Cómo pasan los días

Una herramienta de Everyday Insight
myactivityrecord.com

Sesión 2 de 4 de un grupo de habilidades de Everyday Insight. Actividad y estado de ánimo, adaptado del Registro de actividades.

NOMBRE

FECHA

1 Ayer

Elige una emoción para seguirla, como desánimo, ansiedad o calma. Desde que despertaste hasta que te fuiste a dormir, escribe unas palabras por hora, califica la emoción del 0 al 100 y marca las horas que tuvieron que ver con tu valor. Puedes dejar horas en blanco.

LA EMOCIÓN QUE VOY A SEGUIR

HORA	QUÉ ESTABA HACIENDO	EMOCIÓN, 0 A 100	VALOR

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 Lo que resalta

Mira tus horas más altas y más bajas, y las que marcaste. Describe lo que ves sin juzgar el día.

3 El menú de actividades

Si al grupo le da tiempo, anota cosas que podrías hacer, incluidas las pequeñas y las gratuitas.

COSAS QUE DISFRUTO	COSAS QUE SACO ADELANTE	TIEMPO CON OTRAS PERSONAS

4 Dos actividades para mi valor

Elige dos cosas para hacer esta semana que vayan con tu valor. Que sean lo bastante pequeñas para que de verdad las hagas, y ponle a cada una día y hora. Después, califica la emoción que seguiste antes y después de hacerla.

Primera actividad

QUÉ VOY A HACER

DÍA Y HORA

SI ESTO SE INTERPONE

ENTONCES VOY A

EMOCIÓN ANTES, 0 A 100

EMOCIÓN DESPUÉS, 0 A 100

Segunda actividad

QUÉ VOY A HACER

DÍA Y HORA

SI ESTO SE INTERPONE

ENTONCES VOY A

EMOCIÓN ANTES, 0 A 100

EMOCIÓN DESPUÉS, 0 A 100

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