## Programando Actividades
***Placenteras– Sociales – Físicas***

Programe una actividad cada día. Es una forma importante de combatir el estrés y la depresión. Programe actividades suficientes para una semana entera.

Cada día debe de hacer una actividad. Pueden ser actividades placenteras, sociales o físicas. Por ejemplo, una actividad puede ser armar un rompecabezas u otro pasatiempo. Una actividad social puede ser tomar té con un vecino, y una actividad física puede ser ir a caminar.

**Clasifica que tan satisfecho se sintió después de hacer la actividad**

| **Diario de Actividades** | | | **¿Qué tan *satisfecho* se sintió?** |
|---|---|---|---|
| **Día** | **Fecha** | **Actividad** (¿Qué? ¿Donde? ¿Con quién?) | 0 = No satisfecho<br>10 = Súper |
| Lun | | | |
| Mar | | | |
| Mié | | | |
| Jue | | | |
| Vie | | | |
| Sáb | | | |
| Dom | | | |