












# BDP – Informe con mensajes y coaching

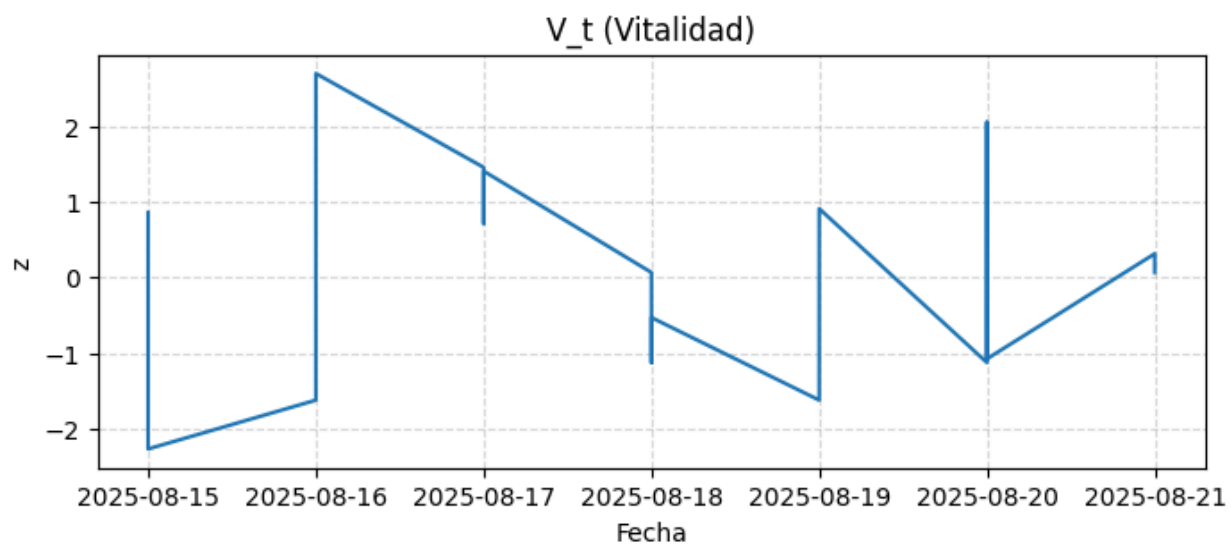
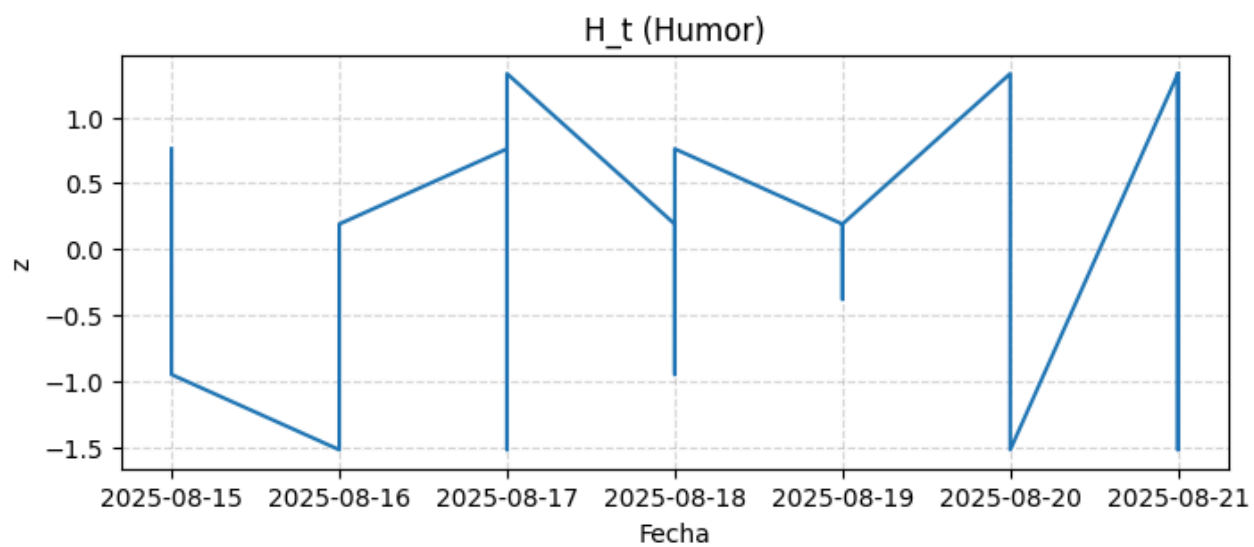
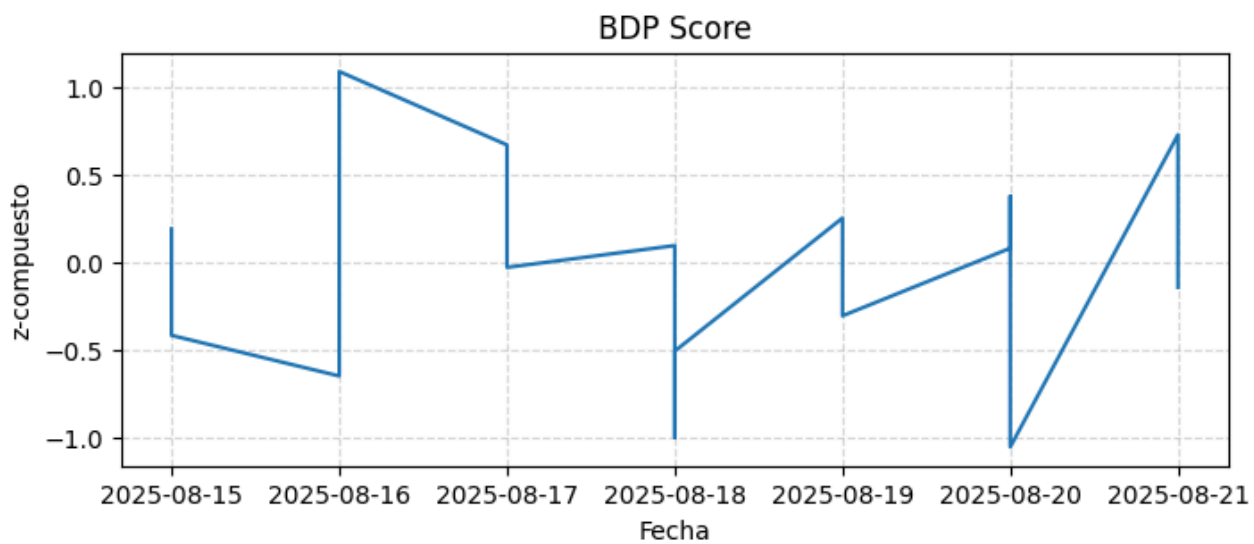
Generado: 2025-08-21 22:12

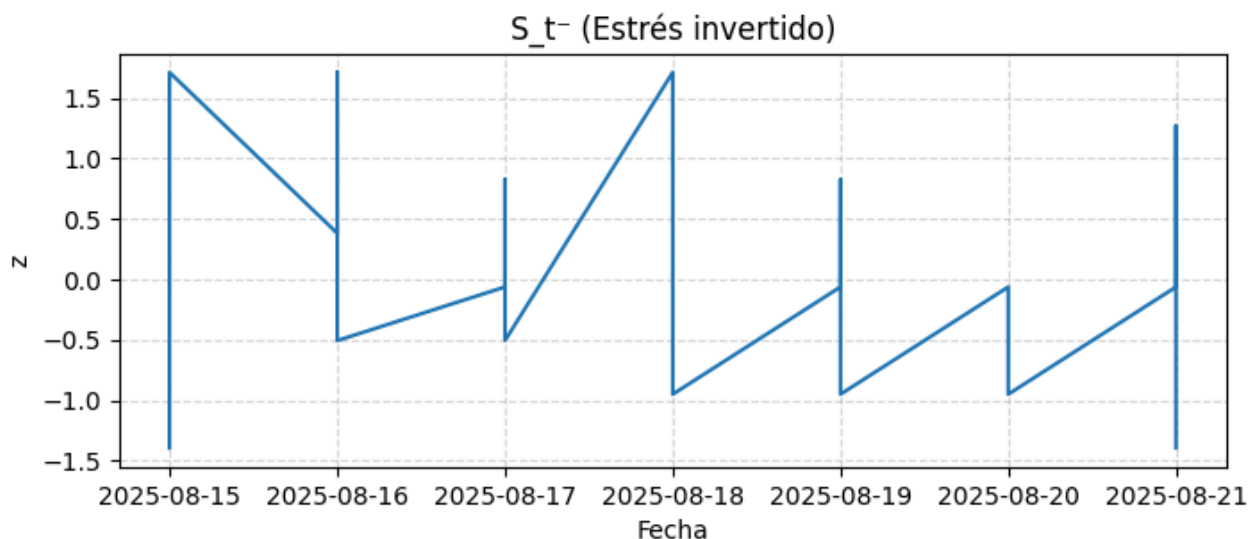
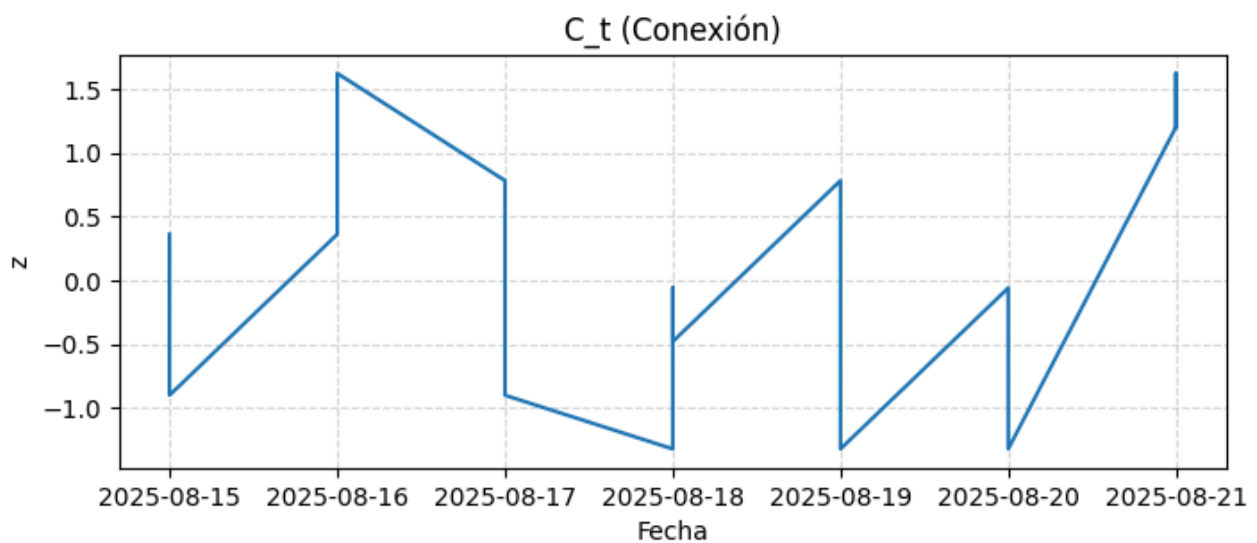
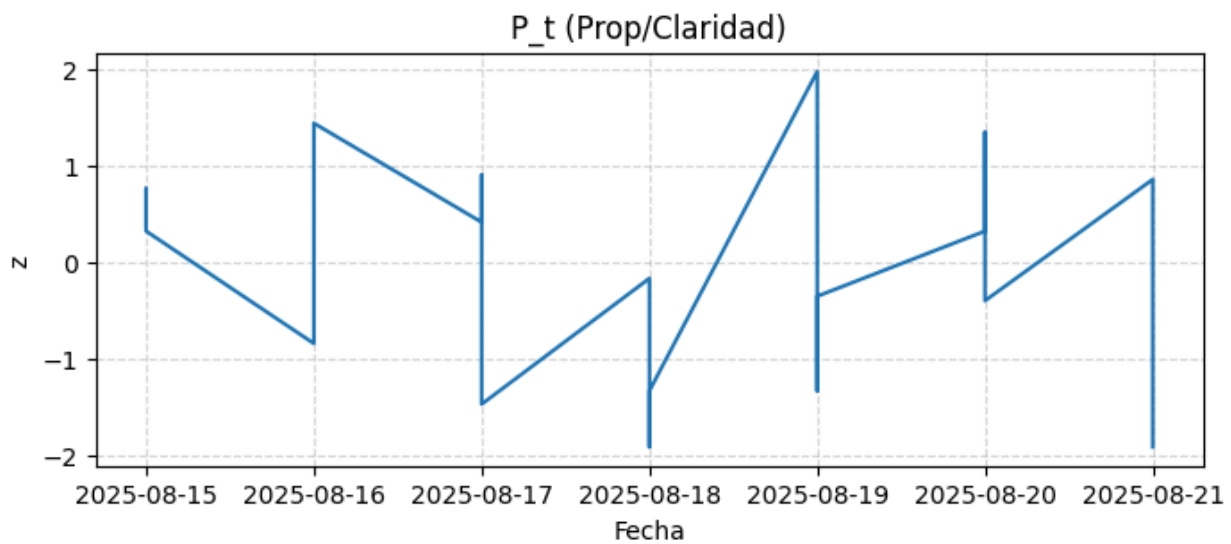
## Resumen cuantitativo

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





## Hallazgos automáticos

- He notado que tu ánimo ha estado un poco bajo en varios registros seguidos. Quizá sea buen momento para regalarte cuidados suaves: descanso breve, agua y algo de luz natural.
- Parece que el estrés estuvo más intenso últimamente. Prueba 2-3 pausas cortas hoy (2-3 min) y una respiración 4-6; pon límites amables cuando puedas.

- ¡Qué bien! Se nota una tendencia positiva estos días. Reconoce lo que te resultó y repítelo con calma.

## 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.*

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.*

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.*

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.*

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.*

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.*

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.*

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.*

17-08-2025 · 22:00 id: bdp-0009


 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

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

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.*

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.*

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.*

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.*

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.*

19-08-2025 · 22:00 id: bdp-0015


 **Estresores:** Tráfico

 **Notas:** Registro de prueba autogenerado

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

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.*

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.*

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.*

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.*

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.*

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.