



# Escalas de logro y placer personal

Cuando planea sus actividades durante la semana, puede resultarle útil entender la sensación de haber cumplido y el deleite que experimenta gracias a estas actividades. En una escala de 0 a 10, podrá valorar tanto su nivel de deleite personal como su sensación de haber cumplido. Use estas dos escalas para disponer de sus propios ejemplos sobre cómo valorar las distintas actividades

## Actividades semanales

### Escala de logros

Para asignar una puntuación de 0, piense en una actividad que no le da ningún deleite. Para asignar una puntuación de 10, piense en aquello que le haya dado o cree que le daría el mayor deleite. ¿Qué actividad recibiría una puntuación de 5 en su escala? A 3? A 7?

- 0. \_\_\_\_\_
- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

### Escala de placer

Para asignar una puntuación de 0, piense en una actividad que no sienta en lo absoluto como un logro. Para asignar una puntuación de 10, piense en aquello que haya sentido o cree que lo sentiría como su mayor logro. ¿Qué actividad recibiría un 5 de puntuación en su escala? A 3? A 7?

- 0. \_\_\_\_\_
- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

