



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 100, y también el placer y el dominio si los estás siguiendo. 0 es nada y 100 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 100 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	70	10	0
8 a. m.	Desayuné, revisé el correo	60	30	20
9 a. m.	Trabajé en el informe	40	20	60
10 a. m.	Junta de equipo	80	10	30
11 a. m.	Contesté mensajes	60	20	40
12 p. m.	Comí afuera con Sam	20	80	10

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.

