

Hoja de trabajo sobre actividades positivas



Hacer actividades positivas contribuye a mejorar su humor y a que vuelva a sentir que tiene el control de su vida. Use esta hoja de trabajo para seleccionar, hacer tiempo para algo y planificar actividades más positivas.

1. Identifique y planifique una o más actividades

Repase la lista de Selección de actividades positivas o cree su propia lista de dos a tres actividades que pueda probar. Incluya algunas actividades que funcionaron en el pasado para hacerlo sentir mejor. Seleccione al menos una actividad que pueda hacer solo y una actividad social que involucre a otra persona.

- _____
- _____
- _____

2. Programe las actividades en un calendario

Escoja un día y una hora en el que pueda hacer una o más de estas actividades (incluso por un corto período) en las próximas semanas. Anótelos en el calendario a continuación.

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb

Indique cualquier otro aspecto que necesite para asegurarse de poder llevar a cabo la actividad. Por ejemplo, traer suministros, asegurarme de que mi amigo puede, verificar si el parque está abierto.
