Identificación de Actividades Placenteras y Factores de Protección

Hoja de trabajo

Unidad 5

Instrucciones:

En la siguiente lista, identifica las 10 actividades o situaciones que te den placer o te hagan sentir bien. Luego, evalúa qué factores de protección puedes desarrollar para experimentar la liberación natural de dopamina al realizar estas actividades y no generar dependencia.

1. Actividad Placentera/Situación:

¿Cómo puedo asegurarme de que esta actividad sea una experiencia positiva y saludable?

|  |
| --- |
|  |

2. Actividad Placentera/Situación:

 ¿Qué medidas puedo tomar para disfrutar de esta actividad de manera equilibrada?

|  |
| --- |
|  |

3. Actividad Placentera/Situación:

 ¿Cómo puedo garantizar que esta actividad no se convierta en un comportamiento adictivo?

|  |
| --- |
|  |

4. Actividad Placentera/Situación:

¿Cuáles son los límites que debo establecer al participar en esta actividad?

|  |
| --- |
|  |

5. Actividad Placentera/Situación:

 ¿Cómo puedo incorporar esta actividad en mi vida de manera balanceada?

|  |
| --- |
|  |

6. Actividad Placentera/Situación:

¿Qué estrategias puedo emplear para evitar la sobreexposición o el exceso en esta actividad?

|  |
| --- |
|  |

7. Actividad Placentera/Situación:

¿Qué apoyo social o redes de seguridad puedo utilizar cuando participo en esta actividad?

|  |
| --- |
|  |

8. Actividad Placentera/Situación:

¿Cómo puedo estar consciente de las señales de advertencia de adicción relacionadas con esta actividad?

|  |
| --- |
|  |

9. Actividad Placentera/Situación:

¿Qué estrategias de autorregulación puedo aplicar para evitar el abuso de esta actividad?

|  |
| --- |
|  |

10. Actividad Placentera/Situación:

¿Cómo puedo mantener un equilibrio saludable entre esta actividad y mis responsabilidades académicas y personales?

|  |
| --- |
|  |

*Recuerda que la clave está en el equilibrio y en ser consciente*

*de tus propios límites y necesidades.*