Plan de actividades, una semana

Una herramienta de Everyday Insight
mybehavioralactivation.com

Planea los próximos siete días, unas cuantas cosas pequeñas a la vez. Empieza con actividades más fáciles y que sirvan para cosas distintas. Después de cada una, marca cómo te fue y califícala de 0 a 100, donde 0 es nada y 100 es mucho. Al reverso se explica cada parte y qué intentar cuando un plan no sucede.

Nombre _____ Semana del _____

EL PLAN				CÓMO TE FUE						
				¿Lo hiciste?						
Día	¿Qué vas a hacer?	Versión más pequeña	Cuándo	Sí	La versión más pequeña	En parte	Esta vez no	Disfrute 0 a 100	Logro 0 a 100	¿Algo que anotar?
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			
				☐	☐	☐	☐			

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 · mybehavioralactivation.com

Cómo te fue

¿Lo hiciste?
En un día difícil, hacer la versión más pequeña es un resultado real. Los planes que no suceden también dan información útil.

¿Cuánto lo disfrutaste?
¿Cuánto sentiste que lograste, considerando lo difícil que fue?
Califica el disfrute y el logro por separado. Una llamada difícil puede tener poco disfrute y mucho logro. El logro es como lo sentiste, considerando lo difíciles que estaban las cosas, así que en un día pesado algo pequeño puede merecer una calificación alta. Ninguno tiene que ser alto para que haya valido la pena.

¿Algo que anotar?
Opcional. Qué lo hizo más fácil o más difícil, o qué notaste.

Por ejemplo, "Fui con mi vecina. Los primeros cinco minutos fueron incómodos y luego todo bien. Fue más fácil porque dejé los tenis junto a la puerta".

Versión más pequeña

Si la actividad completa te parece demasiado, ¿cuál es la versión más pequeña que todavía sirve? Es opcional y ayuda en los días difíciles.

Cuántas planear

En la primera semana, de uno a tres planes pequeños al día es más que suficiente, y algunos días pueden no tener ninguno. Después, conserva lo que funcionó y agrega uno más cada semana si puedes. Más no siempre es mejor. Una semana con espacio para respirar es más fácil de sostener.

Cuándo

A algunas personas les funciona mejor una hora exacta. A otras, dejar pasar una hora fija les hace sentir que todo el plan se arruinó, así que les funciona mejor una parte del día. Elige lo que vaya contigo.

A una hora fija
Una hora exacta, como las 6:30 p. m.

En algún momento de la mañana, la tarde o la noche
Útil cuando una hora exacta se sentiría como una fecha límite.

Después de algo que ya hago
Unir un plan a algo que ya haces ayuda a recordarlo. Después de desayunar, después de llegar a casa o después de acostar a los niños.

En cualquier momento del día
Para los días en que prefieres no atarlo a una hora.

¿Y ahora qué?

Hacerla más pequeña. Mejor planea la versión más pequeña.

Elegir un primer paso más claro. Planea solo el primer paso concreto.

Cambiar el horario. Vuelve a planearla para un momento que te funcione mejor.

Dejar algo listo antes. Deja listo lo que vas a necesitar y vuelve a planearla.

Invitar a alguien. Hacerla con alguien puede facilitar el comienzo.

Probar otra actividad. Otra cosa que sirva para lo mismo.

Dejarla ir. Si ya no va con lo que te importa en este momento.

¿Qué se interpuso?

Las que apliquen. No se trata de culpas. Sirve para ver qué cambiar en el siguiente plan.

LO QUE SE INTERPUSO	¿Y AHORA QUÉ?
Se me olvidó	Cambiar el horario, dejar algo listo antes
Demasiado cansancio	Hacerla más pequeña, cambiar el horario
No tenía ganas	Hacerla más pequeña, elegir un primer paso más claro
Sentí ansiedad	Hacerla más pequeña, elegir un primer paso más claro, invitar a alguien
Se sentía demasiado grande o poco claro	Elegir un primer paso más claro, hacerla más pequeña
Me quedé dándole vueltas en la cabeza	Hacerla más pequeña, elegir un primer paso más claro
El horario no funcionó	Cambiar el horario
Necesitaba algo que no tenía	Dejar algo listo antes, cambiar el horario
Surgió otra cosa	Cambiar el horario
Otras personas	Cambiar el horario, probar otra actividad
Salud	Cambiar el horario, hacerla más pequeña
Al final no encajaba	Probar otra actividad, dejarla ir

Después de "No tenía ganas", "Sentí ansiedad" o "Se sentía demasiado grande o poco claro", puede ayudarte la hoja "Cuando noto que estoy evitando algo".

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 · mybehavioralactivation.com