



Seguir adelante

Una herramienta de Everyday Insight
myactivityrecord.com



Sesión 4 de 4 de un grupo con el Registro de actividades. Mirar atrás y seguir adelante.

NOMBRE

FECHA

1 Una mirada atrás

Repasa tus registros y tus planes de las cuatro sesiones.

LAS ACTIVIDADES QUE MÁS AYUDARON A MI ÁNIMO

LO QUE SE INTERPUSO MÁS SEGUIDO

LO QUE NOTÉ DE MÍ

LO QUE QUIERO SEGUIR HACIENDO



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



2 Un plan para los días de ánimo bajo

Los días de ánimo bajo van a volver. Haz el plan ahora, mientras puedes pensarlo con calma, para no tener que pensarlo ese día.

SEÑALES DE QUE EMPIEZA UNA RACHA DE ÁNIMO BAJO

TRES COSAS PEQUEÑAS QUE PUEDO HACER AUN EN ESOS DÍAS

ALGUIEN A QUIEN PUEDO BUSCAR

CUÁNDO BUSCARÍA MÁS AYUDA Y CON QUIÉN

3 La próxima semana

Una actividad para no perder el ritmo cuando termine el grupo.

Mi siguiente 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.

