



Oasis Mental Care

BOTIQUÍN EMOCIONAL

Registro de estado de ánimo

*Información para tu tratamiento,
no un tratamiento en sí*

Isabel Zapata, APRN, PMHNP-BC

Versión para completar en pantalla

Material psicoeducativo. No reemplaza la atención médica o psiquiátrica.

PARA EMPEZAR

Para qué sirve registrar el ánimo

La memoria del ánimo es mala. Cuando uno está mal, recuerda haber estado siempre mal; cuando está bien, cuesta reconstruir cómo fue el mes pasado. Eso no es un defecto personal: el estado de ánimo actual tiñe el recuerdo de los anteriores.

Un registro escrito resuelve eso. Convierte «he estado mal últimamente» en algo concreto: cuántos días, con qué intensidad, qué venía antes. Esa información es la que permite ver si un cambio de medicación sirvió, si hay un patrón semanal, o si algo se está moviendo antes de que se vuelva evidente.

Qué se puede esperar, y qué no

- Sirve para **llevar información precisa a tu cita**, en vez de depender de la memoria.
- Ayuda a identificar patrones y desencadenantes que de otra forma pasan desapercibidos.
- **Registrar el ánimo no es un tratamiento.** Las revisiones disponibles no muestran que el automonitoreo, por sí solo, reduzca los síntomas. Su valor está en la información que aporta a quien te trata.
- Si notas que llenarlo te lleva a vigilarte en exceso o a sentirte peor, deja de hacerlo y coméntalo en tu próxima cita. No a todo el mundo le sirve.
- Si estás en crisis, esta guía no es el recurso adecuado. Llama o escribe al **988**.

CÓMO PUNTUAR

La escala, del 1 al 5

La escala mide **qué tan bajo o qué tan bien** te sentiste ese día. Puntúa el día completo, no el peor momento.

- **1.** Muy bajo. Cuesta levantarse, hacer lo mínimo del día se siente imposible.
- **2.** Bajo. Desanimado, con poca energía, pero funcionando a medias.
- **3.** Neutro. Ni bien ni mal. El día pasa.
- **4.** Bien. Con energía, presente, capaz de disfrutar cosas.
- **5.** Muy bien. Con ganas, tranquilo, en buen contacto con lo que te rodea.

Por qué la euforia no está en el 5

Esta es la parte importante de la guía. En muchas escalas el extremo superior dice «excelente o eufórico», como si fueran lo mismo. **No lo son.**

Sentirse bien es un buen estado. La euforia —energía desbordada, no necesitar dormir, ideas que se atropellan, seguridad desmedida— **no es el mejor estado posible: es una señal a la que hay que prestar atención**, especialmente en personas con trastorno bipolar o con antecedentes familiares.

Si las dos cosas se anotan con el mismo número, el registro deja de servir justamente cuando más se necesita. Por eso el ánimo elevado se registra aparte, en su propia casilla.

Qué anotar en la casilla de ánimo elevado

Marca esa casilla si ese día notaste alguna de estas cosas:

- Dormir mucho menos y no sentir cansancio.
- Hablar más rápido de lo habitual, o que otros lo noten.
- Ideas que se atropellan, empezar muchas cosas a la vez.
- Gastar, decidir o arriesgar más de lo que decidirías normalmente.
- Sentirte capaz de todo, con una seguridad que después no reconoces.
- Irritabilidad alta junto con energía alta.

Anotarlo no significa que algo esté mal. Significa que es información que tu profesional necesita ver.

UN DÍA POR FILA

Registro de dos semanas

Llévalo a la misma hora todos los días, preferiblemente al final del día. Si te saltas uno, déjalo en blanco y sigue: un registro con huecos sigue siendo útil, uno reconstruido de memoria no.

Cómo conservar lo que escribas

Este documento se puede completar en pantalla. **Cuando termines, guárdalo o descárgalo:** si cierras la ventana sin guardar, lo que escribiste se pierde.

Te sugerimos incluir la fecha en el nombre del archivo —por ejemplo *registro-2026-08-15.pdf*— para que puedas encontrarlo después y llevarlo a tu cita.

Fecha o período de este registro:

Día	Ánimo 1-5	Ánimo elevado	Sueño (h)	Qué influyó ese día
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

En «ánimo elevado» basta con una marca. En «qué influyó» anota lo concreto: discusión, mala noche, cambio de dosis, examen, buena noticia.

ANTES DE TU CITA

Qué mirar al final de las dos semanas

Estas preguntas convierten el registro en algo que puedes conversar en consulta. Respóndelas mirando la tabla, no de memoria.

¿Qué días fueron los más bajos, y qué tenían en común?

¿Hubo relación entre el sueño y el ánimo del día siguiente?

¿Marcaste alguna casilla de ánimo elevado? ¿Cuándo?

¿Qué quiero contarle a Isabel en la próxima cita?

Referencias

- *Self-monitoring of mood in people with mood disorders: a systematic review and meta-analysis*. No se encontró una reducción robusta de síntomas atribuible al automonitoreo por sí solo.
- *Mood monitoring in bipolar disorder: clinical utility and limitations*. Sobre el valor del registro como fuente de información clínica y sobre el riesgo de tratar el ánimo elevado como un estado deseable.
- *Sleep disturbance as an early warning sign in bipolar disorder*. La reducción de la necesidad de dormir como uno de los indicadores más tempranos de un episodio.
- *Mood-congruent memory bias*. Literatura sobre cómo el estado de ánimo actual sesga el recuerdo de los estados anteriores.
- Criterios diagnósticos de episodio maníaco e hipomaníaco, DSM-5-TR, American Psychiatric Association. Base de la lista de señales de ánimo elevado de esta guía.

Última revisión de las fuentes: agosto de 2026. Este registro es una ayuda para tu atención, no un instrumento diagnóstico.