

Diario Semanal para la Activación Comportamental

Crea un horario de actividades que promueven 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.

DÍA	MAÑANA	TARDE	NOCHE
<i>Ejemplo</i>	• <i>Levantarse a las 8 de la mañana</i> • <i>Comer un buen desayuno</i>	• <i>Caminar por 15 minutos</i>	• <i>Llamar a un amigo</i> • <i>Tocar la guitarra</i>
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			