



Registro de actividades, una semana

Una herramienta de Everyday Insight
myactivityrecord.com



Semana del _____ El sentimiento que sigo _____

En cada casilla, escribe qué estabas haciendo y luego califica S para el sentimiento, P para el placer y D para el dominio, cada uno de 0 a 100. La noche va de la medianoche a las 6 a. m.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 a. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
7 a. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
8 a. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
9 a. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
10 a. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
11 a. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
12 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
1 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
2 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
3 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
4 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
5 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
6 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
7 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
8 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
9 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
10 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
11 p. m.	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D
Noche	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D	S P D



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