

# Activación conductual

Programa actividades pequeñas y anota cómo cambia tu energía o ánimo después. La acción suele venir antes que las ganas; observa sin exigirte de más.

## Ideas de actividades pequeñas

Cuidado básico · Tarea breve · Contacto social · Movimiento · Algo agradable · Aire libre · Orden mínimo · Descanso

Día y hora	Actividad (qué hice)	Energía antes 0-10	Ánimo/energía después 0-10	Qué noté / ajuste para repetir

Programa actividades pequeñas y de baja dificultad, hazlas aunque la motivación esté baja, y anota cómo cambia tu energía o ánimo después. Observa sin convertirlo en un juicio personal.