

Registro diario de disposición

Al terminar cada día, calificará las siguientes dimensiones respecto a ese día:

Malestar - (e.g., ansiedad, depresión, preocupación)

De 1(nada) a 10 (extremo)

Lucha - Cuánto esfuerzo hiciste para que esto se fuera?

De 1 (nada) a 10(extremo)

Funcionalidad – Si la vida fuera como este día, ¿hasta qué punto hacer lo que hoy hiciste sería parte de una manera de vivir funcional y vital?

De 1 (nada funcional) a 10 (extremadamente funcional)

Lunes

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Lunes _____

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Martes

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Martes

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Miércoles

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Miércoles

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Jueves

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Jueves

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Viernes

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Viernes

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Sábado

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Sábado

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Domingo

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Domingo

Malestar: ____

Lucha: ____

Funcionalidad: ____

Notas: