**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:**

**Enumere tres responsabilidades que necesita completar:**

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** |
|  | Antes |  |  |  |
| Después |  |  |  |
|  | Antes |  |  |  |
| Después |  |  |  |
|  | Antes |  |  |  |
| Después |  |  |  |