FICHA 71 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi registro de actividades y ánimo

Ver la relación entre lo que hago y cómo me siento

OBJETIVO

Observar a lo largo del día las actividades y el ánimo para detectar la relación entre ambos, base de la activación conductual.

PARA QUIÉN

Ánimo bajo, aislamiento, falta de energía, rumiación. Antes de la ficha 23.

DURACIÓN

5 min al día durante una semana

DESARROLLO

1. Explica para qué sirve: el ánimo depende en parte de lo que hacemos.
2. Durante una semana, la persona anota sus actividades por franjas, con el ánimo (0-10), el placer y la sensación de logro.
3. En el balance, identificad las actividades asociadas a mejor ánimo y los momentos más difíciles.
4. Usad estas observaciones para planificar (ficha 23).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Rellenarlo puede cansar si el ánimo es muy bajo: simplifica (tres momentos al día). Si el ánimo es muy bajo o hay ideas de suicidio, evalúa el riesgo.

REFERENCIAS

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. Guilford.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 71 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi registro de actividades y ánimo

Lo que hacemos influye en cómo nos sentimos. Anotando tus actividades y tu ánimo durante una semana verás lo que te ayuda y lo que te pesa.

1. Anota lo que haces en algunos momentos del día.
2. Anota tu ánimo de 0 a 10.
3. Anota el placer (P) y la sensación de haber logrado algo (L), de 0 a 10.
4. Al final de la semana, rodea las actividades que te sentaron bien.

Día / momento	Actividad	Ánimo /10	Placer /10	Logro /10

¿Qué actividades mejoran mi ánimo, aunque sea un poco?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones