

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL BÁSICA

Que sea BÁSICO

El tiempo se nos escapa de las manos cuando tenemos poca motivación y no tenemos rutina. Perder el tiempo en nada nos parece inútil y la inutilidad nos provoca emociones negativas. En cambio, trabajar para conseguir logros nos produce emociones positivas. A continuación se presentan formas BÁSICAS de obtener emociones positivas. No te quedes sentado revolcándote en emociones negativas, haz algo. Si no estás motivado, una rutina te ayudará a superarlo. Escribe una rutina y haz que estas cosas formen parte de tu vida.

B

Body Care: Cuidado corporal

Tus ideas:

- Ducharse o bañarse
- Preparar una comida nutritiva
- Hacer ejercicio o estiramientos

A

Achievement: Logros

Tus ideas:

- Reparar algo
- Hacer la compra
- Escribir una rutina

S

Social:

Tus ideas:

- Llamar por teléfono a un amigo
- Tomar un café
- Invitar a alguien

I

Intereses:

Tus ideas:

- Hacer manualidades
- Trabajar en un pasatiempo
- Investigar un tema

C

Clean: Limpieza

Tus ideas:

- Ordenar la habitación
- Organizar un armario
- Limpiar la refrigeradora

Haga clic o escanee el código QR para ver el vídeo.

