



Registro de actividades, un día

Una herramienta de Everyday Insight
myactivityrecord.com



Fecha _____ El sentimiento que sigo _____

Cada hora, escribe qué estabas haciendo. Luego califica el sentimiento de 0 a 10, y también el placer y el dominio si los estás siguiendo. 0 es nada y 10 es lo máximo.

HORA	QUÉ ESTABA HACIENDO	SENTIMIENTO	PLACER	DOMINIO
12 a. m.				
1 a. m.				
2 a. m.				
3 a. m.				
4 a. m.				
5 a. m.				
6 a. m.				
7 a. m.				
8 a. m.				
9 a. m.				
10 a. m.				
11 a. m.				
12 p. m.				
1 p. m.				
2 p. m.				
3 p. m.				
4 p. m.				
5 p. m.				
6 p. m.				
7 p. m.				
8 p. m.				
9 p. m.				
10 p. m.				
11 p. m.				



Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.

Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · myactivityrecord.com



Cómo llenarlo

- 1 Elige un sentimiento para seguir.**
El que más quieres entender ahora. Ansiedad, tristeza, irritación, soledad, tranquilidad.
- 2 Cada hora, escribe unas cuantas palabras.**
Trayecto al trabajo. Correos. Acostado en el sillón viendo el celular. Lo bastante concreto para reconocerlo la próxima semana.
- 3 Califica la hora, no el día.**
0 es nada y 10 es lo máximo. Usa toda la escala.
- 4 El placer y el dominio son opcionales.**
El placer es cuánto disfrutaste la hora. El dominio es tu sensación de logro, tomando en cuenta cómo están las cosas para ti.
- 5 Escríbelo cerca de la hora.**
Si se te pasan algunas, llénalas después recorriendo el día en orden. Las horas en blanco están bien.
- 6 Llévalo una o dos semanas.**
Luego busca horas del día, días de la semana y actividades que coincidan con calificaciones más altas o más bajas.

Una mañana de ejemplo, siguiendo la ansiedad

HORA	QUÉ ESTABA HACIENDO	ANSIEDAD	PLACER	DOMINIO
7 a. m.	Me desperté temprano y me quedé en la cama repasando el día	7	1	0
8 a. m.	Desayuné, revisé el correo	6	3	2
9 a. m.	Trabajé en el informe	4	2	6
10 a. m.	Junta de equipo	8	1	3
11 a. m.	Contesté mensajes	6	2	4
12 p. m.	Comí afuera con Sam	2	8	1

Hasta en una sola mañana se ve un patrón. La ansiedad fue más alta en la junta de las 10, seguida muy de cerca por el rato en la cama a las 7, y más baja en la comida, que también fue la hora que más se disfrutó. Bajó mientras trabajaba en el informe, y esa hora dio la mayor sensación de logro. Una mañana es solo una muestra. Después de una o dos semanas, patrones como estos se ven más claros.

Encuentra más sobre cómo leer tu registro en myactivityrecord.com/learn.

