

LISTADO DE POTENCIALES ACTIVIDADES AGRADABLES (LPAA)
(Pleasant Events Schedule, MacPhillamy y Lewinsohn, 1982, revisado)

Instrucciones. A continuación están listadas una serie de actividades, Por favor, anote en la columna FRECUENCIA con que frecuencia realiza esa actividad (nunca=0, algo=1, bastante=2, mucho=3, muchísimo=4) y en la columna de AGRADO, en que medida le gusta (nada=0, algo=1, bastante=2, mucho=3, muchísimo=4).

ACTIVIDADES	FRECUENCIA (0-3)	AGRADO (0-3)
1. Ir al campo		
2. Hacer contribuciones a obras religiosas, caritativas o a otros grupos.		
3. Hablar de deportes		
4. Conocer a alguien nuevo		
5. Ir al un concierto		
7. Planificar excursiones o vacaciones		
8. Comprarme cosas		
9. Ir a la playa, a la piscina		
10. Hacer trabajos artísticos (pintura, escultura, dibujo, cine, etc.)		
11. Escalar o hacer montañismo, piragüismo...		
12. Leer la Biblia u otros libros sagrados		
13. Jugar al fútbol, baloncesto, tenis...		
14. Asistir a actos militares		
15. Reordenar o re-decorar mi habitación o casa		
16. Asistir a acontecimientos deportivos		
17. Leer un libro, revista o artículo de bricolaje ("hágaselo usted mismo")		
18. Ir a las carreras (de caballos, de coches, regatas, etc.)		
19. Leer historias, novelas, poemas u obras de teatro		
20. Ir a un bar, taberna, club, etc.		
21. Asistir a conferencias		
22. Respirar aire puro		
23. Componer o hacer arreglos musicales		
24. Hablar claramente, sin tapujos		
25. Practicar navegación (de canoa, motor, vela, etc.)		
26. Complacer a mis hijos, u otros familiares		
27. Restaurar antigüedades,, retocar los muebles, etc.		
28. Ver la televisión		
29. Hacer camping		
30. Hablar de política		
31. Trabajar con máquinas (coches, bicicletas, motocicletas, tractores, etc.		
32. Planear para el futuro		
33. Jugar a las cartas		
34. Completar una tarea difícil		
35. Reir		
36. Resolver un problema, acertijo, crucigrama, etc.		
37. Asistir a bodas, bautizos, comuniones, etc.		
38. Criticar a alguien		
39. Afeitarse		
40. Almorzar con amigos o socios		
41. Jugar al tenis		
42. Ducharse		
43. Trabajar la madera, carpintería		
44. Escribir historias, novelas, obras de teatro o poesía		
45. Estar con animales		
46. Montar en avión		
47. Explorar, hacer marchas, espeleología		

- | | | |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">48. Conversar franca y abiertamente49. Cantar en grupo50. Trabajar en mi trabajo de siempre51. Ir a una fiesta o guateque52. Participar en funciones eclesíásticas, sociales, tómbolas benéficas, etc.53. Hablar un idioma extranjero54. Ir a reuniones cívicas o de club social, homenajes, etc.55. Ir a una reunión de negocios o a un congreso56. Pasear en un coche deportivo caro57. Tocar un instrumento musical58. Preparar sanwiches, canapés, etc.59. Esquiar,60. Recibir ayuda61. Vestir informalmente62. Peinarme o cepillarme el pelo63. Actuar, representar un papel.64. Echarme la siesta65. Estar con amigos66. Enlatar, congelar, hacer conservas, etc.67. Conducir con rapidez68. Resolver un problema personal69. Darme un baño70. Cantar solo71. Preparar comida o hacer trabajos manuales para vender o regalar72. Hacer apuestas73. Estar con mis nietos74. Jugar al ajedrez o damas75. Realizar trabajos de artesanía (alfarería, joyería, cuero, perlas, telar, etc.)76. Rascarme88. Maquillarme, arreglarme el pelo,89. Diseñar o hacer bocetos90. Visitar a personas enfermas, internadas o con problemas91. Brindar, animar una fiesta92. Jugar a los bolos93. Ser popular en una reunión94. Observar animales salvajes95. Tener una idea original96. Cuidar el jardín, trabajar y cuidar la tierra98. Leer ensayos o literatura teórica, académica o profesional99. Llevar ropas nuevas100. Bailar.101. Tomar el sol102. Montar en moto103. Sentarme y pensar104. Beber en compañía de otras personas105. Ver que suceden cosas buenas a mi familia o amigos106. Ir a una feria, carnaval, circo, zoo, parque de atracciones107. Hablar de historia, de religión, de política108. Jugar dinero109. Planear u organizar algo112. Escuchar los sonidos de la naturaleza113. Tener una cita, cortejar a alguien, etc.114. Conversar animadamente115. Participar en una carrera de coches, motos, barcos..116. Escuchar la radio117. Invitar a amigos a casa.118. Participar en una competición deportiva | | |
|--|--|--|

- | | | |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">119. Presentar personas que posiblemente simpatizarán120. Hacer regalos122. Recibir masajes, sesiones corporales, etc.123. Recibir cartas, postales, notas.124. Observar el cielo, las nubes, una tormenta127. Comprar algo para mi familia128. Hacer fotos129. Dar una conferencia o discurso130. Consultar mapas131. Coleccionar objetos naturales (comidas o frutas salvajes, rocas, minerales...)132. Trabajar en mis finanzas, administrar mi dinero133. Llevar ropa limpia134. Realizar una compra importante o una inversión (coche, aparatos, casa,, etc.)135. Ayudar a alguien136. Ir a la montaña137. Ser promocionado u obtener una distinción por lo realizado138. Oír chistes139. Ganar una apuesta140. Hablar de mis hijos o nietos141. Conocer a alguien nuevo de distintos sexo142. Asistir a la exaltación de un evento pasado, a una manifestación143. Hablar de mi salud144. Contemplar un paisaje hermoso145. Comer una buena comida.146. Mejorar mi salud (arreglar mi dentarua, ponerme gafas nuevas, cambiar mi dieta).147. Ir al centro de la ciudad148. Tocar en un grupo musical, cantar en una coral149. Caminar150. Visitar museos o exposiciones151. Escribir documentos, ensayos, artículos, reportajes, memorias, etc.152. Hacer bien un trabajo153. Tener tiempo libre154. Pescar155. Prestar algo156. Ser considerado sexualmente atractivo157. Complacer a otras personas importantes158. Aconsejar a alguien159. Ir a un gimnasio, un club deportivo160. Ser alabado161. Aprender a hacer algo nuevo162. Sentarme en una terraza y ver pasar a la gente163. Complimentar o alabar a alguien164. Pensar en la gente que me gusta165. Pertenecer a asociaciones, grupos, peñas, cofradías,166. Tomar la revancha167. Estar con mi familia168. Montar a caballo169. Protestar de las condiciones sociales, políticas, ambientales, etc.170. Hablar por teléfono171. Tener ensueños, fantasías,172. Jugar a la petanza o a la rana, o juegos semejantes.173. Ir a las reuniones donde encuentre gente del pasado.174. Ver personas famosas175. Ir al cine176. Besar | | |
|--|--|--|

- | | | |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">177. Estar solo178. Planificar mi tiempo179. Cocinar180. Ser más astuto, más listo que otros181. Sentir la presencia del Dios en mi vida182. Hacer un trabajo a mi modo183. Hacer trabajos ocasionales en la casa184. Llorar185. Que me digan que se me necesita186. Ir a comer o cenar a un restaurante187. Ver u oler una flor o planta188. Ser invitado a casa de otros189. Recibir honores (cívicos, militares, académicos, etc.)190. Usar colonia, perfumes o lociones191. Que alguien esté de acuerdo conmigo192. Recordar, hablar de los viejos tiempos193. Levantarme temprano.194. Tener paz y tranquilidad.195. Hacer experimentos u otros trabajos científicos.196. Visitar amigos.197. Escribir en una agenda.198. Ser aconsejado.199. Rezar.200. Dar masajes.201. Meditar, hacer yoga.202. Ver una pelea.203. Hacer favores a la gente.204. Estar relajado.205. Pensar en los problemas de otros.206. Practicar juegos de mesa (Monopol, parchís, etc.).207. Dormir profundamente por la noche.208. Hacer trabajo duro al aire libre (cortar o podar madera, limpiar la maleza, trabajar en el campo, etc.).209. Leer el periódico.210. Hacer algún deporte de riesgo211. Sorprender a alguien por mi indumentaria212. Hacer terapia de grupo, desarrollo de la consciencia corporal, sensibilidad, etc.213. Soñar durante la noche.214. Lavarme los dientes.215. Nadar.216. Correr, hacer gimnasia., ponerme en forma, hacer ejercicios deportivos.217. Andar descalzo.218. Jugar al escondite.219. Hacer labores domésticas o lavandería, limpiar cosas.220. Escuchar música.221. Discutir222. Hacer punto, ganchillo, bordado, cose223. Acariciar a tu pareja.224. Hablar de sexo.225. Ir a la, peluquería o a un salón de belleza.226. Tener invitados en casa.227. Estar con alguien que amo.228. Leer revistas.229. Levantarme tarde.230. Empezar un nuevo proyecto.231. Ser obstinado.232. Ir a la biblioteca. | | |
|--|--|--|

- | | | |
|---|--|--|
| <p>233. Preparar una comida nueva o especial.</p> <p>234. Observar a los pájaros.</p> <p>235. Ir de compras.</p> <p>236. Observar a las personas.</p> <p>237. Encender, mirar el fuego.</p> <p>238. Ganar una discusión.</p> <p>239. Vender o comerciar con algo.</p> <p>240. Terminar un proyecto o tarea.</p> <p>241. Disculparse.</p> <p>242. Reparar cosas.</p> <p>243. Trabajar en equipo.</p> <p>244. Montar en bicicleta.</p> <p>245. Decir a la gente lo que ha de hacer.</p> <p>246. Estar con personas alegres, felices.</p> <p>247. Practicar juegos en reuniones, guateques (prendas, botella “cerilla”, etc.).</p> <p>248. Hablar de política o asuntos públicos.</p> <p>249. Pedir ayuda o consejo.</p> <p>250. Hablar de mis hobbies, o de mis intereses principales.</p> <p>251. Mirar a mujeres u hombres atractivos.</p> <p>252. Sonreír a la gente.</p> <p>253. Jugar en la arena, en el río, en la hierba, etc.</p> <p>254. Estar con mi marido o mi mujer</p> <p>255. Que otras personas se muestren interesadas en lo que yo digo</p> <p>256. Expresar mi amor a alguien</p> <p>257. Cuidar de las plantas domésticas</p> <p>258. Tomar café, té, un refresco, etc. con amigos</p> <p>259. Coleccionar cosas</p> <p>260. Defender una buena causa</p> <p>261. Recordar a un amigo o amado ausente</p> <p>262. Trabajar y jugar con los niños</p> <p>263. Recibir felicitaciones</p> <p>264. Que me digan que me aman</p> <p>265. Acostarme tarde</p> <p>266. Tener familiares o amigos de los que me siento orgulloso</p> <p>267. Hacer trabajos de voluntariado, servicios a la comunidad</p> <p>267. Practicar deportes acuáticos (por ej.: bucear).</p> <p>268. Recibir dinero</p> <p>269. Defender o proteger a los débiles, parar el fraude</p> <p>270. Leer comics, libros de humor</p> <p>271. Viajar</p> <p>272. Asistir a un concierto, opera o ballet o al teatro</p> <p>273. Contemplar las estrellas, los planetas o la luna</p> <p>274. Aprender cosas</p> | | |
|---|--|--|