SU LISTADO DE ACTIVIDADES AGRADABLES (SULAA)

(Fernández-Ballesteros y López Bravo, 2002)

Instrucciones. A partir del *SU Listado de Potenciales Actividades Agradables (SULAA)*, seleccione aquellas actividades que ha anotado con alto nivel de agrado y ANÓTELAS JUNTO CON LA FRECUENCIA CON LA QUE LAS HACE Y EL AGRADO QUE LE PRODUCEN. A continuación, añada cuantas OTRAS ACTIVIDADES que cree pueden agradarle con las FRECUENCIA (nunca=0, algo=1, bastante=2, mucho=3, muchísimo=4) EL NIVEL DE AGRADO (nada=0, algo=1, bastante=2, mucho=3, muchísmo=4). AÑADA LAS FUNCIONES QUE CADA ACTIVIDAD PUEDA TENER

ACTIVIDADES	FRECUENCIA (0-4)	AGRADO (0-4)	FUNCIÓN

➔ Fernández-Ballesteros, R. y López Bravo, M.D. (2002). La tristeza: cómo combatirla. En R. Fernández-Ballesteros (Dir.). *Vivir con Vitalidad. Vol 5.* adrid:Prámide. http://www.casadellibro.com/libro-y-cuando-ocurre-lo-inevitable-vivir-con-vitalidad-v/859059/2900000873347