

## Hoja de práctica para estar activo.

- Practique sus habilidades para estar activo al menos 3-5 veces esta semana.
- Practique sus habilidades por 10 minutos.
- Recuerde evaluar cómo se siente antes y después de practicar sus habilidades para estar activo.
- Recuerde que también puede practicar en cualquier momento durante la semana cuando se sienta decaído o deprimido.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Me sentí:</b> _____  <b>Yo hice:</b> _____ _____ _____	<b>Me sentí:</b> _____  <b>Yo hice:</b> _____ _____ _____	<b>Me sentí:</b> _____  <b>Yo hice:</b> _____ _____ _____	<b>Me sentí:</b> _____  <b>Yo hice:</b> _____ _____ _____	<b>Me sentí:</b> _____  <b>Yo hice:</b> _____ _____ _____	<b>Me sentí:</b> _____  <b>Yo hice:</b> _____ _____ _____	<b>Me sentí:</b> _____  <b>Yo hice:</b> _____ _____ _____
<i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i>    
<i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i>    	<i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i>    