

A hand holding a blue pen with a silver clip, writing in a spiral notebook. The background is a soft, out-of-focus image of a person's hands and arms, suggesting a calm, focused environment. The text is overlaid on the image in a black, cursive font.

# Mi Diario de Ansiedad

Registro Mensual





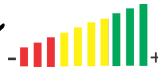
# Registro del Sueño



Mes: .....

DÍA	HORAS DORMIDAS	CALIDAD DEL SUEÑO	NOTAS
1	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
2	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
3	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
4	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
5	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
6	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
7	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
8	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
9	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
10	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
11	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
12	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
13	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
14	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
15	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
16	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
17	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
18	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
19	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
20	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
21	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
22	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
23	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
24	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
25	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
26	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
27	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
28	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
29	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
30	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
31	19 20 21 22 23 24 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	

# Nivel de ansiedad



Mes: .....

DÍA	NIVEL DE ANSIEDAD	NOTAS
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
22	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
23	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
24	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
25	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
26	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
27	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	



# Lunes

Mes: .....

Semana: .....

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Martes

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Miércoles

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😫 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:



# Jueves

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# *Viernes*

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Sábado

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:



# Domingo

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Lunes

Semana: .....

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Martes

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:



# Miércoles

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Jueves

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# *Viernes*

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:



# Sábado

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Domingo

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Lunes

Semana: .....

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Martes

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Miércoles

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Jueves

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# *Viernes*

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Sábado

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:



# Domingo

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Lunes

Semana: .....

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Martes

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Miércoles

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Jueves

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# *Viernes*

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Sábado

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Domingo

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:



# Lunes

Semana: .....

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Martes

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Miércoles

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Jueves

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# *Viernes*

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Sábado

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

# Domingo

¿Cómo te sientes hoy?: 😊 😞 😭 😬

¿Qué te ocurrió?; ¿qué estabas haciendo o pensando en ese momento?:

¿Qué pensamientos tuviste en ese momento?:

Especifica qué sentimientos surgieron y en qué intensidad:

¿Cómo reaccionaste?; ¿qué comportamiento tuviste?:

*Colorea Mandalas  
para reducir la Ansiedad*

