

REGISTROS · FICHA R4

# Tarjeta diaria

*El instrumento central de seguimiento en DBT*

---

La tarjeta diaria (diary card) es la herramienta de auto-monitoreo más característica del tratamiento DBT. Es una tarjeta que completás todos los días y traés a cada sesión. Su valor está en que, en lugar de depender de lo que recordás o de lo que llega a la sesión espontáneamente, te da —a vos y a tu terapeuta— una foto clara de toda la semana: tus emociones, tus impulsos, tus conductas, y sobre todo, las habilidades que fuiste usando.

## ¿Para qué sirve?

- **Visibilidad:** muestra patrones que no se ven día a día. Qué días fueron más difíciles, qué los precedió, qué ayudó.
- **Refuerza la práctica:** registrar qué habilidades usaste cada día hace que las uses más. Lo que se mide, se practica.
- **Ordena la sesión:** tu terapeuta puede ver de un vistazo si hubo impulsos o conductas de riesgo, y priorizar el trabajo.
- **Mide el progreso:** con el tiempo, comparar semanas te muestra avances que en el día a día son invisibles.

## ¿Cómo completarla?

Idealmente, una vez por día — al final del día funciona bien. Lleva pocos minutos. Registrás:

- **Emociones e impulsos:** la intensidad de cada uno, en una escala de 0 (nada) a 5 (máximo).
- **Conductas:** si actuaste algún impulso (por ejemplo, si tuviste el impulso de consumir y consumiste).
- **Habilidades usadas:** marcá cada día qué habilidades practicaste. No importa si “funcionaron” o no — lo que cuenta es que las usaste.

## ¿Cómo se lee la escala?

Para emociones e impulsos: 0 = nada / 1-2 = leve / 3 = moderado / 4-5 = intenso o máximo. No busques precisión perfecta — una estimación honesta alcanza.

Llevá la tarjeta a cada sesión. Si un día no la completaste, no pasa nada: registrá lo que recuerdes o dejá ese día en blanco. La constancia importa más que la perfección.

→ *Las dos grillas para imprimir y completar están en las páginas siguientes (apaisadas): la de emociones e impulsos, y la de habilidades.*

## TARJETA DIARIA · GRILLA 1

# Emociones, impulsos y conductas

Anotá la intensidad de 0 (nada) a 5 (máximo). En conductas, marcá si actuaste el impulso.

Día	Tristeza	Ira	Miedo	Vergüenza	Ansiedad	Auto-daño	Ideación suicida	Consumo	¿Actué algún impulso? ¿Cuál?
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

## TARJETA DIARIA · GRILLA 2

# Habilidades usadas en la semana

Marcá con una cruz cada día que usaste la habilidad. No importa si funcionó: lo que cuenta es haberla usado.

Habilidad	L	M	M	J	V	S	D
<b>MINDFULNESS</b>							
Mente sabia							
Observar / describir / participar							
Sin juzgar / una cosa a la vez / con eficacia							
<b>TOLERANCIA AL MALESTAR</b>							
STOP							
TIPP							
ACCEPTS / autocuidado							
Aceptación radical							
<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>							
Mindfulness de la emoción							

Verificar los hechos							
Acción opuesta							
PLEASE							
EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL							
DEAR MAN							
GIVE							
FAST							
Validación							