

# Programa Semanal de Actividades

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
10:00-11:00							
11:00 ...							

# CONTRATO PERSONAL

Yo \_\_\_\_\_ establezco el siguiente contrato conmigo mismo/a.

**Objetivo:** Durante esta semana haré la siguiente actividad agradable:

---

---

**Recompensa:**

1. Si cumplo con mi objetivo me premiaré con:

---

---

2. Me daré esta recompensa no más de dos días después de haber logrado mi objetivo.

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Fecha en que logré mi objetivo.

\_\_\_\_\_  
Fecha en que me di mi recompensa.

## ¿Cuánto crees que disfrutarás de tus Actividades Agradables?

<b>Actividades</b> (escoge de 3 a 6 actividades)	<b>Predicción</b> (¿Cuánto crees que disfrutarás?, de 0 a 100 %)	<b>Resultado</b> (¿Cuánto, en efecto, disfrutaste?, de 0 a 100 %)	<b>Comentarios</b>