

LISTADO DE POTENCIALES ACTIVIDADES AGRADABLES (LPAA)
(Pleasant Events Schedule, MacPhillamy y Lewinsohn, 1982, revisado)

Instrucciones. A continuación están listadas una serie de actividades, Por favor, anote en la columna FRECUENCIA con que frecuencia realiza esa actividad (nunca=0, algo=1, bastante=2, mucho=3, muchísimo=4) y en la columna de AGRADO, en que medida le gusta (nada=0, algo=1, bastante=2, mucho=3, muchísimo=4).

ACTIVIDADES	FRECUENCIA (0 - 3)	AGRADO (0 - 3)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ir al campo 2. Hacer contribuciones a obras religiosas, caritativas o a otros grupos. 3. Hablar de deportes 4. Conocer alguien nuevo 5. Ir a un concierto 6. Planificar excursiones o vacaciones 7. Comprarme cosas 8. Ir a la playa, a la piscina 9. Hacer trabajos artísticos (pintura, escultura, dibujo, cine, etc.) 10. Escalar o hacer montañismo, piragüismo... 11. Leer la Biblia u otros libros sagrados 12. Jugar al fútbol, baloncesto, tenis... 13. Asistir a actos militares 14. Reordenar o re-decorar mi habitación o casa 15. Asistir a acontecimientos deportivos 16. Leer un libro, revista o artículo de bricolaje ("hágaselo usted mismo") 17. Ir a las carreras (de caballos, de coches, regatas, etc.) 18. Leer historias, novelas, poemas u obras de teatro 19. Ir a un bar, taberna, club, etc. 20. Asistir a conferencias 21. Respirar aire puro 22. Componer o hacer arreglos musicales 23. Hablar claramente, sin tapujos 24. Practicar navegación (de canoa, motor, vela, etc.) 25. Complacer a mis hijos, u otros familiares 26. Restaurara antigüedades,, retocar los muebles, etc. 27. Ver la televisión 28. Hacer camping 29. Hablar de política 30. Trabajar con máquinas (coches, bicicletas, motocicletas, tractores, etc. 31. Planear para el futuro 32. Jugar a las cartas 33. Completar una tarea difícil 34. Reir 35. Resolver un problema, acertijo, crucigrama, etc. 36. Asistir a bodas, bautizos, comuniones, etc. 37. Criticar a alguien 38. Afeitarse 39. Almorzar con amigos o socios 40. Jugar al tenis 41. Ducharse 42. Trabajar la madera, carpintería 43. Escribir historias, novelas, obras de teatro o poesía 44. Estar con animales 45. Montar en avión 		

- | | | |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">46. Explorar, hacer marchas, espeleología47. Conversar franca y abiertamente48. Cantar en grupo49. Trabajar en mi trabajo de siempre50. Ir a una fiesta o guateque51. Participar en funciones eclesíásticas, sociales, tómbolas benéficas, etc.52. Hablar un idioma extranjero53. Ir a reuniones cívicas o de club social, homenajes, etc.54. Ir a una reunión de negocios o a un congreso55. Pasear en un coche deportivo caro56. Tocar un instrumento musical57. Preparar sandwiches, canapés, etc.58. Esquiar59. Recibir ayuda60. Vestir informalmente61. Peinarme o cepillarme el pelo62. Actuar, representar un papel.63. Echarme la siesta64. Estar con amigos65. Enlatar, congelar, hacer conservas, etc.66. Conducir con rapidez67. Resolver un problema personal68. Darme un baño69. Cantar solo70. Preparar comida o hacer trabajos manuales para vender o regalar71. Hacer apuestas72. Estar con mis nietos73. Jugar al ajedrez o damas74. Realizar trabajos de artesanía (alfarería, joyería, cuero, perlas, telar, etc.)75. Rascarme76. Maquillarme, arreglarme el pelo,77. Diseñar o hacer bocetos78. Visitar a personas enfermas, internadas o con problemas79. Brindar, animar una fiesta80. Jugar a los bolos81. Ser popular en una reunión82. Observar animales salvajes83. Tener una idea original84. Cuidar el jardín, trabajar y cuidar la tierra85. Leer ensayos o literatura teórica, académica o profesional86. Llevar ropas nuevas87. Bailar.88. Tomar el sol89. Montar en moto90. Sentarme y pensar91. Beber en compañía de otras personas92. Ver que suceden cosas buenas a mi familia o amigos93. Ir a una feria, carnaval, circo, zoo, parque de atracciones94. Hablar de historia, de religión, de política95. Jugar dinero96. Planear u organizar algo97. Escuchar los sonidos de la naturaleza98. Tener una cita, cortejar a alguien, etc.99. Conversar animadamente100. Participar en una carrera de coches, motos, barcos..101. Escuchar la radio102. Invitar a amigos a casa.103. Participar en una competición deportiva104. Presentar personas que posiblemente simpatizarán | | |
|---|--|--|

- | | | |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">105.Hacer regalos106.Recibir masajes, sesiones corporales, etc.107.Recibir cartas, postales, notas.108.Observar el cielo, las nubes, una tormenta109.Comprar algo para mi familia110.Hacer fotos111.Dar una conferencia o discurso112.Consultar mapas113.Coleccionar objetos naturales (comidas o frutas salvajes, rocas, minerales...)114.Trabajar en mis finanzas, administrar mi dinero115.Llevar ropa limpia116.Realizar una compra importante o una inversión (coche, aparatos, casa,, etc.)117.Ayudar a alguien118.Ir a la montaña119.Ser promocionado u obtener una distinción por lo realizado120.Oir chistes121.Ganar una apuesta122.Hablar de mis hijos o nietos123.Conocer a alguien nuevo de distintos sexo124.Asistir a la exaltación de un evento pasado, a una manifestación125.Hablar de mi salud126.Contemplar un paisaje hermoso127.Comer una buena comida.128.Mejorar mi salud (arreglar mi dentarua, ponerme gafas nuevas, cambiar mi dieta).129.Ir al centro de la ciudad131.Tocar en un grupo musical, cantar en una coral132.Caminar133.Visitar museos o exposiciones134.Escribir documentos, ensayos, artículos, reportajes, memorias, etc.135.Hacer bien un trabajo136.Tener tiempo libre137.Pescar138.Prestar algo139.Ser considerado sexualmente atractivo140.Complacer a otras personas importantes141.Aconsejar a alguien142.Ir a un gimnasio, un club deportivo143.Ser alabado144.Aprender a hacer algo nuevo145.Sentarme en una terraza y ver pasar a la gente146.Cumplimentar o alabar a alguien147.Pensar en la gente que me gusta148.Pertenecer a asociaciones, grupos, peñas, cofradías,149.Tomar la revancha150.Estar con mi familia151.Montar a caballo152.Protestar de las condiciones sociales, políticas, ambientales, etc.153.Hablar por teléfono154.Tener ensueños, fantasías,155.Jugar a la petanza o a la rana, o juegos semejantes.156.Ir a las reuniones donde encuentre gente del pasado.157.Ver personas famosas158.Ir al cine159.Besar160.Estar solo161.Planificar mi tiempo | | |
|--|--|--|

- | | | |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">162.Cocinar163.Ser más astuto, más listo que otros164.Sentir la presencia del Dios en mi vida165.Hacer un trabajo a mi modo166.Hacer trabajos ocasionales en la casa167.Llorar168.Que me digan que se me necesita169.Ir a comer o cenar a un restaurante170.Ver u oler una flor o planta171.Ser invitado a casa de otros172.Recibir honores (cívicos, militares, académicos, etc.)173.Usar colonia, perfumes o lociones174.Que alguien esté de acuerdo conmigo175.Recordar, hablar de los viejos tiempos176.Levantarme temprano.177.Tener paz y tranquilidad.178.Hacer experimentos u otros trabajos científicos.179.Visitar amigos.180.Escribir en una agenda.181.Ser aconsejado.182.Rezar.183.Dar masajes.184.Meditar, hacer yoga.185.Ver una pelea.186.Hacer favores a la gente.187.Estar relajado.188.Pensar en los problemas de otros.189.Practicar juegos de mesa (Monopol, parchís, etc.).190.Dormir profundamente por la noche.191.Hacer trabajo duro al aire libre (cortar o podar madera, limpiar la maleza,192.trabajar en el campo, etc.).193.Leer el periódico.194.Hacer algún deporte de riesgo195.Sorprender a alguien por mi indumentaria196.Hacer terapia de grupo, desarrollo de la consciencia corporal, sensibilidad, etc.197.Soñar durante la noche.198.Lavarme los dientes.199.Nadar.200.Correr, hacer gimnasia., ponerme en forma, hacer ejercicios deportivos.201.Andar descalzo.202.Jugar al escondite.203.Hacer labores domésticas o lavandería, limpiar cosas.204.Escuchar música.205.Discutir206.Hacer punto, ganchillo, bordado, cose207.Acariciar a tu pareja.208.Hablar de sexo.209.Ir a la, peluquería o a un salón de belleza.210.Tener invitados en casa.211.Estar con alguien que amo.212.Leer revistas.213.Levantarme tarde.214.Empezar un nuevo proyecto.215.Ser obstinado.216.Ir a la biblioteca.217.Preparar una comida nueva o especial.218.Observar a los pájaros.219.Ir de compras. | | |
|---|--|--|

- | | | |
|--|--|--|
| <p>220.Observar a las personas.
221.Encender, mirar el fuego.
222.Ganar una discusión.
223.Vender o comerciar con algo.
224.Terminar u proyecto o tarea.
225.Disculpase.
226.Reparar cosas.
227.Trabajar en equipo.
228.Montar en bicicleta.
229.Decir a la gente lo que ha de hacer.
230.Estar con personas alegres, felices.
231.Practicar juegos en reuniones, guateques (prendas, botella “cerilla”, etc.).
232.Hablar de política o asuntos públicos.
233.Pedir ayuda o consejo.
234.Hablar de mis hobbies, o de mis intereses principales.
235.Mirar a mujeres u hombres atractivos.
236.Sonreír a la gente.
237.Jugar en la arena, en el río, en la hierba, etc.
238.Estar con mi marido o mi mujer
239.Que otras personas se muestren interesadas en lo que yo digo
240.Expresar mi amor a alguien
241.Cuidar de las plantas domésticas
242.Tomar café, té, un refresco, etc. con amigos
243.Coleccionar cosas
244.Defender una buena causa
245.Recordar a un amigo o amado ausente
246.Trabajar y jugar con los niños
247.Recibir felicitaciones
248.Que me digan que me aman
249.Acostarme tarde
250.Tener familiares o amigos de los que me siento orgulloso
251.Hacer trabajos de voluntariado, servicios a la comunidad
252.Practicar deportes acuáticos (por ej.: bucear).
253.Recibir dinero
254.Defender o proteger a los débiles, parar el fraude
255.Leer comics, libros de humor
256.Viajar
257.Asistir a un concierto, opera o ballet o all teatro
258.Contemplar las estrellas, los planetas o la luna
259.Aprender cosas</p> | | |
|--|--|--|