

# Matriz de actividades agradables

Escribe actividades concretas en cada recuadro, con día y hora cuando puedas. La casilla de arriba a la izquierda es por donde se empieza.

## Fácil y la disfruto

Por aquí se empieza. Cosas que ya haces o que casi no cuestan.

---

---

---

## Fácil y me da igual

Salen sin esfuerzo y aportan poco. Sirven de relleno en un día flojo.

---

---

---

¿Cuál hago esta semana?

## Cuesta y la disfruto

Para más adelante, cuando lo del primer recuadro ya esté rodando.

---

---

---

## Cuesta y aporta poco

Suéltalas por ahora, o revisa qué hace que sigan en tu lista.

---

---

---

Empezar por lo más fácil es como lo plantean los protocolos de activación conductual, sin que nadie haya comparado ese orden con otro. Si una actividad no sale, achícala hasta que salga. Si el desánimo dura semanas, busca apoyo profesional.

Creado por **psyred.org**

**Terapia online desde \$10 USD**  
Escanea y agenda con un psicólogo

