












BDP – Informe con mensajes y coaching

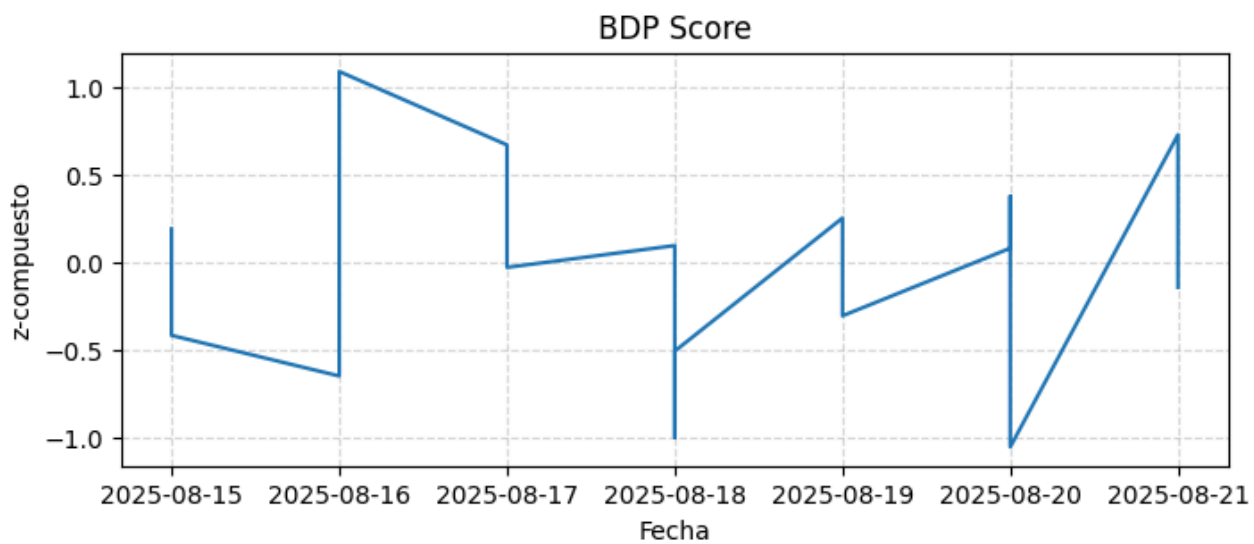
Generado: 2025-08-21 23:24

Resumen cuantitativo

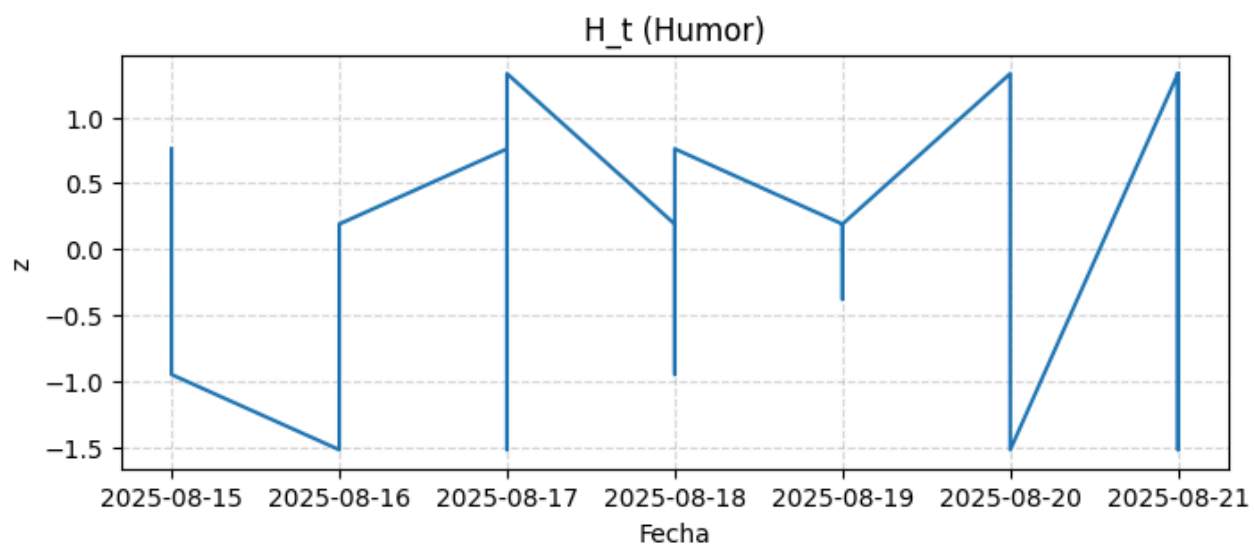
Fecha	Hora	H_t	V_t	C_t	P_t	S_t_neg	BDP Score	Fenomenología (0-3)	Estado
15-08-2025	08:00	0.76	0.86	0.36	0.37	-1.40	0.19	2	 En camino
15-08-2025	15:00	-0.38	-1.13	-0.48	0.77	0.38	-0.17	1	 Débil/retroceso
15-08-2025	22:00	-0.95	-2.27	-0.90	0.32	1.71	-0.42	1	 Débil/retroceso
16-08-2025	08:00	-1.52	-1.62	0.36	-0.84	0.38	-0.65	0	 Bloqueo fuerte
16-08-2025	15:00	-0.38	-0.48	1.20	1.35	1.71	0.68	3	 Avance claro
16-08-2025	22:00	0.19	2.70	1.62	1.44	-0.51	1.09	3	 Avance claro
17-08-2025	08:00	0.76	1.45	0.78	0.42	-0.06	0.67	3	 Avance claro
17-08-2025	15:00	-1.52	0.71	-0.06	0.91	0.82	0.17	2	 En camino
17-08-2025	22:00	1.33	1.40	-0.90	-1.47	-0.51	-0.03	1	 Débil/retroceso
18-08-2025	08:00	0.19	0.06	-1.32	-0.17	1.71	0.10	2	 En camino
18-08-2025	15:00	-0.95	-1.13	-0.06	-1.92	-0.95	-1.00	0	 Bloqueo fuerte

Fecha	Hora	H_t	V_t	C_t	P_t	S_t_neg	BDP Score	Fenomenología (0-3)	Estado
18-08-2025	22:00	0.76	-0.53	-0.48	-1.33	-0.95	-0.51	0	 Bloqueo fuerte
19-08-2025	08:00	0.19	-1.62	0.78	1.98	-0.06	0.25	2	 En camino
19-08-2025	15:00	-0.38	0.26	-0.90	-1.33	0.82	-0.31	1	 Débil/retroceso
19-08-2025	22:00	0.19	0.91	-1.32	-0.35	-0.95	-0.31	1	 Débil/retroceso
20-08-2025	08:00	1.33	-1.13	-0.06	0.32	-0.06	0.08	2	 En camino
20-08-2025	15:00	0.76	2.05	-1.32	1.35	-0.95	0.38	2	 En camino
20-08-2025	22:00	-1.52	-1.08	-1.32	-0.40	-0.95	-1.05	0	 Bloqueo fuerte
21-08-2025	08:00	1.33	0.31	1.20	0.86	-0.06	0.73	3	 Avance claro
21-08-2025	15:00	-1.52	0.21	1.62	-0.35	1.27	0.25	2	 En camino
21-08-2025	22:00	1.33	0.06	1.20	-1.92	-1.40	-0.14	1	 Débil/retroceso

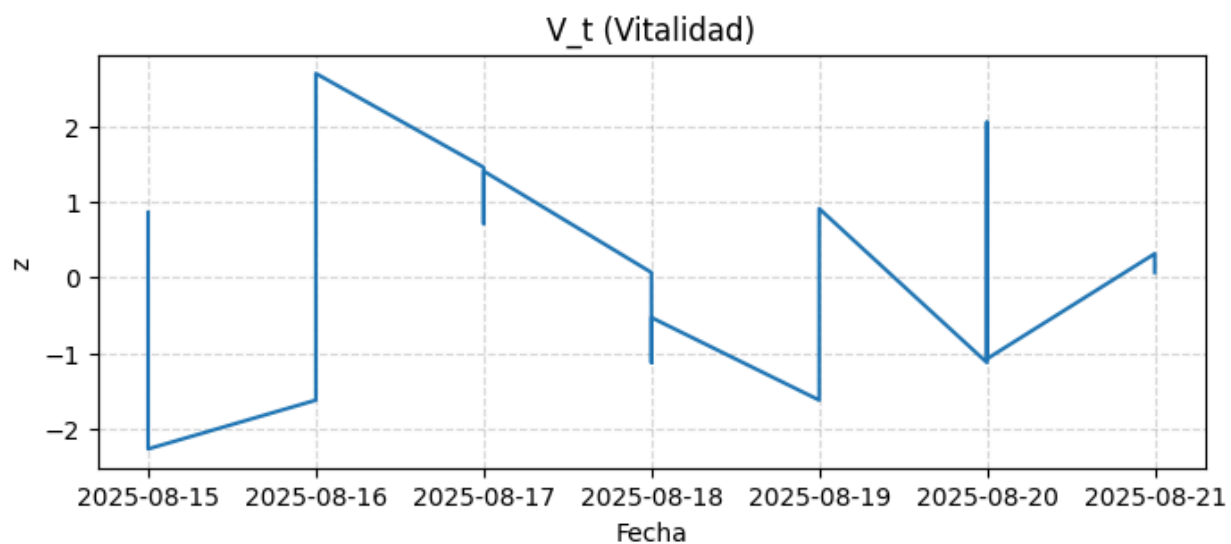
Tendencias



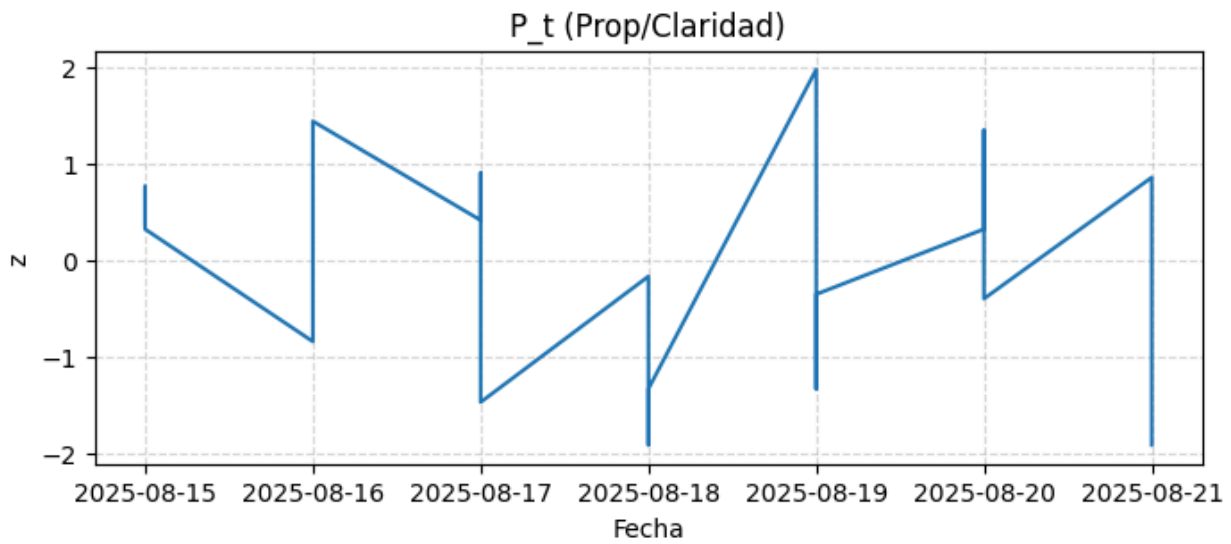
\n



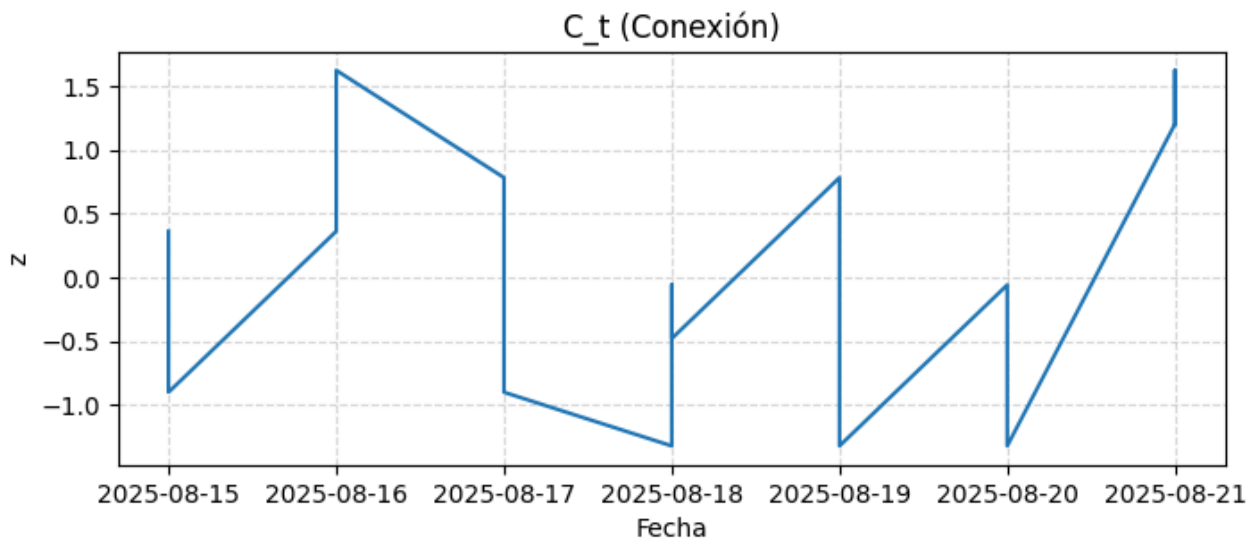
\n



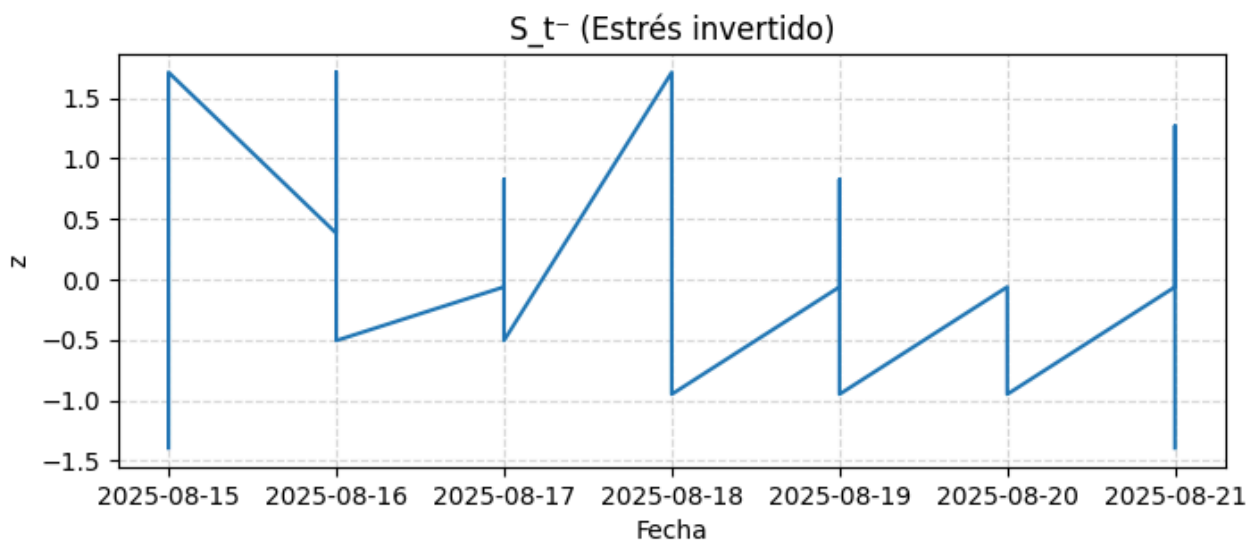
\n



\n



\n



Área	Interpretación técnica	Mensaje humano
→ BDP Score (Compuesto)	Estable → · pendiente=-0.011 z/día · R ² =0.00 · n=21	Tu balance se mantiene estable. Sostén hábitos que te hacen bien.
→ H _t (Ánimo)	Estable → · pendiente=0.109 z/día · R ² =0.05 · n=21	Ánimo estable. Mantén los apoyos que te sirven.

Área	Interpretación técnica	Mensaje humano
→ V_t (Vitalidad)	Estable → · pendiente=0.046 z/día · R²=0.01 · n=21	Energía estable. Sostén lo que te nutre.
→ P_t (Propósito/Claridad)	Estable → · pendiente=-0.113 z/día · R²=0.04 · n=21	Claridad estable. Mantén tu método actual.
→ C_t (Conexión)	Estable → · pendiente=0.025 z/día · R²=0.00 · n=21	Conexión estable. Reconoce la red que ya tienes.
→ S_t⁻ (Estrés invertido)	Estable → · pendiente=-0.122 z/día · R²=0.06 · n=21	Estrés estable. Protege tus espacios de pausa.

Hallazgos automáticos

- Indicador: posible ánimo bajo (alto) — Ánimo muy frágil últimamente.
- Indicador: posible estrés alto (moderado) — Estrés presente en varios registros.
- Indicador: posible sueño alterado (leve) — Pequeñas variaciones en el sueño.
- Indicador: posible tendencia positiva (moderado) — Tendencia positiva clara.

Mensajes + micro-motivaciones (7 días)

15-08-2025 · 08:00 id: bdp-0001



Estresores: Discusión menor



Notas: Registro de prueba autogenerado



Sostén lo que te funciona. Constancia suave antes que intensidad.

\n

15-08-2025 · 15:00 id: bdp-0002



Interacciones: Tiempo en familia



Notas: Registro de prueba autogenerado



Un paso pequeñito vale. No tiene que salir perfecto.

\n

15-08-2025 · 22:00 id: bdp-0003



Interacciones: Trabajo en equipo



Estresores: Discusión menor



Notas: Registro de prueba autogenerado



Un paso pequeñito vale. No tiene que salir perfecto.

\n

16-08-2025 · 08:00 id: bdp-0004



Notas: Registro de prueba autogenerado

💬 Hoy toca ir con mucha amabilidad: delega lo que puedas y pide apoyo.

\n

16-08-2025 · 15:00 id: bdp-0005

👤 **Interacciones:** Tiempo en familia

⚠️ **Estresores:** Plazo entrega

📝 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

💬 Reconoce el avance de hoy. Anota un pequeño logro.

\n

16-08-2025 · 22:00 id: bdp-0006

👤 **Interacciones:** Trabajo en equipo

⚠️ **Estresores:** Plazo entrega

📝 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

💬 Reconoce el avance de hoy. Anota un pequeño logro.

\n

17-08-2025 · 08:00 id: bdp-0007

👤 **Interacciones:** Almuerzo con amigo

⚠️ **Estresores:** Discusión menor

📝 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

💬 Reconoce el avance de hoy. Anota un pequeño logro.

\n

17-08-2025 · 15:00 id: bdp-0008

👤 **Interacciones:** Trabajo en equipo

⚠️ **Estresores:** Tráfico

📝 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

💬 Sostén lo que te funciona. Constancia suave antes que intensidad.

\n

17-08-2025 · 22:00 id: bdp-0009

📝 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

💬 Un paso pequeñito vale. No tiene que salir perfecto.

\n

18-08-2025 · 08:00 id: bdp-0010

👤 **Interacciones:** Tiempo en familia

⚠️ **Estresores:** Tráfico

📝 **Notas:** Registro de prueba autogenerado


💬 Sostén lo que te funciona. Constancia suave antes que intensidad.

\n

18-08-2025 · 15:00 id: bdp-0011

 **Interacciones:** Trabajo en equipo

 **Estresores:** Plazo entrega

 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

 *Hoy toca ir con mucha amabilidad: delega lo que puedas y pide apoyo.*

\n

18-08-2025 · 22:00 id: bdp-0012

 **Interacciones:** Almuerzo con amigo

 **Estresores:** Tráfico


 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

 *Hoy toca ir con mucha amabilidad: delega lo que puedas y pide apoyo.*

\n

19-08-2025 · 08:00 id: bdp-0013


 **Estresores:** Discusión menor

 **Notas:** Registro de prueba autogenerado


 *Sostén lo que te funciona. Constancia suave antes que intensidad.*

\n

19-08-2025 · 15:00 id: bdp-0014

 **Interacciones:** Tiempo en familia

 **Estresores:** Plazo entrega


 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

 *Un paso pequeñito vale. No tiene que salir perfecto.*

\n

19-08-2025 · 22:00 id: bdp-0015

 **Estresores:** Tráfico


 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

 *Un paso pequeñito vale. No tiene que salir perfecto.*

\n

20-08-2025 · 08:00 id: bdp-0016


 **Estresores:** Tráfico


 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

 *Sostén lo que te funciona. Constancia suave antes que intensidad.*

\n

20-08-2025 · 15:00 id: bdp-0017

 **Interacciones:** Trabajo en equipo

 **Notas:** Registro de prueba autogenerado


 *Sostén lo que te funciona. Constancia suave antes que intensidad.*

\n

20-08-2025 · 22:00 id: bdp-0018

 **Interacciones:** Tiempo en familia

 **Estresores:** Plazo entrega


 **Notas:** Registro de prueba autogenerado


 *Hoy toca ir con mucha amabilidad: delega lo que puedas y pide apoyo.*

\n

21-08-2025 · 08:00 id: bdp-0019


 **Estresores:** Plazo entrega

 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

 *Reconoce el avance de hoy. Anota un pequeño logro.*

\n

21-08-2025 · 15:00 id: bdp-0020

 **Interacciones:** Tiempo en familia

 **Estresores:** Tráfico


 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

 *Sostén lo que te funciona. Constancia suave antes que intensidad.*

\n

21-08-2025 · 22:00 id: bdp-0021

 **Estresores:** Plazo entrega

 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

 *Un paso pequeñito vale. No tiene que salir perfecto.*

Notas

Las micro-motivaciones se generan según la escala fenomenológica 0–3 del registro.

Este informe no reemplaza a profesionales de salud mental.