Actividad de registro de emociones y acciones

Corto plazo vs. largo plazo

¿De qué se trata esta actividad?

Muchas veces hacemos cosas que nos alivian o nos divierten en el momento, pero que a la larga nos alejan de lo que realmente queremos para nuestra vida. Esta guía te propone identificar esas situaciones, registrar lo que sentís y reconectar con tus valores y proyectos a futuro.

Ejemplos cotidianos — lo que divierte hoy y pesa después

SITUACIÓN COTIDIANA	A CORTO PLAZO ME DA...	A LARGO PLAZO ME CUESTA...
Quedarme scrolleando el celular hasta las 3 am	Entretenimiento inmediato, evita el aburrimiento	Duermo mal, rindo menos al otro día, pierdo tiempo con amigos o proyectos
Gastar el sueldo en delivery, salidas y compras impulsivas	Placer instantáneo, sensación de "me lo merezco"	No puedo ahorrar para mudarme, viajar o estudiar lo que quiero
Faltar a la facultad o al trabajo para salir de joda	Diversión, sentido de pertenencia con el grupo	Me atraso con materias u objetivos laborales que me importan
Tomar alcohol o fumar para "cortar" la ansiedad social	Alivio rápido, me suelto más con la gente	Sostengo la ansiedad en vez de aprender a manejarla, resaca física y emocional
Procrastinar tareas importantes mirando series o redes	Evito el malestar de empezar algo difícil	Se acumula la carga, aumenta el estrés cerca de la entrega
Empezar una relación o "algo" solo por no estar solo/a	Compañía inmediata, calma el vacío del momento	Me alejo de vincularme con alguien alineado a lo que busco a futuro

Lic. Leonela Gallia | MN 66188 · MP 26259 | Psicóloga y Prof. de Psicología
@psi.leonelagallia | leonelagallia@gmail.com | 1123952072



Actividad de registro de emociones y acciones

Mi registro personal

Consigna:
Elegí 3 a 5 situaciones de tu semana e incluí al menos tres emociones (pueden ser agradables y desagradables). Completá cada campo con lo que experimentaste realmente, sin juzgarte.

Registro de situaciones, emociones y acciones

SITUACIÓN	EMOCIÓN (intensidad 1-10)	¿QUÉ ME DIO A CORTO PLAZO?	¿QUÉ ME COSTÓ A LARGO PLAZO?	VALOR QUE QUIERO CUIDAR

Lic. Leonela Gallia | MN 66188 · MP 26259 | Psicóloga y Prof. de Psicología
@psi.leonelagallia | leonelagallia@gmail.com | 1123952072



Actividad de registro de emociones y acciones

Mis valores y proyectos a futuro

Consigna:
Pensar en el día a día también implica pensar en quién querés ser y hacia dónde querés ir. Tomate un momento para identificar tus valores y tus proyectos, más allá del impulso del momento.

Mis valores (lo que quiero que guíe mis decisiones)

Valor 1	Valor 2	Valor 3	Valor 4

Mis proyectos a mediano / largo plazo

(estudios, trabajo, vínculos, salud, mudanza, viajes, proyectos personales...)

Reflexión: ¿mis acciones de esta semana me acercan o alejan?

Mirando lo que registré: ¿qué situación me acercó a mis valores y cuál me alejó? ¿qué podría hacer distinto la próxima vez?

Lic. Leonela Gallia | MN 66188 · MP 26259 | Psicóloga y Prof. de Psicología
@psi.leonelagallia | leonelagallia@gmail.com | 1123952072