

Actividades de tiempo libre

Tarea para casa: Esta semana realiza actividades útiles, sociales, físicas y divertidas, especialmente si te aburres y no sabes qué hacer. Marca una X en las actividades que hagas y al final del día cuenta las marcas X, anota el número total de actividades (de 0 a 20) y valora globalmente (de 0 a 10) cómo te has sentido durante el día. Recuerda traer este autorregistro con tu nombre la próxima sesión de  FORTIUS. Muchas gracias.

Nombre: _____

Sesión 8

ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	L	M	M	J	V	S	D
Útiles							
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Sociales							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Físicas							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
Divertidas							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
Total de actividades del día							
Valoración global del día							
0 = nada feliz 5 = feliz 10 = muy feliz							
Comentarios (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)							