

# Behavioral Activation

## What is behavioral activation?

Losing interest in activities, withdrawal from family and friends, and sadness can be part of the daily struggle when fighting depression or other mood disorders. Behavioral activation – a kind of cognitive behavioral therapy (CBT) addresses these struggles.

Many times, this includes activities that they enjoyed before becoming depressed, activities related to their values or even everyday items that get pushed aside such as:

- Exercising
- Going out to dinner
- Improving relationships with their family members
- Working toward specific work-related goals
- Learning new skills and activities
- Showering regularly
- Completing household chores

It is also important to examine sleep routines and eating habits and work toward normalizing these, as sleep and diet often change when individuals become depressed.

<b>Daily Activities</b>			<b>How <i>satisfied</i> did you feel?</b>
<b>Day</b>	<b>Date</b>	<b>Activity (What? Where? With whom?)</b>	0 = Not Satisfied 10 = Super
Mon			
Tues			
Wed			
Thurs			
Fri			
Sat			
Sun			

# Activación Conductual

## ¿Qué es la activación de la conducta?

La pérdida de interés en las actividades, el retiro de la familia y amigos, y la tristeza puede ser parte de la lucha diaria cuando la lucha contra la depresión grave u otros trastornos del estado de ánimo. La activación del comportamiento - una especie de terapia cognitivo-conductual se ocupa de estas luchas.

Muchas veces, esto incluye las actividades que disfrutaban antes de convertirse en depresión, las actividades relacionadas con sus valores o cosas incluso cotidianas que se dejen de lado como por ejemplo:

- Hacer ejercicio
- Salir a cenar
- La mejora de las relaciones con sus familiares
- Trabajar hacia metas específicas relacionadas con el trabajo
- El aprendizaje de nuevas habilidades y actividades
- Ducharse con regularidad
- Completar las tareas del hogar

También es importante examinar las rutinas de sueño y los hábitos alimenticios y de trabajar hacia la normalización de estos, como el sueño y la dieta a menudo cambian cuando las personas se deprimen.

<b>Actividades Diarias</b>			<b>¿Qué tan <i>satisfecho</i> hizo te sientes?</b>
<b>Día</b>	<b>Fecha</b>	<b>Actividad (¿Qué? ¿Dónde? ¿Con quién?)</b>	0 = No esta satisfecho 10 = Súper
Lun			
Mar			
Casarse			
Jue			
Vie			
Sat			
Sol			