



AL HACER ACTIVIDADES AGRADABLES ME SENTIRÉ MEJOR, PERO CUANDO ME SIENTO DEPRIMIDO(A) NO TENGO DESEOS DE HACER NADA

¿QUÉ PUEDO HACER?

1. ¿Cuáles pensamientos podrían ayudarme a hacer actividades saludables cuando no quiero hacerlas?

2. Termine estas frases.

a. Sí, no tengo ganas de hacer una actividad agradable,

PERO

b. Si no hago una actividad agradable, me sentiré

c. Si hago una actividad agradable, podré
