

REGISTROS · FICHA R2

Registro diario

Un seguimiento más completo, día a día

El registro diario es una herramienta más amplia que el registro emocional. Sirve para hacer seguimiento sostenido a lo largo de la semana, observando emociones, pensamientos y conductas. Es especialmente útil cuando estás trabajando con algún tema específico —consumo, conductas de auto-daño, alimentación, episodios de ansiedad o depresión— y quieres tener visibilidad de cómo varía día a día.

¿Cómo usarlo?

Completá una tarjeta por día, idealmente al final del día (o al día siguiente a primera hora). Lleva pocos minutos. Si un día no lo completás, no pasa nada — registrá lo que recuerdes después.

La idea no es la perfección sino la constancia. Una semana completa, aunque haya días saltados, da más información que una semana entera “perfecta” pero olvidando lo que realmente pasó.

Qué incluye cada día

- **Emociones presentes:** marcar las que aparecieron con intensidad esa jornada (tristeza, ira, miedo, otras).
- **Conductas a registrar:** consumo (con qué sustancia), auto-daño, alimentación (si es área de trabajo), dolor físico.
- **Pensamientos:** qué pensamientos predominaron, especialmente los disruptivos o repetitivos.
- **Qué hice:** acciones concretas — sobre todo lo que hiciste para regular, distraer, o atravesar el día.

→ *Las hojas para completar (una semana completa) están en las páginas siguientes.*

REGISTROS · R2

Mi semana

Completá una tarjeta por día

Lunes

Fecha

Emociones presentes (marcá las que aparecieron)

- Tristeza
- Ira / enojo
- Miedo / ansiedad
- Otra (especificar):

Conductas del día (marcá lo que aplique)

- Consumo (indicar sustancia):
- Auto-daño
- Conducta alimentaria a trabajar
- Dolor físico

Pensamientos del día (los más presentes, repetitivos o disruptivos)

¿Qué hice? (acciones concretas, especialmente para regular o atravesar el día)

Martes

Fecha

Emociones presentes (marcá las que aparecieron)

- Tristeza
- Ira / enojo
- Miedo / ansiedad
- Otra (especificar):

Conductas del día (marcá lo que aplique)

- Consumo (indicar sustancia):
- Auto-daño
- Conducta alimentaria a trabajar
- Dolor físico

Pensamientos del día (los más presentes, repetitivos o disruptivos)

¿Qué hice? (acciones concretas, especialmente para regular o atravesar el día)

REGISTROS · R2 · CONTINUACIÓN

Miércoles

Fecha

Emociones presentes (marcá las que aparecieron)

- Tristeza
- Ira / enojo
- Miedo / ansiedad
- Otra (especificar):

Conductas del día (marcá lo que aplique)

- Consumo (indicar sustancia):
- Auto-daño
- Conducta alimentaria a trabajar
- Dolor físico

Pensamientos del día (los más presentes, repetitivos o disruptivos)

¿Qué hice? (acciones concretas, especialmente para regular o atravesar el día)

Jueves

Fecha

Emociones presentes (marcá las que aparecieron)

- Tristeza
- Ira / enojo
- Miedo / ansiedad
- Otra (especificar):

Conductas del día (marcá lo que aplique)

- Consumo (indicar sustancia):
- Auto-daño
- Conducta alimentaria a trabajar

Dolor físico

Pensamientos del día (los más presentes, repetitivos o disruptivos)

¿Qué hice? (acciones concretas, especialmente para regular o atravesar el día)

REGISTROS · R2 · CONTINUACIÓN

Viernes

Fecha

Emociones presentes (marcá las que aparecieron)

- Tristeza
- Ira / enojo
- Miedo / ansiedad
- Otra (especificar):

Conductas del día (marcá lo que aplique)

- Consumo (indicar sustancia):
- Auto-daño
- Conducta alimentaria a trabajar
- Dolor físico

Pensamientos del día (los más presentes, repetitivos o disruptivos)

¿Qué hice? (acciones concretas, especialmente para regular o atravesar el día)

Sábado

Fecha

Emociones presentes (marcá las que aparecieron)

- Tristeza
- Ira / enojo
- Miedo / ansiedad
- Otra (especificar):

Conductas del día (marcá lo que aplique)

- Consumo (indicar sustancia):
- Auto-daño
- Conducta alimentaria a trabajar

Dolor físico

Pensamientos del día (los más presentes, repetitivos o disruptivos)

¿Qué hice? (acciones concretas, especialmente para regular o atravesar el día)

REGISTROS · R2 · CONTINUACIÓN

Domingo

Fecha

Emociones presentes (marcá las que aparecieron)

- Tristeza
- Ira / enojo
- Miedo / ansiedad
- Otra (especificar):

Conductas del día (marcá lo que aplique)

- Consumo (indicar sustancia):
- Auto-daño
- Conducta alimentaria a trabajar
- Dolor físico

Pensamientos del día (los más presentes, repetitivos o disruptivos)

¿Qué hice? (acciones concretas, especialmente para regular o atravesar el día)

REGISTROS · R2

Reflexión semanal

Mirar la semana en conjunto

Una vez completada la semana, dedícale 10 minutos a mirar el conjunto. Lo que aparece al juntar varios días es muy distinto a lo que se ve en cada día por separado.

¿Qué frecuencia tuviste completando la hoja esta semana? (a diario, 4-5 días, 2-3 días, 1 vez)

¿Qué patrones notás al mirar la semana en conjunto?

¿Hubo algún día en particular más intenso? ¿Qué tenía de distinto?

¿Hubo algún día más calmo? ¿Qué te ayudó?

¿Qué querés observar en particular la próxima semana?
