

# → ORGANIZA TU DÍA

Una **rutina activa** te ayuda a controlar la apatía y el desánimo. Planificar el día puede ser motivador a la par que productivo.

## PAUTAS PARA UN PLAN EFECTIVO Y POSITIVO:

- Dedicar un tiempo a organizar el día, establece una rutina.
- Incluye cosas agradables que te produzcan emociones positivas.
- Busca un equilibrio entre la satisfacción y la obligación.
- Sé realista.
- Observa cómo te hablas a la hora de planear.
- Cambia el "debería" por "voy a...".
- Utiliza pensamientos positivos y alentadores hacia ti.
- Apóyate en logros pasados para programar los futuros.
- Sé flexible. No alimentes sentimientos de culpa o juicios internos.
- Divide en pequeñas tareas de manera que sea más fácil de lograr.
- Si no sabes precisar, puedes utilizar la técnica de resolución de problemas.
- Concreta bien la actividad, te ayudará a centrarte y realizarla.
- Responde a: qué, cuándo, cómo, durante y en qué medida.
- Piensa si necesitas ayuda para acompañar o recordar.
- Anota las beneficios que conseguirás. Te motivará.
- Señala si lo has realizado total o parcialmente.
- ¿Qué emoción te ha generado?  
¿Cómo te has sentido al intentarlo?  
Y ¿al conseguirlo?

*¡Aprovecha tu tiempo, es un tesoro!*



<https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuida-tu-salud-emocional/webosk00-oescucov/es/>



# MI DÍA

HORA	ACTIVIDAD	BENEFICIOS	REALIZADA	¿QUÉ EMOCIÓN HE SENTIDO?

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuida-tu-salud-emocional/webosk00-oescucov/es/>

