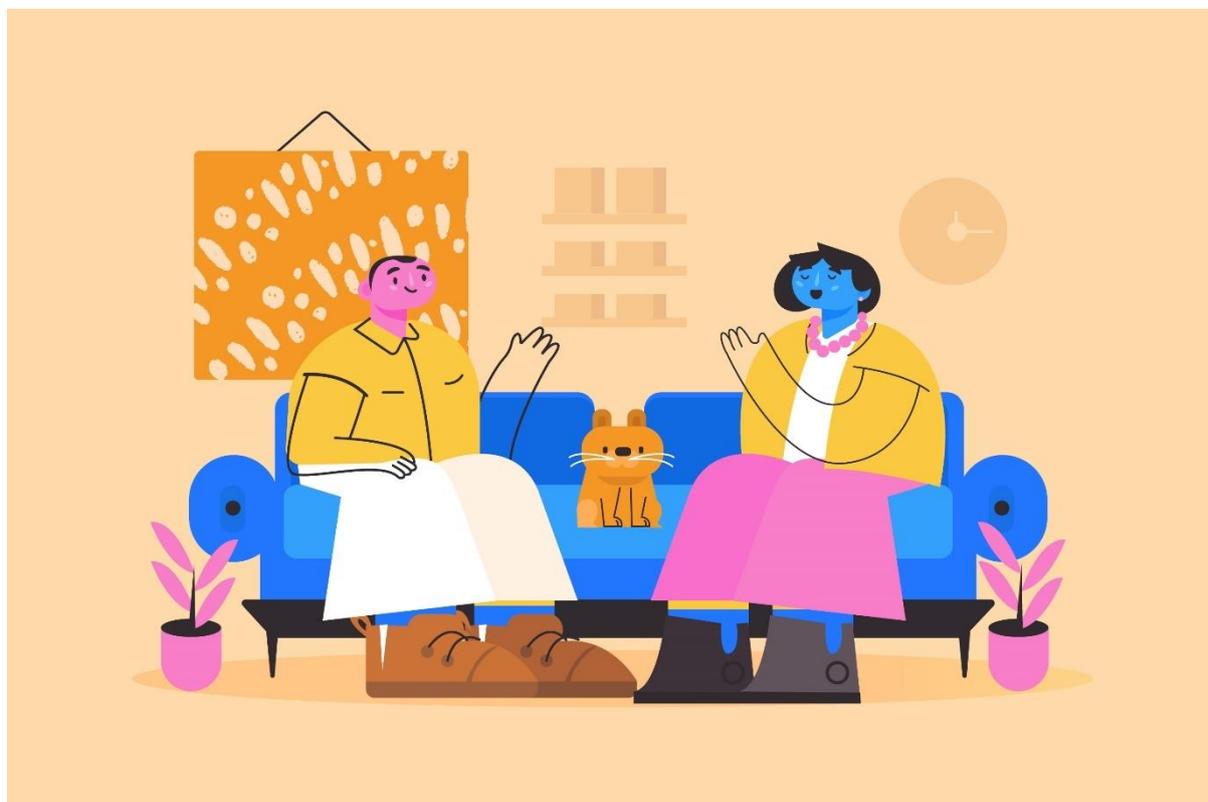


Figura 6 Imagen de freepik

¡Intentémoslo!

La próxima vez que hables con tu pareja o con un amigo o familiar haz lo siguiente:

**Tómate un momento para despejar tu mente** de distracciones y centra tu atención en la persona a la que vas a escuchar

**Mantén el contacto visual** con la persona que está hablando para demostrarle que estás atento. Esta señal no verbal comunica tu interés por lo que tiene que decir y le anima a seguir hablando.

**Relajar brazos y hombros** (no cruzar los brazos)

**Asienta con la cabeza, afirma** con un "ya veo", "comprendo" e **inclínate ligeramente hacia delante** para transmitir atención.

**Evita interrumpir** o formular mentalmente tu respuesta mientras la otra persona está hablando. Concéntrate en comprender su punto de vista y sus sentimientos, sin juzgar ni evaluar.

**Haz preguntas abiertas** que inviten a elaborar o explorar sus pensamientos y sentimientos.

**Resiste el impulso de ofrecer soluciones inmediatamente.** Es natural querer ofrecer consejo, pero, antes de ello, céntrate en comprender plenamente las preocupaciones y necesidades del interlocutor antes de explorar juntos posibles soluciones.

La escucha activa requiere paciencia y práctica.

A su vez, esto te capacita para ofrecer apoyo y empatía y puede ayudarte a ti y a la otra persona a abordar emociones o problemas difíciles o algo que antes no podáis compartir 😊

## Actividad 6: Tiempo para relajarse

La salud mental puede influir en nuestro bienestar físico.

Las actividades de relajación pueden mejorar nuestra salud mental y ayudar a nuestro cuerpo a sentirse mejor.

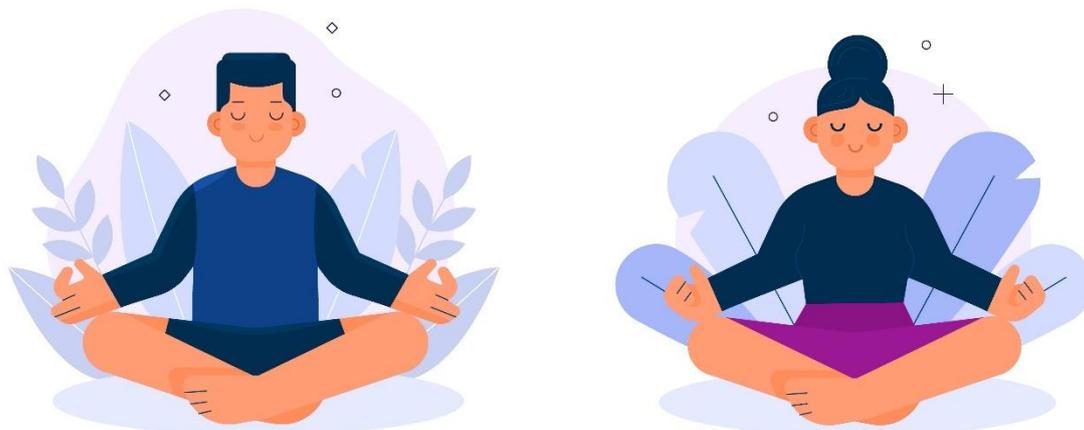


Figura 7 Imagen de freepik

Probemos la siguiente actividad de relajación: ejercicio de respiración profunda.

### **Aquí viene cómo hacerlo:**

- Siéntate bien recto y exhala.
- Empieza a inspirar y relaja los músculos del estómago.
- Siente cómo se expande tu vientre a medida que tus pulmones se llenan de aire.
- Sigue inspirando hasta que sientas que tu pecho se expande con una respiración profunda.
- Aguanta la respiración brevemente y exhala lentamente, metiendo el vientre para sentir cómo sale el último poco de aire de los pulmones.

Cierra los ojos, relájate y concéntrate en respirar así durante cinco minutos cada día.

Estos ejercicios de respiración pueden mejorar nuestro bienestar mental y físico en general, pero recuerda, la clave es la constancia 😊.

## Actividad 7: Mi diario vegetal

¿Afecta la nutrición a la salud mental? La respuesta es definitivamente Sí

Un estudio científico demostró que el simple hecho de añadir verduras y fruta a la dieta tenía un gran efecto positivo en los estados mentales. Estas dietas reducen el riesgo de depresión en un 30%.

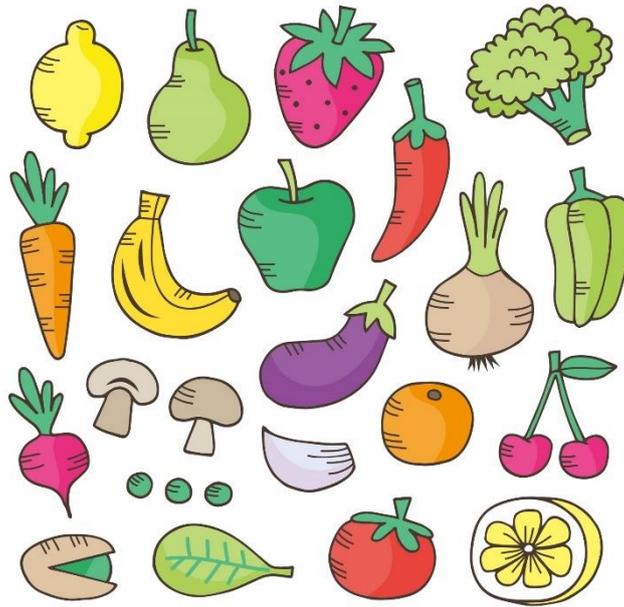


Figura 8 Imagen de freepik

Coge papel y boli.

Divide el papel en 2 columnas trazando una línea en el centro desde arriba hacia abajo.

Escribe en la columna de la izquierda una lista de las verduras que te gustan (al menos 10 tipos diferentes).

Escribe en la columna de la derecha una lista de las frutas que te gustan (al menos 10 tipos diferentes).

Verduras	Frutas
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Coge otro papel y dibuja una tabla con los 7 días de la semana encima como la siguiente:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fruta							
Verduras							
Fruta							
Verduras							

Ahora añade 2 frutas y 2 verduras cada día y ¡este será tu calendario de vegetales de la semana!

Recuerda que elegir frutas y verduras de temporada es siempre la mejor opción para tener más nutrientes.

Recuerda que alimentar de forma buena y sana el cuerpo nos hará sentir mejor y mejorará nuestro bienestar mental 😊

## Actividad 8: Lista de control saludable

Ser activo significa mantener ocupados el cuerpo, la mente y la vida social.

En el [audiolibro 8](#) dimos algunas ideas para mantenerse activo.

Es hora de comprobar lo que ya estamos haciendo y lo que podemos hacer.

Una buena lista de comprobación como la siguiente viene en nuestra ayuda.

- Hacer ejercicios físicos (como caminar, por ejemplo)
- Comer sano
- Leer
- Hacer puzzles
- Tocar un instrumento
- Asistir a clases de algo que te interese
- Reunión familiar
- Reunirse con amigos
- Voluntariado
- Relajarse
- Realizar revisiones médicas periódicas

Dibuja en un papel la siguiente tabla y escribe en la columna 1 las actividades que estás haciendo de la lista anterior; en la columna 2 las que no estás haciendo y en la columna 3 las actividades que te gustaría hacer (pueden ser actividades nuevas que no hayamos mencionado antes o algunas de las actividades que pusiste en la columna 2).

Actividades que realizo	Actividades que no hago	Actividades que me gustaría hacer
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.

•	•	•
•	•	•

Tómate unos minutos para completar la tabla. ¡Así tendrás tu lista de control saludable!

**Aquí viene cómo utilizarlo:**

sigue haciendo lo que has escrito en la columna 1 y realiza una actividad de tu elección de la columna 3 cada semana.

Recuerda que mantenerse activo es vivir una vida plena e interesante 😊



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Co-funded by  
the European Union

Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](#).



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Número de proyecto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693