

EJERCICIO. Programación de actividades

Antes de rellenar el formulario 13.6 de la página siguiente, escriba varias actividades que desee planificar para cada día. Quizá le sea útil revisar el formulario 13.5 de la página 240, sobre todo sus respuestas a las preguntas 3, 6 y 8. Se aconseja pensar en varias actividades de cada una de las siguientes categorías y repartirlas a lo largo de la semana.

Actividades agradables: _____

Actividades que logran algo: _____

Qué puedo hacer para abordar cosas que he estado evitando: _____

Actividades que encajan con mis valores: _____

Algunas actividades encajan en varias categorías. Por ejemplo, caminar o hacer ejercicio puede ser agradable para una persona, un logro para otra y encajar con el valor de hacer actividades saludables para otra. Si alguien lleva tiempo evitando hacer ejercicio, incluso puede encajar en superar la evitación. Asigne sus actividades a las categorías que crea oportunas. Lo importante es realizar actividades de cada categoría durante la semana.

FORMULARIO 13.6. Programa de actividades

Basándose en el ejercicio sobre programación de actividades de la página anterior, utilice este formulario para programar algunas actividades y anótelas en las casillas correspondientes a las horas y los días en que piensa realizarlas. Si surge algo más agradable o importante, puede realizar la actividad nueva en el período que corresponda. Si ha hecho algo diferente en algún período, anótelo y tache lo planificado. Para cada período con una actividad planificada, anote: 1) la actividad; y 2) la puntuación del estado de ánimo (de 0 a 100).

Estado de ánimo que está puntuando: _____

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							

14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-24.00							
24.00-1.00							