FICHA 23 · PARA EL PSICÓLOGO

Volver a llenar mi semana

Planificar actividades que importan (activación conductual)

OBJETIVO

Reducir el tiempo libre que ocupa la rumiación planificando actividades elegidas, que den placer, logro o conexión, y observar su efecto en el ánimo.

PARA QUIÉN

Rumiación, aislamiento, bajo estado de ánimo asociado a la ansiedad.

DURACIÓN

20 min en sesión; seguimiento durante 1-2 semanas

DESARROLLO

1. Identifica con el diario (ficha 07) los momentos en que la rumiación es más fuerte (a menudo a solas, sin actividad, por la noche).
2. Haz una lista de actividades de tres tipos: placer, logro, conexión con otras personas.
3. Planifica algunas en momentos concretos de la semana, empezando por poco.
4. Después de cada actividad, anotar el ánimo y el nivel de rumiación.
5. Revisa en sesión: ¿qué ayudó? ¿Qué lo dificultó?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Actuar « según el plan, no según el ánimo »: la motivación suele llegar después de la acción. Cuidado con las actividades en las que se sigue rumiando (caminar solo/a dando vueltas): mejor las que absorben la atención.

REFERENCIAS

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. Guilford.
Watkins, E. R. (2016). Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 23 · HOJA PARA ENTREGAR

Volver a llenar mi semana

Los pensamientos en bucle se instalan sobre todo cuando estás a solas y sin hacer nada. Planificar actividades que importan les deja menos espacio. Empieza por poco, y actúa según el plan, no según el ánimo.

1. Anota actividades que te den placer, que te hagan sentir que logras algo o que te conecten con otras personas.
2. Coloca algunas en tu semana, en un momento concreto.
3. Hazlas, aunque no te apetezca.
4. Después, anota tu ánimo (0 a 10) y el espacio que ocuparon los pensamientos en bucle (0 a 10).

Día / hora	Actividad prevista	¿Hecha? (sí/no)	Ánimo /10	Rumiación /10

¿Qué actividades me han sentado mejor esta semana?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones