

Monitoreo de actividades

Use una hoja de trabajo del Diario de actividades para registrar lo que hace todos los días durante una semana, aún para actividades que pudiesen parecer triviales o poco importantes. Necesitamos encontrar la manera en que su estado de ánimo cambia conforme hace diferentes actividades, de manera que califique su estado de ánimo en cada espacio de tiempo en una escala del 0 al 10, con el 0 representando que se siente muy deprimido y 10 que se siente muy bien.

DIARIO DE ACTIVIDADES

Registre lo que hizo durante cada periodo de tiempo.
Enseguida califique cómo se sintió en una escala del 0 al 10.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana  • ¿Con quién estaba? • ¿Qué estaba haciendo? • ¿Cuándo sucedió esto? • ¿Dónde sucedió esto?							
Tarde  • ¿Con quién estaba? • ¿Qué estaba haciendo? • ¿Cuándo sucedió esto? • ¿Dónde sucedió esto?							
Noche  • ¿Con quién estaba? • ¿Qué estaba haciendo? • ¿Cuándo sucedió esto? • ¿Dónde sucedió esto?							



Registre lo que haga durante la semana siguiente en una copia del **Diario de actividades**.

DIARIO DE ACTIVIDADES

Registre lo que hizo durante cada periodo de tiempo.
Enseguida califique cómo se sintió en una escala del 0 al 10.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Mañana</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ¿Con quién estaba? • ¿Qué estaba haciendo? • ¿Cuándo sucedió esto? • ¿Dónde sucedió esto? 							
<p>Tarde</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ¿Con quién estaba? • ¿Qué estaba haciendo? • ¿Cuándo sucedió esto? • ¿Dónde sucedió esto? 							
<p>Noche</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ¿Con quién estaba? • ¿Qué estaba haciendo? • ¿Cuándo sucedió esto? • ¿Dónde sucedió esto? 							