



Mis actividades

Una herramienta de Everyday Insight
mybehavioralactivation.com



Escribe cada actividad según qué tan difícil se siente. Tu lista pone primero las más fáciles, porque empezar por ahí e ir subiendo es parte del método.

Nombre _____ Fecha _____

Actividad	Versión más pequeña	Para qué es	Área de la vida
-----------	---------------------	-------------	-----------------

Más fácil Probablemente podrías hacerlo incluso en un mal día.

Intermedio Lo puedes hacer en un día normal, con un pequeño empujón.

Más difícil Requiere un esfuerzo real, o es algo que has estado evitando.

Para qué es. Las que apliquen. Disfrute, Logro, Conexión, Rutina, Cuidado personal, Sentido o Enfrentar algo que he evitado.

Área de la vida. Una de las cinco: Relaciones · Trabajo, estudios y voluntariado · Diversión e intereses · Cuerpo, mente y espíritu · Responsabilidades diarias



Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.

Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mybehavioralactivation.com



Ideas de actividades

Agrega a tu lista las que vayan con tu vida y planéalas desde ahí. Elige lo que sea seguro para ti y, si tienes limitaciones de salud, pregunta antes a quien te atiende.

Relaciones

- Escribirle a alguien con quien no has hablado en un tiempo
- Llamar a alguien de tu familia por diez minutos
- Comer con alguien
- Responder un mensaje que has ido posponiendo
- Invitar a alguien a tomar un café o a caminar
- Escribirle una nota corta a alguien
- Jugar algo con una amistad o con tus hijos
- Preguntarle a alguien cómo le fue en la semana, y escuchar

Diversión e intereses

- Escuchar un disco que te encantaba
- Cocinar algo nuevo
- Dedicar 20 minutos a un pasatiempo que tenías
- Ver a propósito una de tus películas favoritas, en vez de pasar el rato en el celular
- Ir a una biblioteca, un parque o un museo
- Dibujar, escribir o tocar música por 15 minutos
- Armar un rompecabezas
- Planear una salida corta para el fin de semana

Responsabilidades diarias

- Lavar los trastes
- Poner una carga de ropa a lavar
- Sacar la basura
- Pagar una cuenta
- Hacer una llamada que has ido posponiendo
- Guardar cinco cosas
- Tender tu cama
- Hacer el súper para los próximos días

Versión más pequeña

Si la actividad completa te parece demasiado, ¿cuál es la versión más pequeña que todavía sirve?

- Darle la vuelta a la cuadra, o caminar hasta la esquina y regresar
- Limpiar la cocina, o despejar una barra
- Llamarle a la abuela, o mandarle un mensaje de voz
- Ir al gimnasio, o estirarte cinco minutos en casa

Trabajo, estudios y voluntariado

- Responder un correo
- Dedicar 15 minutos a una tarea que has ido posponiendo
- Anotar lo que tienes que entregar esta semana
- Ordenar tu escritorio o tu mochila
- Leer un capítulo o un artículo para el trabajo o la escuela
- Buscar una oportunidad de voluntariado cerca de ti
- Hacerle una pregunta a alguien del trabajo o de la escuela
- Actualizar una parte de tu currículum

Cuerpo, mente y espíritu

- Darle la vuelta a la cuadra caminando
- Estirarte por cinco minutos
- Bañarte y vestirse
- Sentarte afuera por diez minutos
- Comer lejos de la pantalla
- Acostarte a tu hora de siempre
- Dedicar un rato a orar, meditar o reflexionar
- Ir a un servicio religioso o a una reunión de tu comunidad

Para qué es

Disfrute

Algo que te puede gustar o parecer interesante.

Logro

Sacar algo adelante, aunque no sea divertido.

Conexión

Tiempo o contacto con otras personas.

Rutina

Partes habituales del día, como las comidas, bañarte o una hora fija para dormir.

Cuidado personal

Cuidar tu cuerpo y tu salud.

Sentido

Algo que va con lo que te importa.

Enfrentar algo que he evitado

Acercarte a algo que has pospuesto o evitado.

