Activación conductual

Elige una actividad pequeña y anota tu energía o ánimo antes y después.

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

Haz la actividad a una hora concreta, incluso si tienes pocas ganas. Usa el registro para observarte con curiosidad.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo