MOODFLOW

Llevar un diario de ánimo entre sesiones

Lo completamos juntos. Guárdalo en un sitio donde lo veas.

Acordado con _____ Fecha de inicio _____ Lo revisamos juntos el _____

1. Qué queremos averiguar

_____

_____

2. Cuándo hago el registro

Hora del día: _____ Recordatorio programado: sí / no

3. Qué registro

- ☐ Ánimo, del 1 al 5
- ☐ Un síntoma: _____
- ☐ Otro: _____
- ☐ Sueño
- ☐ Unas palabras sobre el día

4. Qué llevo a la sesión

En Moodflow: Configuración › Privacidad y datos › Exportar como PDF › Resumen clínico. Elige los días desde nuestra última sesión. Las notas quedan fuera salvo que las añadas. También vale enseñar la app o un diario en papel.

Conviene saber

- No pasa nada si algún día no registras. Déjalo en blanco en vez de rellenarlo de memoria.
- Nadie lee tus entradas entre sesiones, ni siquiera yo. Tú eliges qué enseñar.
- Tu valoración del 1 al 5 es tu propia escala, no la puntuación de un test.
- Si registrar se vuelve una carga, te hace sentir peor o no dejas de revisarlo, haz una pausa y cuéntamelo.

Si estás en crisis

No lo escribas en la app. Nadie la está mirando. Llama al número local de emergencias o a una línea de crisis.

Línea de crisis: _____

Configurar Moodflow (gratis)

1. Descarga Moodflow en la App Store o en Google Play.
2. Configuración › Tu registro › Recordatorios: añade un recordatorio a la hora indicada arriba.
3. Configuración › Tu registro › Elementos registrados: desactiva lo que no necesites.