

## Activación conductual — planilla semanal de actividades

La técnica con más respaldo para salir del círculo «no tengo ganas, entonces no hago nada, entonces menos ganas». Esta planilla es la herramienta central: primero muestra en qué se va el día y qué cosas todavía mueven el ánimo, y después sirve para programar la semana siguiente con hora y lugar.

### ANTES DE EMPEZAR

Es una herramienta de trabajo, no un tratamiento completo. Si llevas más de dos semanas con el ánimo muy bajo, o aparecen ideas de que no vale la pena seguir, pide ayuda profesional: en Chile la depresión es garantía GES desde los 15 años.

| SE LLENA         | ESCALAS                 | MÍNIMO ÚTIL     | PARA QUÉ               |
|------------------|-------------------------|-----------------|------------------------|
| Cada 1 a 2 horas | Dominio y agrado 0 a 10 | 7 días seguidos | Ver qué mueve el ánimo |

### 01 Cómo se llena el registro diario

Anota **durante el día**, no en la noche de memoria: al final del día la depresión resume todo como «nada» y se pierde justo lo que buscamos. Lleva la hoja contigo o ponte una alarma cada dos horas. La primera semana se registra **sin cambiar nada**: es una foto de cómo son tus días ahora, y esa foto es la que después permite decidir qué agregar y qué reducir.

| HORA POR HORA                                                                                                                                                                                        | DOMINIO (D)                                                                                                                                                                                              | AGRADO (A)                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>No queda ningún espacio en blanco.</b> «No hacer nada» no existe: quedarse en cama mirando el techo o revisar el celular en el sofá también es una actividad, y se anota tal cual, sin adornarla. | <b>Cuánta sensación de logro te dio</b> , de 0 a 10. Lavar la loza puede dar 4 de dominio aunque no dé ningún agrado. Se puntúa según cómo lo sentiste en ese momento, no según lo «importante» que sea. | <b>Cuánto disfrute te dio</b> , de 0 a 10. Una actividad puede dar solo dominio, solo agrado, o las dos cosas. Lo que importa es que en el día haya suficiente de ambas, no que cada cosa dé las dos. |

**Ánimo del día:** al terminar cada día, una sola nota de 0 (el peor ánimo posible) a 10 (el mejor). Después de una semana vas a poder mirar qué días tuvieron más dominio y agrado, y cómo se relaciona eso con el ánimo. Eso es lo que se lleva a la sesión.

| NOMBRE | SEMANA N.º | DESDE (FECHA) | HASTA (FECHA) |
|--------|------------|---------------|---------------|
|        |            |               |               |

### 00 El método en cuatro pasos

| 1. REGISTRAR                                                                                               | 2. ELEGIR                                                                                                           | 3. PROGRAMAR                                                                                                          | 4. REVISAR Y SUBIR                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Una semana sin cambiar nada.</b> Hora por hora, con dominio y agrado. Es la foto de partida (hojas 05). | <b>Por lo que te importa</b> , no por lo que «debería» gustarte. Una actividad concreta por área de vida (hoja 02). | <b>Con hora, lugar y compañía.</b> Dos o tres actividades nuevas por semana, en el calendario y con alarma (hoja 03). | <b>Cada semana.</b> Qué dio dominio, qué dio agrado, qué se evitó; y un paso más de la escalera (hojas 04 y 06). |

## 02 Antes de programar: qué te importa y qué actividad concreta lo representa

Si la pregunta «¿qué te gustaría hacer?» te deja en blanco, es normal: la depresión le quita el color a las cosas y cuesta imaginar disfrutar algo. Cambia la pregunta: **antes de sentirte así, ¿qué te daba sensación de logro o de agrado?** Y piensa en qué tipo de vida quieres vivir en cada área, no solo en qué te «entretiene». Una actividad pequeña cuenta: llamar a alguien, caminar diez minutos, ordenar una repisa.

| ÁREA DE VIDA                                  | QUÉ ME IMPORTA AQUÍ (O ME IMPORTABA ANTES) | ACTIVIDAD CONCRETA: QUÉ, CUÁNDO, DÓNDE, CON QUIÉN | D / A |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|
| Personas<br>pareja, familia, amistades        |                                            |                                                   |       |
| Cuerpo<br>movimiento, comida, sueño           |                                            |                                                   |       |
| Trabajo o estudio<br>y lo que quiero aprender |                                            |                                                   |       |
| Casa y rutina<br>orden, trámites, cocina      |                                            |                                                   |       |
| Ocio<br>lo que hacía «porque sí»              |                                            |                                                   |       |
| Otros<br>comunidad, espiritualidad, causas    |                                            |                                                   |       |

## 03 Plan de la semana: con hora, lugar y compañía

«Salir a caminar en algún momento» casi nunca pasa. «Caminar el martes a las 18:30 por la costanera, 20 minutos, con mi hermana» sí. Programa **pocas actividades y muy concretas**: dos o tres agregadas a la semana ya es un buen comienzo. Escríbelas también como cita en el celular, con alarma. Y antes de cerrar el plan, pregúntate qué podría impedirlo y cuál sería el plan B.

|                        | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|------------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Mañana<br>hasta 13:00  |       |        |           |        |         |        |         |
| Tarde<br>13:00 a 19:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| Noche<br>desde 19:00   |       |        |           |        |         |        |         |

**Regla del «quiero Y me siento mal»:** la actividad se hace a la hora programada aunque no haya ganas. No se está esperando a sentirse mejor para hacerla; se hace para que el ánimo tenga de dónde subir. Si ese día es demasiado, se hace una versión más corta (cinco minutos), no ninguna.

## 04 Escalera de pasos: cuando la meta es demasiado grande

«Volver a hacer deporte», «buscar trabajo» o «retomar la carrera» no caben en una semana. Se descomponen en pasos pequeños en orden lógico, y se agenda solo el **primero**. La medida correcta es la del gimnasio: un peso con el que cuesta un poco pero se puede. Cuando un paso sale sin problema dos veces seguidas, se sube al siguiente.

| N.º | META GRANDE (ESCRÍBELA ARRIBA) Y SUS PASOS, DEL MÁS FÁCIL AL MÁS DIFÍCIL | SEMANA EN QUE LO HAGO | ¿SALIÓ? (SÍ / A MEDIAS / NO) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| →   | Meta:                                                                    |                       |                              |
| 1   |                                                                          |                       |                              |
| 2   |                                                                          |                       |                              |
| 3   |                                                                          |                       |                              |
| 4   |                                                                          |                       |                              |
| 5   |                                                                          |                       |                              |
| 6   |                                                                          |                       |                              |

### 04b Las tres objeciones más comunes, y qué hacer con cada una

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>«NO TENGO GANAS»</b></p> <p><b>Es lo esperable, no una señal de que no sirva.</b> La activación conductual parte de que las ganas llegan después de la acción, no antes. Se hace la versión más corta posible de la actividad, a la hora acordada, y se anota cómo quedó el ánimo después.</p> | <p><b>«NADA ME ENTRETIENE»</b></p> <p><b>Pregunta hacia atrás.</b> ¿Qué te daba logro o agrado antes de estar así? ¿Con quién? Empieza por eso, aunque hoy suene a poco. El agrado suele volver de a poco, y el dominio casi siempre llega antes.</p> | <p><b>«LO HICE Y NO CAMBIÓ NADA»</b></p> <p><b>Mira la semana, no el día.</b> Una actividad aislada no mueve el ánimo; un patrón sí. Si tras tres o cuatro semanas el registro no cambia, el plan se revisa con un profesional: puede que la actividad esté mal elegida, que el paso sea demasiado grande, o que haga falta otro tratamiento además.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 05 Registro diario, hora por hora

Sin espacios en blanco. Cada actividad con su dominio (D) y su agrado (A) de 0 a 10. Si se te pasó una hora, anota lo que recuerdes y sigue.

Día 1 FECHA \_\_\_\_\_

| HORA  | QUÉ HICE (DÓNDE, CON QUIÉN) | D<br>0-10 | A<br>0-10 |
|-------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 7:00  |                             |           |           |
| 8:00  |                             |           |           |
| 9:00  |                             |           |           |
| 10:00 |                             |           |           |
| 11:00 |                             |           |           |
| 12:00 |                             |           |           |
| 13:00 |                             |           |           |
| 14:00 |                             |           |           |
| 15:00 |                             |           |           |
| 16:00 |                             |           |           |
| 17:00 |                             |           |           |
| 18:00 |                             |           |           |
| 19:00 |                             |           |           |
| 20:00 |                             |           |           |
| 21:00 |                             |           |           |
| 22:00 |                             |           |           |
| 23:00 |                             |           |           |

Ánimo del día (0 a 10): \_\_\_\_\_

Lo que más ayudó hoy: \_\_\_\_\_

Día 2 FECHA \_\_\_\_\_

| HORA  | QUÉ HICE (DÓNDE, CON QUIÉN) | D<br>0-10 | A<br>0-10 |
|-------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 7:00  |                             |           |           |
| 8:00  |                             |           |           |
| 9:00  |                             |           |           |
| 10:00 |                             |           |           |
| 11:00 |                             |           |           |
| 12:00 |                             |           |           |
| 13:00 |                             |           |           |
| 14:00 |                             |           |           |
| 15:00 |                             |           |           |
| 16:00 |                             |           |           |
| 17:00 |                             |           |           |
| 18:00 |                             |           |           |
| 19:00 |                             |           |           |
| 20:00 |                             |           |           |
| 21:00 |                             |           |           |
| 22:00 |                             |           |           |
| 23:00 |                             |           |           |

Ánimo del día (0 a 10): \_\_\_\_\_

Lo que más ayudó hoy: \_\_\_\_\_

## 05 Registro diario, hora por hora

CONTINUACIÓN

Día 3

FECHA \_\_\_\_\_

| HORA  | QUÉ HICE (DÓNDE, CON QUIÉN) | D<br>0-10 | A<br>0-10 |
|-------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 7:00  |                             |           |           |
| 8:00  |                             |           |           |
| 9:00  |                             |           |           |
| 10:00 |                             |           |           |
| 11:00 |                             |           |           |
| 12:00 |                             |           |           |
| 13:00 |                             |           |           |
| 14:00 |                             |           |           |
| 15:00 |                             |           |           |
| 16:00 |                             |           |           |
| 17:00 |                             |           |           |
| 18:00 |                             |           |           |
| 19:00 |                             |           |           |
| 20:00 |                             |           |           |
| 21:00 |                             |           |           |
| 22:00 |                             |           |           |
| 23:00 |                             |           |           |

Ánimo del día (0 a 10): \_\_\_\_\_

Lo que más ayudó hoy: \_\_\_\_\_

Día 4

FECHA \_\_\_\_\_

| HORA  | QUÉ HICE (DÓNDE, CON QUIÉN) | D<br>0-10 | A<br>0-10 |
|-------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 7:00  |                             |           |           |
| 8:00  |                             |           |           |
| 9:00  |                             |           |           |
| 10:00 |                             |           |           |
| 11:00 |                             |           |           |
| 12:00 |                             |           |           |
| 13:00 |                             |           |           |
| 14:00 |                             |           |           |
| 15:00 |                             |           |           |
| 16:00 |                             |           |           |
| 17:00 |                             |           |           |
| 18:00 |                             |           |           |
| 19:00 |                             |           |           |
| 20:00 |                             |           |           |
| 21:00 |                             |           |           |
| 22:00 |                             |           |           |
| 23:00 |                             |           |           |

Ánimo del día (0 a 10): \_\_\_\_\_

Lo que más ayudó hoy: \_\_\_\_\_

## 05 Registro diario, hora por hora

CONTINUACIÓN

Día 5

FECHA \_\_\_\_\_

| HORA  | QUÉ HICE (DÓNDE, CON QUIÉN) | D<br>0-10 | A<br>0-10 |
|-------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 7:00  |                             |           |           |
| 8:00  |                             |           |           |
| 9:00  |                             |           |           |
| 10:00 |                             |           |           |
| 11:00 |                             |           |           |
| 12:00 |                             |           |           |
| 13:00 |                             |           |           |
| 14:00 |                             |           |           |
| 15:00 |                             |           |           |
| 16:00 |                             |           |           |
| 17:00 |                             |           |           |
| 18:00 |                             |           |           |
| 19:00 |                             |           |           |
| 20:00 |                             |           |           |
| 21:00 |                             |           |           |
| 22:00 |                             |           |           |
| 23:00 |                             |           |           |

Ánimo del día (0 a 10): \_\_\_\_\_

Lo que más ayudó hoy: \_\_\_\_\_

Día 6

FECHA \_\_\_\_\_

| HORA  | QUÉ HICE (DÓNDE, CON QUIÉN) | D<br>0-10 | A<br>0-10 |
|-------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 7:00  |                             |           |           |
| 8:00  |                             |           |           |
| 9:00  |                             |           |           |
| 10:00 |                             |           |           |
| 11:00 |                             |           |           |
| 12:00 |                             |           |           |
| 13:00 |                             |           |           |
| 14:00 |                             |           |           |
| 15:00 |                             |           |           |
| 16:00 |                             |           |           |
| 17:00 |                             |           |           |
| 18:00 |                             |           |           |
| 19:00 |                             |           |           |
| 20:00 |                             |           |           |
| 21:00 |                             |           |           |
| 22:00 |                             |           |           |
| 23:00 |                             |           |           |

Ánimo del día (0 a 10): \_\_\_\_\_

Lo que más ayudó hoy: \_\_\_\_\_

## CONTINUACIÓN

FECHA \_\_\_\_\_

## LIBRE

Anota aquí lo que no cabe en la tabla: qué te costó más, qué te sorprendió, qué quieres contar en la próxima sesión.

Lo que más ayudó hoy: \_\_\_\_\_

## 06 Revisión de la semana

Mira las siete hojas juntas antes de responder. Que el registro tenga muchos ceros **no** significa que estés fallando ni que la situación no tenga salida: significa que las actividades son parte del problema y que hay algo concreto que cambiar. Eso es una buena noticia, porque las actividades se pueden mover.

|                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|
| Las tres actividades con más dominio<br>aunque el número haya sido bajo    |  |
| Las tres actividades con más agrado<br>y con quién estaba                  |  |
| Dónde se fue la mayor parte del tiempo<br>cama, sofá, pantalla, trabajo    |  |
| Qué evité esta semana<br>y qué pasó con el ánimo después de evitarlo       |  |
| Qué agregó la próxima semana<br>dos o tres actividades, con hora y lugar   |  |
| Qué podría impedirlo y el plan B<br>si llueve, si no contesta, si no dormí |  |
| Ánimo promedio de la semana<br>el promedio de los siete «ánimo del día»    |  |

### CUÁNDO ESTA PLANILLA AYUDA

- Cuando el día se ha ido reduciendo a la cama, el sofá y el celular.
- Cuando «no tengo ganas» decide todo lo que haces o dejas de hacer.
- Como tarea entre sesiones con tu psicólogo o psicóloga.

### CUÁNDO NO BASTA CON LA PLANILLA

- Si el ánimo bajo lleva más de dos semanas casi todos los días: evaluación profesional.
- Si aparecen ideas de muerte o de hacerte daño: Salud Responde **600 360 7777**, o urgencias.
- Si tras tres o cuatro semanas de activación no hay ningún cambio: revisar el plan con un profesional.

**Fuentes de esta planilla.** El registro hora por hora con dominio y agrado por separado, la elección de actividades según valores y la asignación de tareas graduadas siguen a Tolin (2024), *Doing CBT*, 2.<sup>a</sup> ed., capítulo 10, y a Beck, Rush, Shaw y Emery (1979). La eficacia de la activación conductual frente al tratamiento habitual está resumida en la revisión Cochrane de Uphoff et al. (2020). La guía NICE NG222 (2022) la recomienda como tratamiento de la depresión en adultos, habitualmente en 12 a 16 sesiones cuando es individual.