




Unidad Terapéutica 9: Depresión y pensamiento

Hoja de trabajo 9.3. ¡Haz algo! Realizar actividades (sociales) levantan el ánimo

Actividad planificada	¿Cómo lo haré exactamente?	¿Cuántas veces lo he hecho?	¿Efecto en el estado de ánimo? 
<i>Ejemplo cine/teatro/concierto</i>	<i>No tengo mucho dinero, pero existen entradas reducidas – puedo llamar a mi amigo y preguntarle si se apunta.</i>		