

Programa de Activación Conductual

Contrarresta el bajo estado de ánimo y la inactividad programando intencionalmente actividades que brinden una sensación de logro (maestría) o disfrute (placer).



MASTERY (M)

Sense of accomplishment/skill



PLEASURE (P)

Enjoyment, relaxation, or fun

L = Logro (Éxito), P = Placer (Disfrute). Califica 0-10.

TIME	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
☀️ MAÑANA (7 AM - 12 PM)							
08:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
10:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
🌅 TARDE (12 PM - 5 PM)							
12:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
14:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
16:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
🌙 NOCHE (5 PM - 10 PM)							
18:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
20:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
22:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P