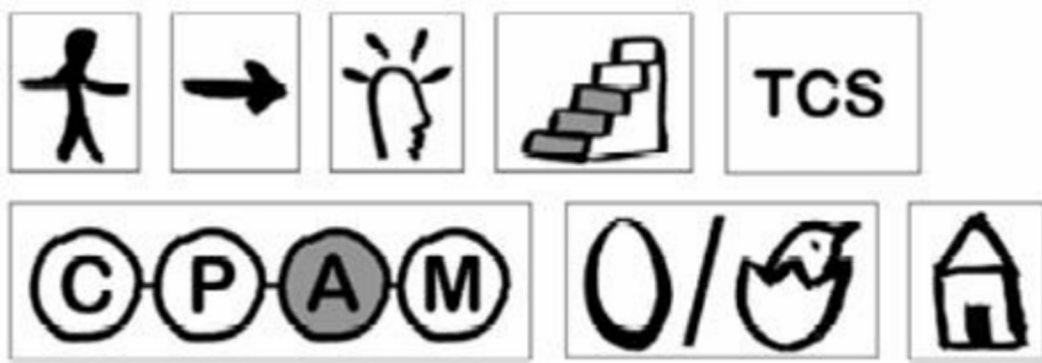


## LA PEQUEÑA FELICIDAD



### *Descripción:*

Esta tarea consiste en que todos los días, antes de acostarse, la persona piense en alguna cosa positiva que le gustaría hacer al día siguiente, algo que implique «cuidarse» o «tener un detalle» consigo misma (por ejemplo, dar un paseo, comprarse un libro, darse un baño con aceites, llamar a un amigo). La escribirá en un post-it y la pondrá en un sitio en que al día siguiente lo vea nada más levantarse.

### *Indicaciones:*

A menudo, el problema es tan absorbente que a la persona no le quedan energías ni ganas para emprender actividades agradables. Esto, a su vez, la debilita y deja más espacio al problema. La tarea pretende revertir este proceso.

### *A tener en cuenta:*

A veces, será necesario conversar en sesión sobre qué cosas podría hacer la persona para «cuidarse» o incluso «mimarse» un poquito.

### *Variantes:*

Una variante es que en vez de pensar en una sola actividad, la persona componga varios papelitos con varias actividades. Al día siguiente, puede elegir cuál de ellas acometerá. Otra opción es introducir el azar, y en este caso meterá los papelitos en un bote y cogerá uno de ellos a ciegas. A los consultantes a quienes les gusten las manualidades se les puede incluso sugerir que preparen una «ruleta» con muchas actividades, para que de nuevo decida el azar cada mañana.

### *Fuente:*

La importancia de las actividades gratificantes es subrayada en diversos enfoques terapéuticos y constituye incluso una parte importante de algunas teorías conductuales sobre la depresión (Lewinsohn, 1975). Nosotros aprendimos esta tarea concreta de Luc Isebaert.