TuProfesorParticular.es

PSICOLOGÍA CLÍNICA

Diario del estado de ánimo

Un registro semanal y un plan de actividades para cuando el ánimo está bajo, basado en la activación conductual.

Para imprimir

4 semanas

Cuando el ánimo está bajo

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

Cuando estamos tristes o desanimados solemos hacer menos cosas: «ya lo haré cuando tenga ganas». Pero al hacer menos, también tenemos menos experiencias agradables y menos sensación de logro, y el ánimo baja todavía más. La **activación conductual** propone invertir el orden: **hacer primero**, aunque no apetezca, porque las ganas suelen llegar después.

Cómo usar este diario

1. Cada noche, puntúa tu ánimo del 0 (muy mal) al 10 (muy bien).
2. Anota una actividad que te dio **placer** y otra que te dio **sensación de logro**, aunque sean pequeñas.
3. Al final de la semana, mira qué días fueron mejores y qué hiciste en ellos.
4. Planifica la semana siguiente incluyendo más actividades de las que te ayudaron.

Ideas de actividades

Placer	Logro	Conexión
Escuchar música, ducha larga, cocinar algo que te gusta	Ordenar un cajón, hacer un trámite pendiente	Llamar a alguien, quedar a tomar un café
Pasear por un sitio bonito, ver una serie	Terminar una tarea del trabajo o de clase	Escribir un mensaje a un amigo
Leer, dibujar, jugar con una mascota	Hacer ejercicio 20 minutos	Apuntarte a una actividad en grupo

EMPIEZA PEQUEÑO

Mejor «salir 10 minutos a la calle» que «ir al gimnasio todos los días». Las metas pequeñas y concretas se cumplen; las grandes desaniman.

Semana 1

Día	Ánimo (0–10)	Algo que me dio placer	Algo que me dio logro
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Lo que he aprendido esta semana

Plan para la semana que viene (3 actividades concretas, con día y hora)

Semana 2

Día	Ánimo (0–10)	Algo que me dio placer	Algo que me dio logro
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Lo que he aprendido esta semana

Plan para la semana que viene (3 actividades concretas, con día y hora)

Semana 3

Día	Ánimo (0–10)	Algo que me dio placer	Algo que me dio logro
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Lo que he aprendido esta semana

Plan para la semana que viene (3 actividades concretas, con día y hora)

Semana 4

Día	Ánimo (0–10)	Algo que me dio placer	Algo que me dio logro
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Lo que he aprendido esta semana

Plan para la semana que viene (3 actividades concretas, con día y hora)

Cuándo pedir ayuda profesional

- ☐ El ánimo bajo dura más de dos semanas casi todos los días.
- ☐ Has perdido el interés por casi todo lo que antes disfrutabas.
- ☐ Hay cambios importantes de sueño, apetito o energía.
- ☐ Aparecen pensamientos de que no merece la pena vivir: en ese caso, pide ayuda **hoy**.

SI NECESITAS AYUDA URGENTE

- **024** · Línea de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 horas).
- **112** · Emergencias.
- **016** · Atención a víctimas de violencia de género (no deja rastro en la factura).
- **900 20 20 10** · Fundación ANAR, para niños, niñas y adolescentes.

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.