



Patrones y el menú

Una herramienta de Everyday Insight
myactivityrecord.com



Sesión 2 de 4 de un grupo con el Registro de actividades. Patrones y un menú de cosas para hacer.

NOMBRE

FECHA

1 A lo largo de tus días

Mira todos los días que registraste. Describe lo que ves, como describirías la semana de otra persona.

HORAS DEL DÍA QUE SUELEN SER MÁS DIFÍCILES

ACTIVIDADES QUE COINCIDEN CON SENTIRME MEJOR

ACTIVIDADES QUE COINCIDEN CON SENTIRME PEOR

SI LOS CALIFIQUÉ, DÓNDE FUERON MÁS ALTOS EL PLACER O EL DOMINIO

LO QUE RESALTA

2 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



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 2



3 Dos actividades para esta semana

Elige dos cosas de tu menú, de preferencia una para una hora del día que suele ser difícil. 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

