

Bingo

Esta actividad está pensada para ayudarte a llevar una vida balanceada en la que los diversos ámbitos o áreas de tu vida reciban algo de tu atención de manera cotidiana.

La propuesta del ejercicio es que cada día, de manera intencional, lleves a cabo una actividad que signifique ocuparse de cada una de ellas en alguna medida, y que cuando lo hagas, marques una X en la casilla correspondiente a ese día y esa actividad.

Se parece un poco al bingo, en el sentido de que el objetivo es meramente marcar como completado el "cartón" del día.

El truco es el siguiente: en primer lugar, cualquier actividad puede considerarse como ocuparse de alguna de las áreas. Su dificultad no es importante. No importa si te parece insignificante, no importa si es algo que se puede llevar a cabo en diez segundos, *lo que importa es que cada día cuides esa área de alguna manera*. Está bien que hagas algo más desafiante los días en que tu energía y disponibilidad están más altas, y está bien que hagas actividades más sencillas cuando tu energía y disponibilidad son más bajas.

Entonces, cualquier actividad, por mínima que sea, vale para dar por completada la tarea diaria en un área determinada, *en tanto sea intencional*. Esto es, no queremos que a la noche intentes encontrar si alguna actividad que realizaste durante el día se relacionó con alguna de las áreas, sino que el objetivo es que durante el día intencionalmente lleves a cabo una acción, por mínima que sea, que signifique cuidar el área en cuestión.

El objetivo es sostener una continuidad intencional respecto a cada área, desarrollar el hábito de ocuparse de ellas cotidianamente aunque sea con actividades sencillas y accesibles.

Las áreas que te proponemos considerar son las siguientes:

1. Relaciones sociales. Se refiere a las actividades dirigidas a ocuparte de las con otras personas, como amistades, vínculos sentimentales, familia, etc. Algunas actividades posibles en esta área podrían ser: enviar un mensaje a un amigo para preguntarle como ha estado su día, visitar a un familiar, invitar a salir a otra persona, etcétera.
2. Trabajo/educación. Se refiere a tu actividad productiva principal, como trabajar o estudiar, entre otras. Algunas actividades posibles en esta área podrían ser: leer una página de un libro, dedicarle una hora a alguna tarea laboral, asistir a una clase, etc.
3. Intereses/tiempo libre. Se refiere a aquellas actividades que te interesan por fuera de tu actividad productiva principal: hobbies, artes, actividades

recreativas. Algunas actividades posibles en esta área podrían ser: ver una película, dar un paseo, practicar un instrumento, etc.

4. Salud. Se refiere a tu salud física y mental. Algunas actividades posibles en esta área podrían ser: elegir un almuerzo saludable, hacer unos minutos de actividad física, o sacar un turno médico que teníamos pendiente, etc.
5. Responsabilidades. Se refiere al cuidado de tus pertenencias y lo necesario para que la vida funcione. Algunas actividades posibles en esta área podrían ser: pagar las cuentas, ordenar un ropero, limpiar la casa, etc.

La pregunta a hacerte cada día puede formularse así: *¿qué podría hacer hoy, con la energía y disponibilidad con la que cuento en este momento, que significara ocuparme intencionalmente de esta área?*

Notas

- Es más importante la constancia que la intensidad en las actividades. No menosprecies las actividades extremadamente sencillas en los días en que tu disponibilidad y energía son bajas, ya que te permiten seguir ocupándote de lo que es importante en tu vida.
- Si un día llevas a cabo varias actividades en un área, no marques varias X en el registro. Se trata de registrar que ese día te has ocupado de esa área, no de cuánto te has ocupado de ella.
- Algunas veces una actividad puede servir como ocuparse de más de un área a la vez. Por ejemplo, jugar al fútbol con amigos puede contar como actividad en el área de salud y también en la de relaciones sociales.
- Si alguna de las áreas queda sin completar un día (es decir, no te ocupaste intencionalmente de ella) no abandones el registro, tan solo ocupate de retomarla al día siguiente.
- Puede ser una buena idea dedicar un momento al inicio de la semana (quizá el domingo a la noche), a planear algunas de las actividades de la semana. Por ejemplo, el domingo podrías decidir que querrías ocuparte de sacar un turno médico durante la semana (área de Salud). Si este es el caso, te sugerimos escribir la actividad en tu agenda y asignarle un día y momento aproximado (por ejemplo, agendar para el martes "llamar a la clínica antes de almorzar"). Si hay pasos previos necesarios para la actividad, se pueden agendar en los días anteriores (por ejemplo, agendar para el lunes "averiguar en internet el número de la clínica").

Día	Relaciones sociales	Trabajo/ educación	Intereses/ tiempo libre	Salud	Responsabilidades