



Actividad y estado de ánimo

Una herramienta de Everyday Insight
myactivityrecord.com



Para una sesión de grupo de 90 minutos. Actividad y estado de ánimo, a partir del Registro de actividades.

NOMBRE

FECHA

La actividad y el estado de ánimo se afectan entre sí. Cuando te sientes con el ánimo bajo o con ansiedad, tiene sentido hacer menos. Dejas la caminata, pospones la llamada, te quedas en casa. Pero hacer menos casi siempre te hace sentir peor, y luego cuesta más hacer cualquier cosa. También funciona al revés. Hacer algo que importa, aunque sea pequeño, muchas veces cambia cómo se siente un día.

En esta hoja vas a revisar un día común, con honestidad y sin juzgarlo, y luego a planear algo para la semana que viene. No tienes que esperar a tener ganas. Planear la actividad y hacerla de todos modos es el método.

Cómo funciona

- 1 **Reconstruye el día de ayer.** Hora por hora, escribe qué estabas haciendo y califica el sentimiento que sigues.
- 2 **Busca lo que resalta.** Describe tus mejores horas y las más difíciles sin juzgar el día.
- 3 **Arma un menú.** Con el grupo, anota cosas para hacer que den disfrute, una sensación de logro o tiempo con otras personas.
- 4 **Planea dos actividades.** Elige dos para esta semana, cada una con día y hora, y un plan para lo que podría interponerse.

Antes de empezar

- No hay días buenos ni malos para este ejercicio. Un día común es el que mejor funciona.
- Nadie tiene que ver tu hoja. Si hablas en el grupo, puedes contar cómo fue el ejercicio sin decir qué hiciste.
- Califica la hora, no el día completo. Si una hora fue difícil, eso no quiere decir que la siguiente también lo sea.

Una mañana de ejemplo, siguiendo el desánimo

HORA	QUÉ ESTABA HACIENDO	DESÁNIMO	PLACER	DOMINIO
7 a. m.	Me desperté y me quedé en la cama viendo el celular	70	10	0
8 a. m.	Me bañé y me vestí	60	20	40
9 a. m.	Fui caminando a la tienda	45	30	50
10 a. m.	De vuelta en casa, con la tele prendida	65	15	0
11 a. m.	Le llamé a mi hermana	35	60	30
12 p. m.	Comí y lavé los trastes	50	20	40

El desánimo fue más fuerte en la cama y frente a la tele. Bajó cuando esta persona salió, terminó algo o le llamó a su hermana, aunque esa mañana no tuvo nada de especial. Para ver ese tipo de patrón sirve el registro.



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

1 de 4



Elige un sentimiento para seguirlo, como desánimo, ansiedad o calma. Por cada hora, desde que despertaste hasta que te fuiste a dormir, escribe unas palabras sobre lo que estabas haciendo y califica el sentimiento del 0 al 100. Si tu grupo los está usando, califica también el placer, cuánto disfrutaste la hora, y el dominio, qué tanto la sentiste como un logro tomando en cuenta cómo están las cosas ahora, cada uno del 0 al 100. Puedes dejar horas en blanco.



2 Lo que resalta

Mira tus mejores horas y las más difíciles. ¿Qué estabas haciendo? Si calificaste el placer y el dominio, ¿dónde fueron más altos? Describe lo que ves sin juzgar el día.

CUANDO ME SENTÍ MEJOR, ESTABA

CUANDO ME SENTÍ PEOR, ESTABA

ALGO QUE NOTO

3 El menú de actividades

Anota cosas que podrías hacer, incluidas las pequeñas y las gratuitas, y algunas que tengan que ver con lo que más te importa. Encierra en un círculo lo que tome menos de 15 minutos o no cueste nada.

COSAS QUE DISFRUTO

COSAS QUE LOGRO HACER

TIEMPO CON OTRAS PERSONAS





4 Dos actividades para esta semana

Elige dos cosas de tu menú. Que sean lo bastante pequeñas para que de verdad las hagas. Cuando las hagas, califica el sentimiento antes y después.

Primera actividad

QUÉ VOY A HACER

DÍA Y HORA

SI ESTO SE INTERPONE

ENTONCES VOY A

SENTIMIENTO ANTES, 0 A 100

SENTIMIENTO DESPUÉS, 0 A 100

Segunda actividad

QUÉ VOY A HACER

DÍA Y HORA

SI ESTO SE INTERPONE

ENTONCES VOY A

SENTIMIENTO ANTES, 0 A 100

SENTIMIENTO DESPUÉS, 0 A 100

Para seguir

Registra un día cuando quieras ver cómo se relacionan tus días y tu ánimo. El Registro de actividades tiene hojas gratuitas para imprimir y una versión en línea, en español y en inglés, en myactivityrecord.com. Nada de lo que escribes sale de tu dispositivo.

