

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN DEPRESIÓN

Activación conductual. Plan gradual. Áreas vitales para la elección de actividades a seleccionar (adaptado de de Lejuez y cols., 2011)

Área vital: relaciones (familia, pareja, amigos)		
<u>Objetivo:</u>	Agrado (0-10)	Importancia (0-10)
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Área vital: profesional/ académico		
<u>Objetivo:</u>	Agrado (0-10)	Importancia (0-10)
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Área vital: autocuidado		
<u>Objetivo:</u>	Agrado (0-10)	Importancia (0-10)
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Área vital: ocio y tiempo libre		
Objetivo:	Agrado (0-10)	Importancia (0-10)
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Área vital: obligaciones y responsabilidades del día a día		
Objetivo:	Agrado (0-10)	Importancia (0-10)
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Evalúa: para qué sirve esa conducta ¿cuáles son sus consecuencias? ¿son depresivas o son activantes? ¿es coherente con mis metas a medio y largo plazo?

Elige: una acción. ¿qué acción eliges?

Prueba: realiza la acción elegida. Elabora un plan gradual para ponerla en marcha

Integra: la nueva acción en tu día a día. ¿cómo lo harás? Recuerda que es normal que al principio resulte más costoso, ya que es contraria a tu estado de ánimo, pero poco a poco, costará menos y mejorará tu estado de ánimo

Observa: ¿cuáles han sido los resultados de esa acción o conducta? ¿cómo te sientes tras llevar a cabo la acción después de este tiempo? ¿te aproxima a alguna de tus metas? ¿forma parte de tu día a día? ¿Qué cambios ha supuesto esa acción o conducta?