

# Activación Conductual

Usted puede comenzar a disminuir la depresión mediante la participación en actividades que encuentre agradables, y al completar las responsabilidades que usted ha estado descuidando.

**Enumere tres actividades que le gustan:**

- 1.
- 2.
- 3.

**Enumere tres responsabilidades que necesita completar:**

- 1.
- 2.
- 3.

Trate de hacer al menos una actividad o responsabilidad cada día. Use la siguiente escala para calificar su depresión, sentimientos agradables y sentido del logro antes y después de la actividad.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Nada			Moderado			Extremo		

Actividad (ubicación, fecha, hora)		Depresión	Placer	Logro
	<i>Antes</i>			
	<i>Después</i>			
	<i>Antes</i>			
	<i>Después</i>			
	<i>Antes</i>			
	<i>Después</i>			