**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. Cuando estés rastreando si realizaste estas actividades, registra cuánto sentimiento de logro te sientes (0-10) y cuánto placer estás experimentando (0-10).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Día** | **MAÑANA** | **TARDE** | **NOCHE** |
| ***Ejemplo*** | * *Levantarse a las 8 de la mañana* * *Comer un buen desayuno* | * *Caminar por 15 minutos* | * *Llamar a un amigo* * *Tocar la guitarra* |
| **Lunes** |  |  |  |
| **Martes** |  |  |  |
| **Miėrcoles** |  |  |  |
| **Jueves** |  |  |  |
| **Viernes** |  |  |  |
| **Sábado** |  |  |  |
| **Domingo** |  |  |  |