



## Unidad Terapéutica 9: Depresión y pensamiento

### Hoja de trabajo 9.2. Lista de actividades (adaptada de Schaub et al., 2006)

¡Por favor, marca aquellas que disfrutas realizando de manera regular! \*

<input type="radio"/> tomar algo en un café/bar	<input type="radio"/> ponerte ropa limpia	<input type="radio"/> cuidar el cuerpo
<input type="radio"/> darse un masaje	<input type="radio"/> hacer un pastel	<input type="radio"/> ir al parque
<input type="radio"/> cuidar la higiene dental	<input type="radio"/> usar el transporte público ej. metro	<input type="radio"/> jugar al ping pong
<input type="radio"/> responder a cartas/emails	<input type="radio"/> cuidar el jardín	<input type="radio"/> ir a la bolera
<input type="radio"/> peinarse	<input type="radio"/> plantar flores en el balcón	<input type="radio"/> invitar amigos a casa
<input type="radio"/> ver TV	<input type="radio"/> redecorar el piso	<input type="radio"/> pasear/tomar un café con un amigo
<input type="radio"/> hacer las camas	<input type="radio"/> recoger el piso	<input type="radio"/> hablar con las personas
<input type="radio"/> realizar la colada, planchar	<input type="radio"/> hacer deporte/gimnasia	<input type="radio"/> maquillarse
<input type="radio"/> comprar ropa nueva	<input type="radio"/> ir a bailar	<input type="radio"/> escuchar música/un audiolibro
<input type="radio"/> limpiar ventanas	<input type="radio"/> comprar regalos	<input type="radio"/> realizar excursiones de un día
<input type="radio"/> regar las flores	<input type="radio"/> comprar flores	<input type="radio"/> leer revistas/ periódico
<input type="radio"/> jugar al ajedrez/juegos de	<input type="radio"/> realizar la compra	<input type="radio"/> ir a la montaña
<input type="radio"/> practicar relajación muscular progresiva	<input type="radio"/> ir a misa	<input type="radio"/> leer novelas o poemas
<input type="radio"/> sentarse al sol	<input type="radio"/> cantar en un coro	<input type="radio"/> visitar amigos
<input type="radio"/> resolver crucigramas	<input type="radio"/> ir al cine/teatro	<input type="radio"/> jugar con las mascotas
<input type="radio"/> preparar una receta especial	<input type="radio"/> ir a una exposición/museo	<input type="radio"/> pasear al perro
<input type="radio"/> echar una siesta	<input type="radio"/> comer un helado	<input type="radio"/> quedar con la familia
<input type="radio"/> realizar labores de artesanía, dibujar	<input type="radio"/> ir a fiestas	<input type="radio"/> limpiar el coche
<input type="radio"/> cortarse el pelo	<input type="radio"/> conducir en coche	<input type="radio"/> planear las próximas
<input type="radio"/> hacer ciclismo	<input type="radio"/> ir a nadar	<input type="radio"/> reír
<input type="radio"/> coleccionar objetos de la naturaleza	<input type="radio"/> responder al teléfono	<input type="radio"/> encontrarse con viejos amigos/contactos
<input type="radio"/> comer bien	<input type="radio"/> sentarse en el jardín/o en la terraza	<input type="radio"/> mirar la luna y las estrellas
<input type="radio"/> hacer cumplidos a otras personas	<input type="radio"/> aprender/refrescar otros idiomas	<input type="radio"/> estar con niños/ con los nietos
<input type="radio"/> dar una vuelta por la ciudad	<input type="radio"/> aprender/tocar un instrumento	<input type="radio"/> cena romántica con la pareja
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\*Si has tenido la experiencia de oír voces: ¿Alguna actividad disminuye las voces? ¿Existen actividades que las aumenten?