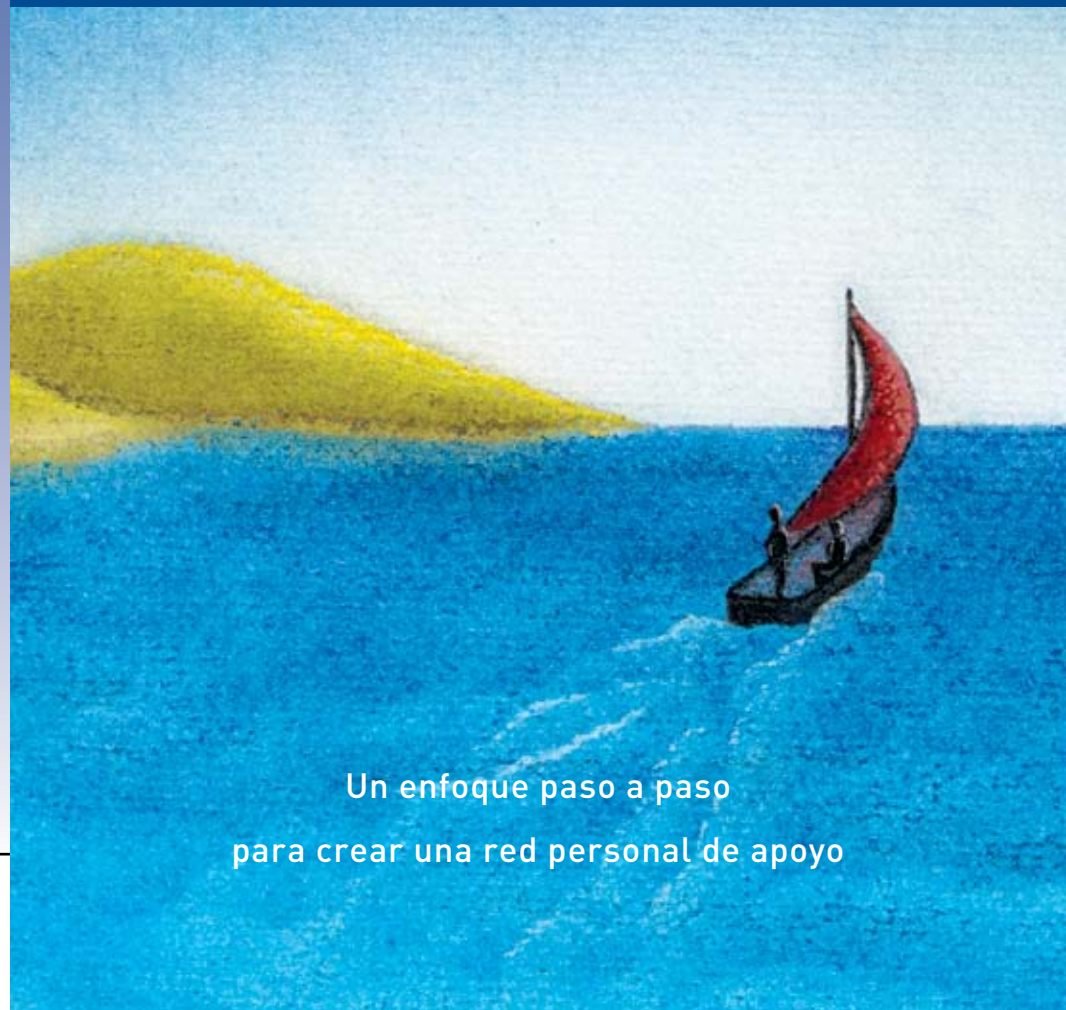




# Controlar la depresión



Un enfoque paso a paso  
para crear una red personal de apoyo



**INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA SOCIOS DE APOYO**

- ¿De qué forma puede beneficiarle el apoyo? . . . . 1
- ¿Qué es un Socio de apoyo? . . . . . 2
- ¿Cómo uso este libro guía? . . . . . 3

**PASO 1: Reconocer la depresión**

- ¿Qué es la depresión? . . . . . 5
- El objetivo del tratamiento. . . . . 8

**PASO 2: Escoger un Socio de apoyo**

- El poder del apoyo . . . . . 9
- Cómo buscar el mejor Socio de apoyo para usted . . . . . 11
- Factores que debe considerar antes de escoger. . . . . 14
- ¿Qué pasa si no se le ocurre nadie? . . . . . 16

**PASO 3: Solicitar apoyo**

- Cómo solicitar apoyo . . . . . 17
- ¿Necesita más de un Socio de apoyo? . . . . . 19
- ¿Qué sucede si alguien dice “no”? . . . . . 20

**PASO 4: Establecer una asociación**

- Familiaricémonos juntos con el concepto de depresión . . . . . 21
- ¿Cómo puede ayudarle su Socio de apoyo? . . . . 23
- Cómo establecer objetivos futuros. . . . . 26

**PASO 5: Controlar la depresión**

- Busque ayuda de un médico . . . . . 27
- Cómo elaborar un plan de tratamiento . . . . . 27
- La depresión y el suicidio . . . . . 30
- Mantenga la esperanza . . . . . 31
- Lleve un diario . . . . . 31
- Fíjese objetivos. . . . . 33
- Debe cuidarse. . . . . 35

## Introducción a los Socios de apoyo

**S**ocios de apoyo es un programa para personas con depresión y las personas que cuidan de ellas.



### ¿De qué forma puede beneficiarle el apoyo?

La depresión puede hacer que las personas se sientan solas. Puede causar que se alejen de la familia, los amigos y los seres queridos. Además, en ocasiones pueden sentirse desesperanzadas. De pronto, puede parecerles difícil hacer las cosas que antes disfrutaban. Dado que puede ser complejo hablar sobre la depresión, contar con apoyo puede marcar una diferencia en la vida de una persona.

Recuerde que es importante que una persona con depresión reciba ayuda de un médico que trabaje con usted para encontrar el plan de tratamiento que más le convenga.

Si cree que es posible que padezca de depresión o si el médico se la diagnosticó, usted no está solo. El objetivo de Socios de apoyo es ayudarle a crear un grupo de amigos que le brinden su apoyo. Este programa además ofrece consejos útiles para enfrentar las nuevas experiencias de la depresión. Sus probabilidades de recuperarse pueden aumentar verdaderamente al establecer y mantener relaciones sociales sanas.

### ¿Qué es un Socio de apoyo?

Un Socio de apoyo es una persona que se dedica a ayudarle a recuperarse. Esta persona puede ser alguien que le suba el ánimo o lo escuche cuando lo necesita; él o ella pueden apoyarlo y ayudarle a comprender que puede superar la depresión.

Si cree que es posible que padezca de depresión o si el médico se la diagnosticó, no tiene por qué sentirse solo.

El apoyo puede brindarse de distintas maneras, dependiendo de su necesidad. Algunas personas pueden necesitar un Socio de apoyo que les ofrezca un refugio para conversar sobre sus

**Un Socio de apoyo es una persona que se dedica a ayudarle a recuperarse.**

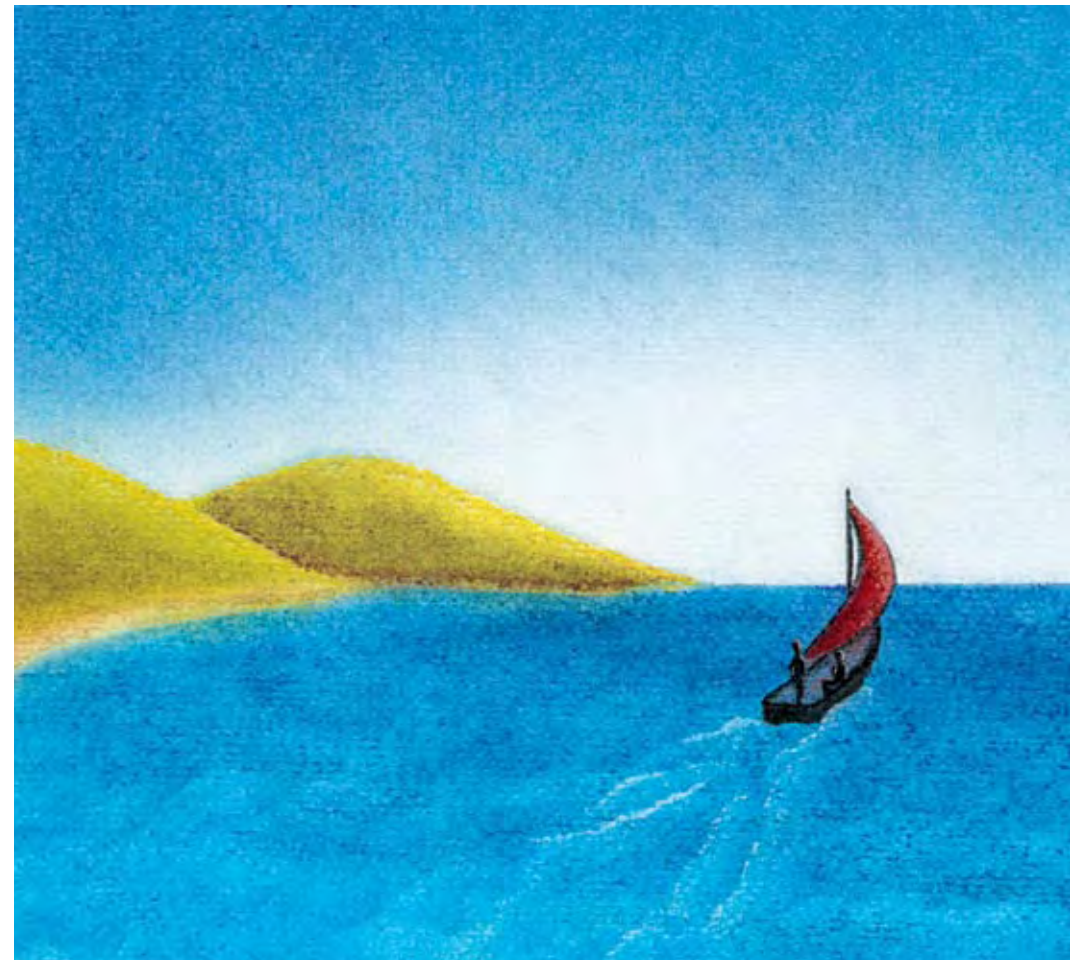
sentimientos. Otras pueden necesitarlo para que les ayude con las tareas cotidianas. Cualquier persona puede ser Socio de apoyo: familiares, amigos, colegas, vecinos, guías espirituales u otras personas.

### ¿Cómo uso este libro guía?

El libro guía *Cómo controlar la depresión* le ofrece instrucciones paso a paso para formar un grupo que le brinde apoyo. Cada paso le proporciona distintos consejos, entre ellos cómo percibir las señales y síntomas de la depresión. Además, le enseñará cómo encontrar un Socio de apoyo.

Es libro guía es uno de los tres libros guía de Socios de apoyo. *Cómo controlar la depresión* fue creado para ayudar a sus amigos a comprender cómo pueden apoyarlo. Debe entregar una copia a cada uno de sus Socios de apoyo. Además, les recomendamos encarecidamente a que usted y sus Socios de apoyo que lean juntos el *Libro guía compartido*, ya que puede ayudarle a iniciar una conversación importante sobre la depresión, puede ofrecerle la oportunidad de contarle sobre sus experiencias personales y puede ayudarle a

conversar sobre sus objetivos para recuperarse. Además, puede usar el libro guía como ayuda para encontrar un médico y determinar un plan de tratamiento de largo plazo. Aparte de ello, los libros guía le informan sobre otros lugares donde encontrar información.



# PASO 1

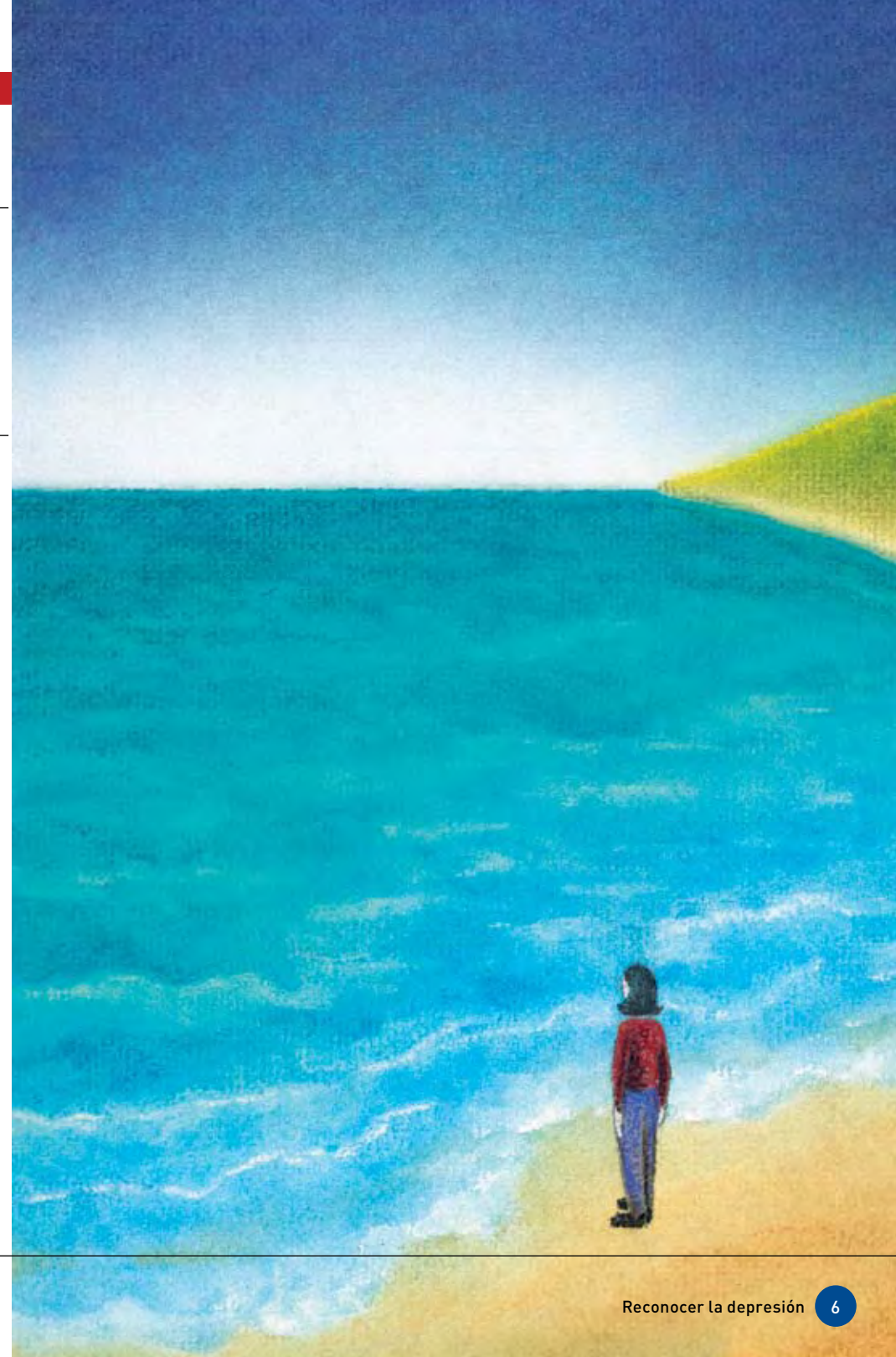
## Reconocer la depresión

### ¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad real que requiere tratamiento.

Nadie se deprime por opción. Se piensa que es causada por la carencia de determinadas sustancias químicas en el cerebro. La depresión puede hacer que las personas se sientan y actúen en forma diferente.

Cada persona experimenta la depresión en forma distinta. Puede comenzar a raíz de un evento aislado o de estrés. También puede ser hereditaria o manifestarse sin una causa. Además, cuando las señales o síntomas no desaparecen completamente, la depresión puede reaparecer; no obstante, es posible recuperarse. Nadie debe conformarse con sentirse sólo un poco mejor. La mayoría de las personas que padecen de la enfermedad se recupera luego de recibir un tratamiento adecuado.



## La depresión presenta muchas señales o síntomas:

### SÍNTOMAS COMUNES

#### Apoyo emocional

- Tristeza durante el día, casi todos los días
- Pérdida del interés o el disfrute en sus actividades favoritas
- Carencia de autovaloración
- Sentimientos excesivos o inadecuados de culpa
- Pensamientos suicidas o sobre la muerte
- Dificultad para tomar decisiones

#### Apoyo práctico

- Fatiga o falta de energía
- Dormir demasiado o muy poco
- Alteración del apetito o el peso
- Problemas de concentración
- Intranquilidad
- Sensación de pérdida del ritmo vital

Consulte con un médico si experimenta los siguientes dos síntomas:

- Tristeza o pérdida del interés casi todos los días durante al menos dos semanas

- Al menos cuatro de las demás señales de la lista anterior durante las mismas dos semanas

## El objetivo del tratamiento

El objetivo de cualquier plan de tratamiento es ayudar a las personas a recuperar la forma de sentir y actuar que manifestaban antes de la enfermedad. De esa manera, pueden continuar con su vida. Los síntomas que no desaparecen totalmente pueden mermar las posibilidades de una persona de mantenerse bien. También pueden aumentar el riesgo de que vuelvan a manifestarse. Nadie debe conformarse con sentirse sólo un poco mejor. Consultar a un médico y cumplir un tratamiento puede ayudar a una persona

con depresión a encontrar la luz al final del túnel. Además, recibir apoyo de un amigo o un ser querido también puede ser de ayuda.



**Nadie debe conformarse con sentirse sólo un poco mejor.**

## PASO 2: Escoger un Socio de apoyo

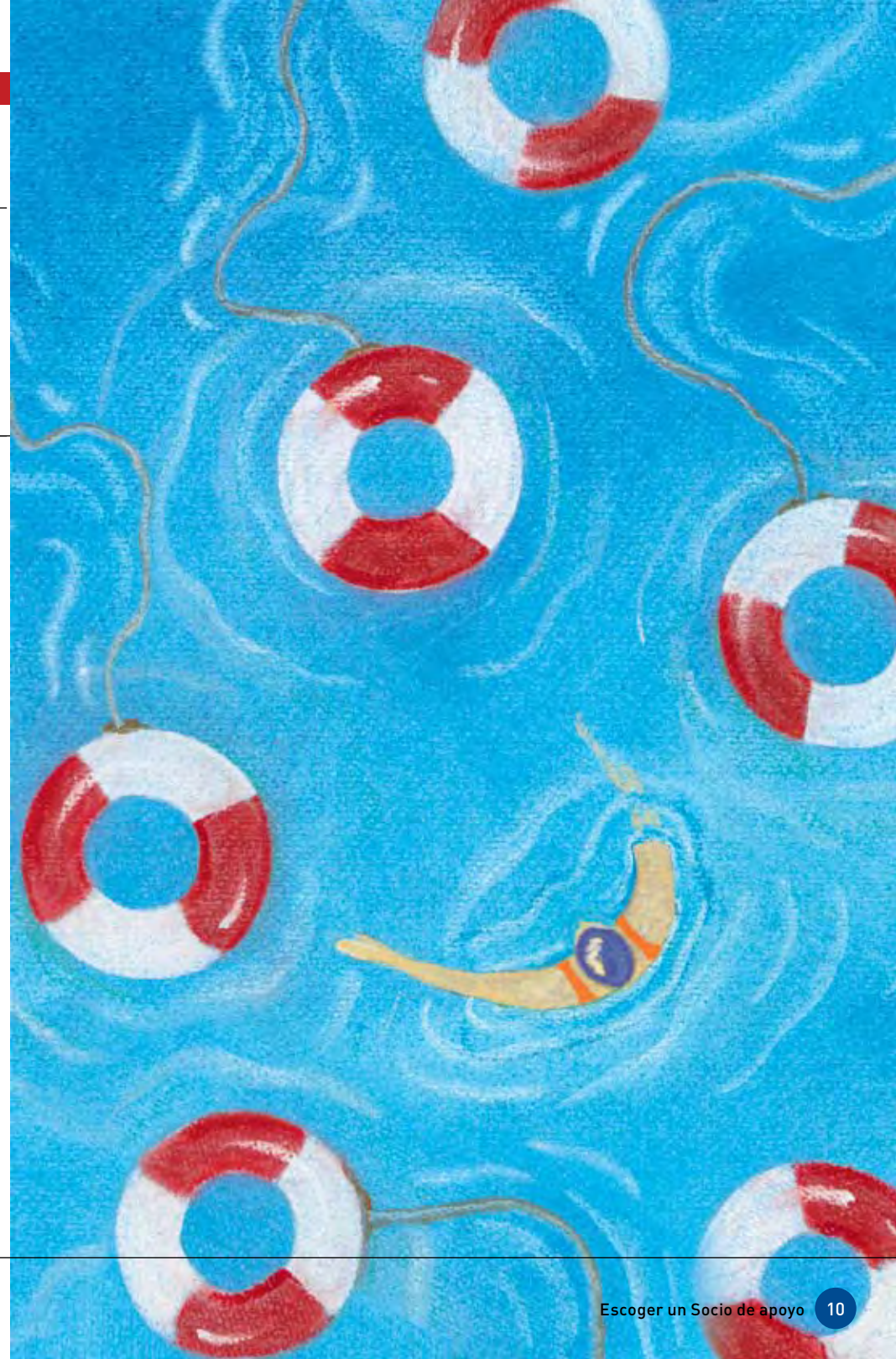
### El poder del apoyo

**S**olicitar ayuda o un hombro sobre el cual apoyarse no tiene por qué avergonzarlo, ya que ello significa que está trabajando arduamente para recuperarse.

De hecho, contar con un Socio de apoyo puede ofrecer muchos beneficios.

Un Socio de apoyo puede:

- Infundirle esperanza de que se va a recuperar
- Ayudarle a dar seguimiento a su progreso
- Observar los cambios que pueden indicar que su depresión está reapareciendo o agravándose
- Ayudarle a buscar un médico
- Assistir a las citas del médico con usted



## Cómo buscar el mejor Socio de apoyo para usted

Use las herramientas en la página siguiente para escribir los nombres de todas las personas con las que tiene una relación. Es posible que ya cuente con alguien que desea que se convierta en su Socio de apoyo. Si no es así, elaborar una lista puede ayudarle a pensar en alguien que lo haga. Quizás desee más de un Socio de apoyo. Si es así, la lista le puede ayudar a pensar en todas las personas a las que les puede preguntar.



## Herramientas para identificar un Socio de apoyo

Un Socio de apoyo puede ser, entre otros:

- Su cónyuge
- Su pareja
- Su novio o novia
- Un miembro de la familia directa (madre, padre, hermano, tía, tío) o de la familia política
- Un amigo íntimo
- Un maestro o entrenador
- Un miembro de PTA
- Madres o padres de un jardín de infancia
- Un guía espiritual
- Un grupo religioso o espiritual
- Un colega cercano
- Un vecino actual o un ex vecino
- Un compañero de habitación
- Un amigo de la universidad o de la escuela

Escriba la lista aquí:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Recuerde que contar con un Socio de apoyo puede ser importante, pero él o ella no puede sustituir la ayuda de un médico.

Después de que elabore la lista, llene esta tabla para limitar la cantidad de personas que conoce. Divídalas basándose en sus habilidades y

### Socios de apoyo posibles

Personas con las que me siento cómodo para hablar honestamente:

---

---

Personas que son pacientes y comprensivas:

---

---

Personas que no me juzgarán:

---

---

Personas en las que confío para que mantengan en privado mis sentimientos:

---

---



personalidades especiales. Llene cada parte de esta tabla con las primeras personas que se le ocurran. Luego, verifique si el nombre de alguien aparece más de una vez. Él o ella podría ser una buena alternativa para convertirse en un Socio de apoyo.

### Factores que debe considerar antes de escoger

Ahora tiene una idea de quién puede convertirse en un buen Socio de apoyo. Después, puede comenzar a pensar en qué aspectos necesita apoyo, ya que es posible que necesite apoyo emocional o quizás apoyo práctico. Pensar en el tipo de apoyo que necesita le ayudará a escoger al Socio de apoyo adecuado. También es importante asegurarse de escoger a una persona que cuente con tiempo suficiente para dedicarle. Evite escoger a alguien que viaje con mucha frecuencia o que no siempre esté disponible para que se comunique con él/ella.

Si no está seguro del tipo de ayuda que necesita, es posible que deba plantearse las siguientes preguntas:

### Conjunto de preguntas 1:

1. ¿Se siente solo a menudo? **S**  **N**
2. ¿Acostumbra ocultar sus sentimientos y emociones? **S**  **N**
3. ¿Le gustaría contar con alguien con quien conversar sobre sus sentimientos, pero cree que a nadie la va a importar ni lo va a comprender? **S**  **N**
4. ¿Teme decir a las personas que padece de una enfermedad y necesita alguien con quien pueda ser usted mismo? **S**  **N**

**Si respondió “sí” a la mayoría de estas preguntas, es posible que necesite un Socio de apoyo que le brinde apoyo emocional.**

### Conjunto de preguntas 2:

1. ¿Siente que el estrés y las tareas cotidianas son demasiado agobiantes para usted? **S**  **N**
2. ¿Olvida hacer cosas en el hogar o en el trabajo? **S**  **N**
3. ¿Siente que no está dedicando a sus hijos la atención y ayuda diaria suficientes? **S**  **N**

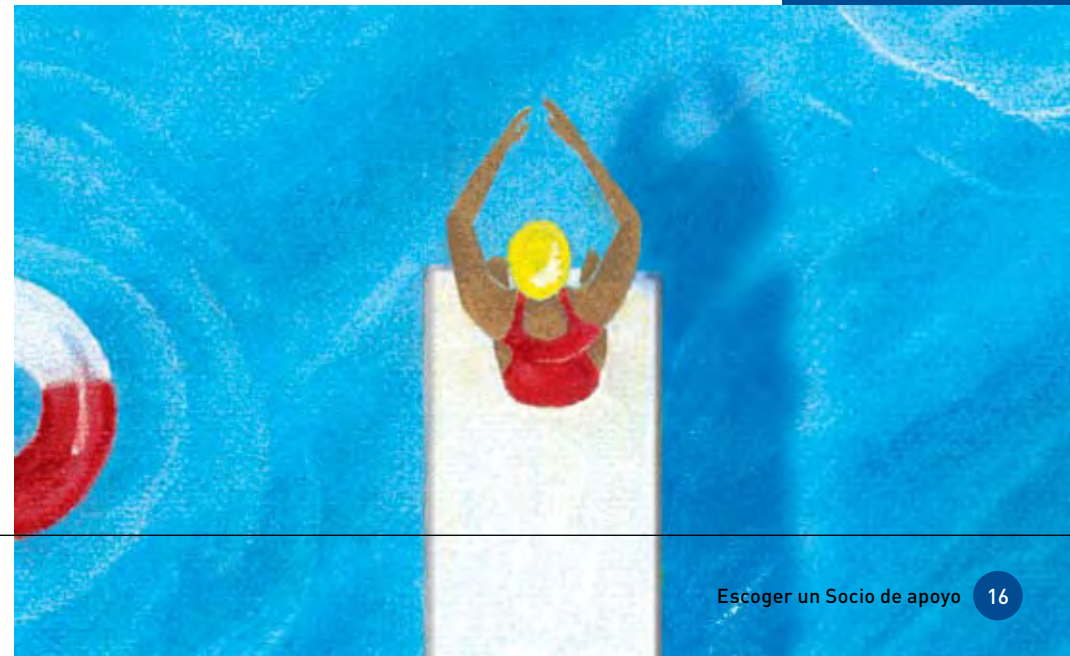
**Si respondió “sí” a la mayoría de las preguntas, es posible que necesite un Socio de apoyo que le preste ayuda práctica con trámites y tareas domésticas.**

## ¿Qué pasa si no se le ocurre nadie o le preocupa “molestar” a la gente?

No se ponga nervioso. Siempre habrá personas dispuestas a apoyarlo; sólo amplíe su búsqueda. Vuelva a revisar la lista y considere buscar apoyo en lugares poco probables:

- Considere comunicarse con grupos locales de apoyo para la depresión. Revise el *Libro guía compartido* para encontrar recursos.
- ¿Su guía espiritual puede sugerirle a alguien?
- ¿Qué le parece solicitar a su médico de cabecera algunas sugerencias?

**No se ponga nervioso. Siempre habrá personas dispuestas a apoyarlo.**



## PASO 3: Solicitar apoyo

**E**ncontró a alguien que puede brindarle apoyo. La verdad es que todos necesitamos algo de ayuda de vez en cuando. Le puede sorprender saber que muchas personas que conoce estarán felices de ayudarle, y es posible que algunas de ellas hayan padecido de depresión o conozcan otras personas que la padezcan. Recuerde que la depresión es una enfermedad. No puede recuperarse sin un plan de tratamiento que incluya apoyo de la familia o de los amigos. Quizás la sola idea de solicitar apoyo lo atemoriza. Si es así, como primer paso, puede solicitar a su posible Socio de apoyo que revise los libros guía con usted..

### Cómo solicitar apoyo

Si no está seguro de cómo empezar, a continuación le presentamos algunas maneras de iniciar una conversación:



- “Es sólo que me cansé de estar deprimido(a) todo el tiempo, y encontré un médico que me está ayudando a vivir como en verdad quiero. Quisiera contarte esto...”
- “Al igual que muchas otras personas, hay días en que no me siento muy bien, pero me estoy dando cuenta de que tengo depresión y necesito esforzarme un poco más que los demás para recuperarme...”
- “Estoy pensando en consultar a un médico

**Cada persona experimenta la depresión en forma distinta, y puede necesitar apoyo de maneras diferentes.**

porque no me siento igual que antes y me gustaría contarte...”

- “Últimamente, me siento tan solo(a) y agobiado(a). Creo que necesito alguien con quien conversar...”
- “Sé que nuestra relación ha sido tensa últimamente y...”
- “Mi médico dice que tengo depresión. Estoy sometiéndome a tratamiento para sentirme mejor, pero creo que, mientras tanto, necesitaré apoyo...”

## ¿Necesita más de un Socio de apoyo?

Cada persona experimenta la depresión en forma distinta, y puede necesitar apoyo de maneras diferentes. Si cree que necesita mucho apoyo, es posible que desee más de un Socio de apoyo. Si su primera opción no tiene mucho tiempo libre, es posible que desee buscar Socios de apoyo adicionales. Puede ser conveniente contar con alguien cercano para que le ayude con las tareas cotidianas. También puede ser útil contar con personas que alivianen su carga por un momento, de manera que pueda concentrarse en su recuperación.

## ¿Qué sucede si alguien dice “no”?

Es posible que algunas personas no sean capaces de dedicarle el tiempo que necesita. Probablemente tienen trabajo, familia u otras responsabilidades. Es posible que sientan que no pueden dedicar tiempo suficiente a desempeñarse como un buen Socio de apoyo. Esto no significa que usted no les importe; sólo significa que, actualmente, no pueden asumir esa responsabilidad adicional. Considere su honestidad como una señal de respeto hacia usted. Comprenda que lo más probable es que les haya resultado sumamente difícil negarse.

Recuerde que no es posible saber todo sobre la vida de otras personas. Muéstrese amable y permanezca abierto a mantener una relación con ellos. En el transcurso del tiempo, puede que se presenten mejores momentos para ustedes. Como paso siguiente, vuelva a revisar su lista de posibles Socios de apoyo para escoger a otra persona.

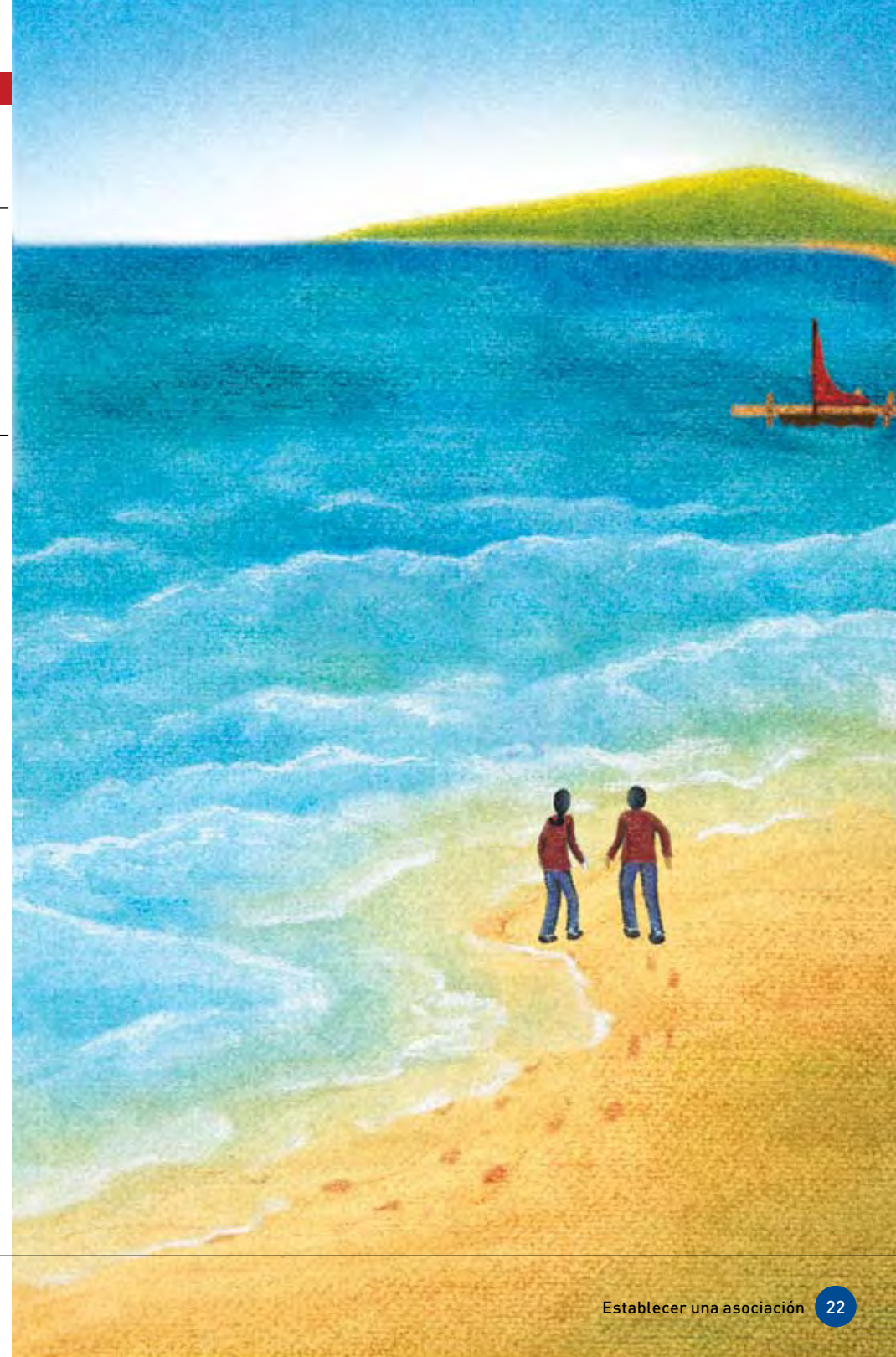
**Considere su honestidad como una señal de respeto hacia usted. Comprenda que lo más probable es que les haya resultado sumamente difícil negarse.**

## PASO 4: Establecer una asociación

### Familiaricémonos juntos con el concepto de depresión

**M**ientras conversa en forma honesta con sus Socios de apoyo sobre sus sentimientos, es posible que incurra en malentendidos o estereotipos. Es importante recordar que la depresión es una enfermedad real que afecta a la mente y al cuerpo, y la mayoría de las personas necesita tratamiento para recuperarse.

Existen muchas maneras para que usted y su Socio de apoyo aprendan sobre la enfermedad. Para obtener más información, visite [www.SupportPartnersProgram.com](http://www.SupportPartnersProgram.com). Además, puede revisar el *Libro guía compartido* para conocer recursos adicionales. Quizás también desee solicitar a su Socio de apoyo que lo acompañe a una cita con el médico para que tenga la oportunidad de recibir asesoría sobre cómo puede ayudarlo. Además, puede ser



**Sea muy específico acerca de los aspectos en los que necesita ayuda. Además, infórmele sobre las tareas que puede realizar por su cuenta.**

un buen momento para analizar cualquiera de sus temores o preocupaciones con el médico.

### **¿Cómo puede ayudarle su Socio de apoyo?**

Ahora que ya inició una conversación sobre la depresión con su Socio de apoyo, puede comenzar a determinar cómo le puede ayudar mejor. Dado que ya identificó el tipo de apoyo que necesita (práctico y/o emocional) puede manifestar en forma abierta y clara sus necesidades. Sea muy específico acerca de los aspectos en los que necesita ayuda. Además, infórmele sobre las tareas que puede realizar por su cuenta. Esto servirá de ayuda a su Socio de apoyo y establecerá límites claros para su alianza futura.



### **Apoyo emocional versus apoyo práctico**

#### **Apoyo emocional:**

- Llámame todas las noches para saber cómo estoy
- Reúnete conmigo una vez a la semana
- Ayúdame a identificar las señales de mi depresión y los factores que las gatillan
- Anímame a cumplir mi plan de tratamiento
- Ayúdame a dar seguimiento a mi progreso
- Ayúdame a fijarme metas reales y a corto plazo, si mi médico así lo sugiere
- Estimúlame para mantenerme lo más activo(a) posible

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Apoyo práctico versus apoyo emocional

### Apoyo práctico:

- Ayúdame a concertar una cita con mi médico
- Llévame en auto a las citas con el médico
- Ayúdame a pasar a buscar a los niños a la escuela o a una actividad extraprogramática
- Ayúdame a gestionar el papeleo médico
- Ayúdame a cocinar la cena de vez en cuando
- Acompáñame a hacer trámites
- Programa un tiempo para caminar o ir al gimnasio conmigo
- Invítame al cine

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

A continuación, encontrará algunos ejemplos de apoyo emocional y práctico que puede considerar. Use el espacio adicional para anotar sus necesidades específicas.

## Cómo establecer objetivos futuros

Contar con un Socio de apoyo que le ayude en las tareas cotidianas puede ser enormemente útil. El hecho de compartir esta carga le permitirá concentrarse en su recuperación. Sin embargo, usted y su Socio de apoyo deben elaborar un plan que les ayudará en última instancia a asumir estas tareas. Trabajar por alcanzar un objetivo y lograrlo puede ayudarle en el camino hacia la recuperación.



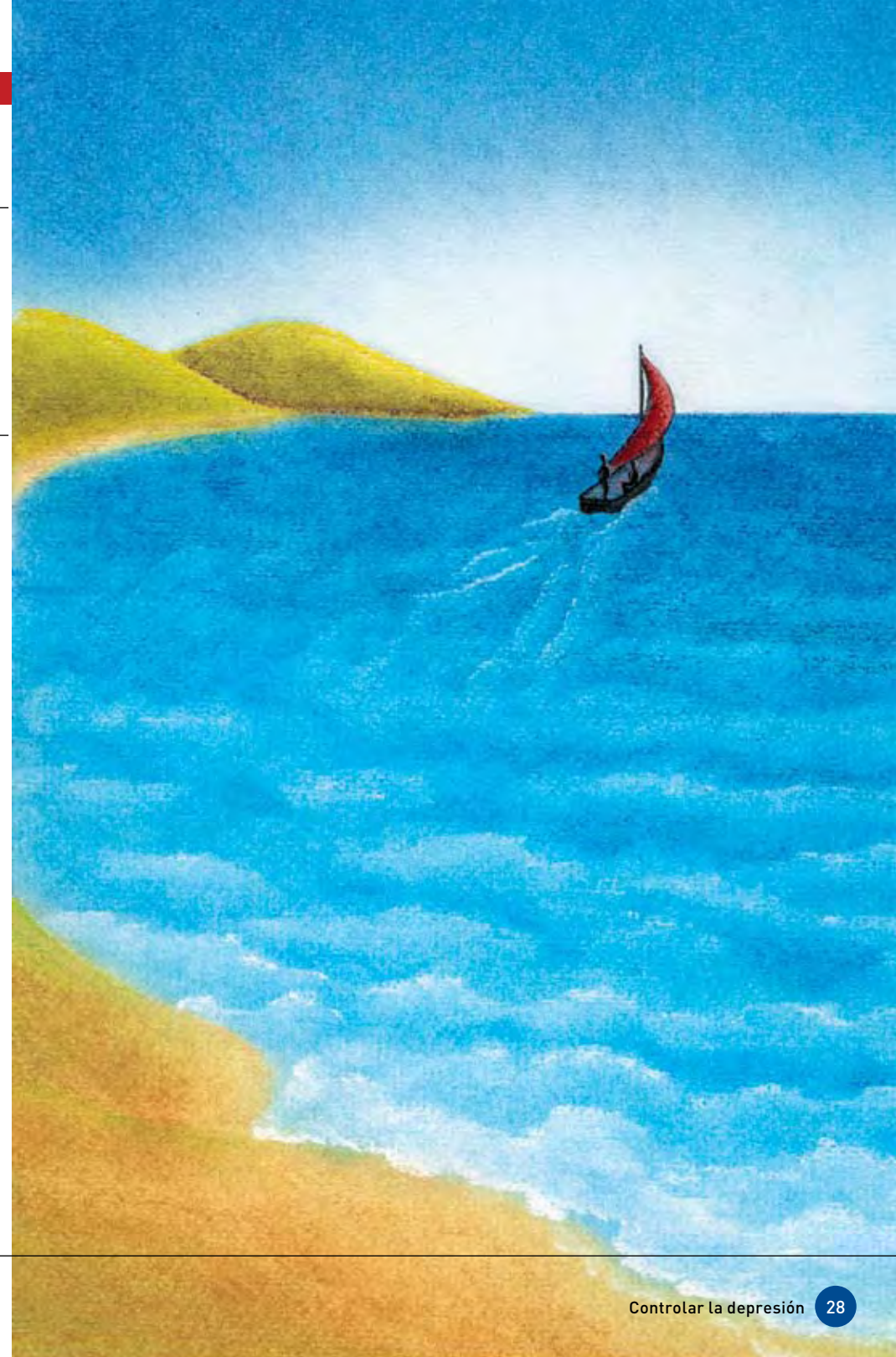
## PASO 5: Controlar la depresión

### Busque ayuda de un médico

**S**i aún no lo ha hecho, comuníquese con un médico para conversar sobre su depresión. Incluya a su Socio de apoyo en este proceso. Si lo necesita, solicite a su Socio de apoyo que le ayude a buscar un médico. También puede pedirle que lo acompañe a la cita. Para obtener más información sobre cómo buscar un médico, revise el *Libro guía compartido*.

### Cómo elaborar un plan de tratamiento

Una cosa que puede hacer su Socio de apoyo es ayudarlo a determinar el plan de tratamiento más conveniente. Luego, pueden trabajar en conjunto para alcanzar los objetivos del tratamiento. El primer paso para lograrlo es elaborar un plan de tratamiento.



## Cómo elaborar un plan de tratamiento

Un plan de tratamiento puede ayudarle a:

- Determinar los objetivos (si el médico aprueba la fijación de objetivos)
- Identificar los factores o momentos específicos que pueden agravar la depresión
- Detallar un plan de tratamiento que se pueda seguir utilizando una vez superada la enfermedad
- Elaborar una lista de señales tempranas que pueden indicar que la depresión está volviendo

Su Socio de apoyo puede ayudarle a determinar un plan de tratamiento. También puede estimularlo en el transcurso de él. No obstante, sólo usted puede escoger sus objetivos y trabajar para alcanzarlos. Para elaborar un plan de tratamiento, revise el *Libro guía compartido*. En él encontrará maneras de comenzar y ejemplos específicos y también puede servirle de ayuda para buscar un médico y determinar un plan de tratamiento a largo plazo.

## La depresión y el suicidio

Como una persona que padece de depresión, es importante que comprenda la relación entre la enfermedad y el suicidio. El suicidio es cuando alguien se quita la vida. No todas las personas que sufren depresión piensan en el suicidio. Asimismo, no todos los pensamientos suicidas llevan a las personas a quitarse la vida. Si alguna vez llega a considerar quitarse la vida, **debe solicitar ayuda médica de inmediato**. Si no puede comunicarse con un médico, diríjase a la sala de urgencias más cercana. Puede llamar al 911 o a la Línea nacional de prevención del suicidio al 1-800-SUICIDE. Están disponibles para ayudarle de día y de noche.

Es posible que, en ciertas etapas, sus síntomas se agraven. En estas etapas, es posible que comience a considerar quitarse la vida. Si siente que sus síntomas de depresión se agravan, comuníquese de inmediato con un médico. Además, llame de inmediato si comienza a pensar en el suicidio. Comuníquese con un médico a la brevedad si observa algunos cambios inusuales en su comportamiento o si tiene otras

Una de las mejores cosas que puede hacer su Socio de apoyo es ayudarle a determinar el plan de tratamiento más conveniente. Luego, pueden trabajar en conjunto para alcanzar los objetivos del tratamiento. El primer paso para lograrlo es elaborar un plan de tratamiento.

**Volver a sentirse como antes toma tiempo. Esto es un hecho incluso si está tomando su medicamento, asistiendo a terapia de conversación o ambos.**

preocupaciones. **Si está preocupado, no espere para ponerse en contacto con un médico.**

Revise el *Libro guía compartido* para obtener más información sobre dónde buscar ayuda de grupos de apoyo, así como también de instituciones de salud mental.

## Mantenga la esperanza

Volver a sentirse como antes puede tomar tiempo, incluso si está tomando su medicamento, asiste a terapia de conversación o ambos. Es posible que algunos días sienta que recuperarse es imposible. Esto es habitual. Su Socio de apoyo puede ayudarle a no perder la esperanza. Solicite a su Socio de apoyo que le recuerde que todo va a mejorar. Solicítele que le recuerde que debe cumplir su plan de tratamiento. Además, consulte con el médico si no manifiesta ninguna mejoría.

## Lleve un diario

Es importante que cumpla el plan de tratamiento que recomendó el médico. Además, debe mantener un registro del funcionamiento del plan. Una forma de hacerlo es llevar un diario. Si



no se siente capaz de hacerlo, su Socio de apoyo puede hacerlo por usted. Más adelante puede seguirlo escribiendo usted, cuando comience a sentirse mejor.

Si comparte su diario con su Socio de apoyo, él o ella puede subirle el ánimo a medida que comience a sentirse mejor. Además, su Socio de apoyo puede observar las señales de que es posible que sus síntomas se estén manifestando nuevamente. Considere los síntomas de la depresión a medida que usted y su Socio de apoyo escriben en su diario. Escriba tanto o tan poco como quiera; puede incluir cosas como:

- ¿Cómo durmió anoche?
- ¿En algún momento del día se ha sentido desesperanzado?
- ¿Ocurrió algo especial hoy que le haya resultado difícil enfrentar?

**Recuerde llevar un registro de sus avances. Además, preste atención a las cosas que demuestran que está volviendo a sentirse como antes, como por ejemplo, ¿qué cosas pudo hacer hoy?**

- ¿Cómo estuvo su nivel de energía?
- ¿Se sintió agobiado?
- ¿Experimentó algún dolor?
- ¿Con qué cosas no pudo lidiar hoy?
- ¿Para qué le gustaría tener más energía/ interés hoy?

Recuerde llevar un registro de sus avances.

Además, preste atención a los hechos que pueden manifestar que está volviendo a ser usted mismo, como por ejemplo:

- ¿Se alimentó bien hoy?
- ¿Qué cosas pudo hacer hoy?
- ¿Asistió a terapia o tomó su medicamento hoy?
- ¿Qué siente que puedo realizar hoy?
- ¿Qué hizo hoy que no había podido hacer antes?

## Fíjese objetivos

Una vez que comience a sentirse un poco mejor, la fijación de objetivos puede ser una parte importante de la recuperación. No obstante, primero el médico debe indicarle que es un buen momento para hacerlo. Su Socio de apoyo puede

ayudarle a recordar las cosas que disfrutaba o hacía bien. Con tiempo y esfuerzo, puede volver a disfrutar de estas cosas. Comparta su lista con su Socio de apoyo, de manera que pueda estimularlo mientras trabaja por lograr sus objetivos.

Estos objetivos van a ser muy personales, pero a continuación le ofrecemos algunas ideas para empezar:

### Objetivos potenciales:

#### Me gustaría:

- Arreglar mi jardín de nuevo
- No sentirme agobiado en el trabajo por un día
- Reunirme nuevamente con mi club literario
- Invitar a mi familia a una barbacoa en mi casa el domingo
- Retomar mis paseos en bicicleta semanales
- Reunirme a almorzar con amigos
- Reintegrarme a la liga de bolos

