

Activación conductual / registro inicial

Un día normal

Fecha _____

Horario	Actividad	Placer %	Logro %	Conexión %
00:00				
01:00				
02:00				
03:00				
04:00				
05:00				
06:00				
07:00				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

Notas

Listado de actividades de recompensa

	Actividades	Placer %	Logro %	Conexión %
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Actividades que siempre he disfrutado

Actividades que disfrutaba

Actividades que disfrutaría
