

# Ficha de Registro de Actividades y Bienestar.

RECORDATORIOS PERSONALIZADOS.

De Queridamente.com

Nombre del individuo:		Fecha:	
Actividad realizada:		Duración:	
Lugar:		Hora:	

## Descripción de la Actividad

Breve resumen de la actividad realizada, objetivos o propósito.

## Estado Emocional Antes de la Actividad

Emoción predominante	Nivel de energía (1-10)	Nivel de motivación (1-10)

## Estado Emocional Después de la Actividad

Emoción predominante	Nivel de energía (1-10)	Nivel de satisfacción (1-10)

## Observaciones

Espacio para anotar comentarios sobre cómo se sintió el individuo durante y después de la actividad, cambios observados o aspectos relevantes.

## Evaluación General

Impacto de la actividad en el bienestar  (1-10)	Repetiría la actividad (Sí/No)	Comentarios adicionales

---

# Firma del Observador

Nombre:		Firma:	
---------	--	--------	--