



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













