

REGISTRO DIARIO Y RESUMEN SEMANAL DE ACTIVIDADES AGRADABLES Y BIENESTAR.

REGISTRO DIARIO

Instrucciones.

Registre diariamente el nivel de agrado de cada una de ellas: **“nada” (1), “algo” (2), “bastante” (3), “mucho” (4) o “muchísimo” (5)**. Registre al final del día su estado de bienestar **(de 1 a 10)**.

Día X	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20-22	22-24
BIENESTAR:								

RESUMEN SEMANAL

Instrucciones.

Con base en el Registro diario, para cada día de la semana, anote el número de actividades realizadas y el promedio de agrado (1 a 5) que le han proporcionado y, para cada día, el grado de bienestar **(de 1 a 10)**.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Frecuencia de las actividades realizadas							
Nivel de agrado promedio (1-5)							
Bienestar (1-10)							