

# Actividades Positivas para la Activación Comportamental

Crea un horario de actividades que te dan experiencias positivas durante el día. Si te sientes deprimida o tienes poca motivación, puede ser difícil completar tareas complejas. Si es así, empieza con objetivos sencillos y trabaja hacia las tareas más difíciles.

ACTIVIDAD	NIVEL DE FACILIDAD (1-10)	RECOMPENSA (1-10)
<i>Ejemplo: Caminar afuera.</i>	<b>9</b>	<b>6</b>