

# *Calma tu mente*

## Diario para la ansiedad

**UNA GUÍA DIARIA PARA RECONECTAR CONTIGO MISMO, LIBERAR  
TUS PENSAMIENTOS Y CULTIVAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL.  
ESCRIBE, RESPIRA, SANA.**

*Fabian Garcia*

pérdida de apetito

fácilmente  
irritado

fácilmente  
fatigado

tu corazón  
late más rápido

te apartas



# LA ANSIEDAD PUEDE HACERTE SENTIR...

incapaz  
dormir

mareado

mariposas  
en tu barriga



# REGISTRO MAÑANA

Me desperté sintiéndome



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué quieres lograr hoy?

---

---

---

---

¿Cómo quieres sentirte hoy?

---

---

---

---

La afirmación de hoy:

---





# AUTOEVALUACIÓN



## PRODUCTIVIDAD

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## EVALUACIÓN DE VIDA

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ME SENTÍ ORGULLOSO PORQUE ...

ALGO QUE ME HACE FELIZ...

- 
- 
- 

---

---

---

# AUDITORÍA DE FELICIDAD



## 3 PRINCIPALES LOGROS

- 
- 
- 

## MI S MOMENTOS FAVORITOS

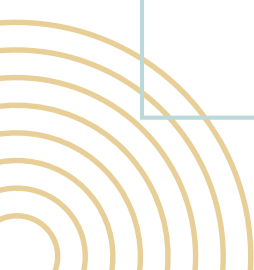


## LO QUE APRENDÍ ESTE MES



## LO QUE ME DIO MÁS ANSIEDAD ESTE MES

## ¿QUÉ QUIERO HACER MEJOR?



# PLAN DE CRISIS DE ANSIEDAD

---



DESENCADENANTES

COSAS QUE ME CALMAN

FORMAS DE MANTENER  
MI ESPACIO SEGURO

OTROS RECURSOS DE CRISIS

COSAS PARA RECORDARME  
CUANDO ME SIENTO ANSIOSO

LLAMADAS DE SOPORTE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

LLAMADAS DE SOPORTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PREOCUPACIONES NOCTURNAS

¿Cómo me siento?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué tenía en mente hoy?

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo replantear estos pensamientos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Algo me hizo sentir ansioso hoy? Si es así, ¿Cuáles fueron los desencadenantes?

●

●

●

●

●

●

●

●

¿Cómo respondí?  
¿Cómo podría manejar las cosas de manera diferente en el futuro?

---

---

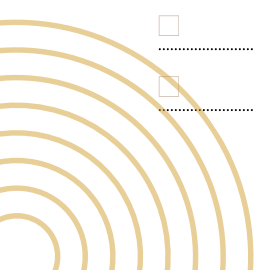
---

---

---

---

---





ESTOY PREOCUPADO POR

---

---

---

---

---

---

---

¿POR QUÉ TENGO ESTE MIEDO?

---

---

---

---

---

---

---

ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ  
DESENCADENANDO MI MIEDO A...

---

---

---

---

---

---

---

LO PEOR QUE PUEDE PASAR ES ....

---

---

---

---

---

¿QUÉ HARÍA SI OCURRIERA?

---

---

---

---

---





# REGISTRO NOCHE

Estoy terminando la noche sintiendo



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué logré hoy?

---

---

---

---

¿Cómo me sentí hoy?

---

---

---

---

Afirmación de hoy:

---

# INDICACIONES PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

---

- ¿Cuáles son las tres cosas que actualmente me causan ansiedad?
- ¿Cuándo me siento más ansioso durante el día? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas físicos que experimento cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento que me han ayudado en el pasado cuando me sentí ansioso?
- ¿Cuáles son algunas cosas que puedo hacer para cuidarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuál es mi mayor miedo relacionado con mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo trabajar para superarlo?
- ¿Cuáles son algunas cosas positivas en las que puedo concentrarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que estoy agradecido en mi vida que me ayudan a controlar mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo hablar con mis seres queridos sobre mi ansiedad y pedirles apoyo?





# REGISTRO MAÑANA

Me desperté sintiéndome



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué quieres lograr hoy?

---

---

---

---

¿Cómo quieres sentirte hoy?

---

---

---

---

La afirmación de hoy:

---





# AUTOEVALUACIÓN



## PRODUCTIVIDAD

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## EVALUACIÓN DE VIDA

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ME SENTÍ ORGULLOSO PORQUE ...

ALGO QUE ME HACE FELIZ...

- 
- 
- 

---

---

---

# AUDITORÍA DE FELICIDAD



## 3 PRINCIPALES LOGROS

- 
- 
- 

## MIS MOMENTOS FAVORITOS



## LO QUE APRENDÍ ESTE MES



## LO QUE ME DIO MÁS ANSIEDAD ESTE MES

## ¿QUÉ QUIERO HACER MEJOR?

# PLAN DE CRISIS DE ANSIEDAD

---



DESENCADENANTES

COSAS QUE ME CALMAN

FORMAS DE MANTENER  
MI ESPACIO SEGURO

OTROS RECURSOS DE CRISIS

COSAS PARA RECORDARME  
CUANDO ME SIENTO ANSIOSO

LLAMADAS DE SOPORTE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

LLAMADAS DE SOPORTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PREOCUPACIONES NOCTURNAS

¿Cómo me siento?

---

---

---

---

---

---

¿Qué tenía en mente hoy?

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo replantear estos pensamientos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Algo me hizo sentir ansioso hoy? Si es así, ¿Cuáles fueron los desencadenantes?

●

●

●

●

●

●

●

●

●

¿Cómo respondí?  
¿Cómo podría manejar las cosas de manera diferente en el futuro?

---

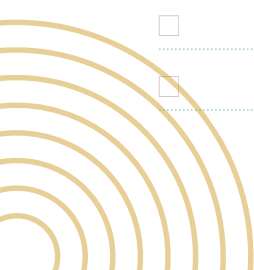
---

---

---

---

---





ESTOY PREOCUPADO POR

---

---

---

---

---

---

---

¿POR QUÉ TENGO ESTE MIEDO?

---

---

---

---

---

---

---

ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ  
DESENCADENANDO MI MIEDO A...

---

---

---

---

---

---

---

LO PEOR QUE PUEDE PASAR ES ....

---

---

---

---

---

¿QUÉ HARÍA SI OCURRIERA?

---

---

---

---

---





# REGISTRO NOCHE

Estoy terminando la noche sintiendo



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué logré hoy?

---

---

---

---

¿Cómo me sentí hoy?

---

---

---

---

Afirmación de hoy:

---

# INDICACIONES PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

---

- ¿Cuáles son las tres cosas que actualmente me causan ansiedad?
- ¿Cuándo me siento más ansioso durante el día? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas físicos que experimento cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento que me han ayudado en el pasado cuando me sentí ansioso?
- ¿Cuáles son algunas cosas que puedo hacer para cuidarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuál es mi mayor miedo relacionado con mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo trabajar para superarlo?
- ¿Cuáles son algunas cosas positivas en las que puedo concentrarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que estoy agradecido en mi vida que me ayudan a controlar mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo hablar con mis seres queridos sobre mi ansiedad y pedirles apoyo?





# REGISTRO MAÑANA

Me desperté sintiéndome



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué quieres lograr hoy?

---

---

---

---

¿Cómo quieres sentirte hoy?

---

---

---

---

La afirmación de hoy:

---





# AUTOEVALUACIÓN



## PRODUCTIVIDAD

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## EVALUACIÓN DE VIDA

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ME SENTÍ ORGULLOSO PORQUE ...

ALGO QUE ME HACE FELIZ...



# AUDITORÍA DE FELICIDAD



## 3 PRINCIPALES LOGROS

- 
- 
- 

## MI S MOMENTOS FAVORITOS



## LO QUE APRENDÍ ESTE MES



## LO QUE ME DIO MÁS ANSIEDAD ESTE MES

## ¿QUÉ QUIERO HACER MEJOR?



# PLAN DE CRISIS DE ANSIEDAD



DESENCADENANTES

COSAS QUE ME CALMAN

FORMAS DE MANTENER  
MI ESPACIO SEGURO

OTROS RECURSOS DE CRISIS

COSAS PARA RECORDARME  
CUANDO ME SIENTO ANSIOSO

LLAMADAS DE SOPORTE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# PREOCUPACIONES NOCTURNAS

¿Cómo me siento?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué tenía en mente hoy?

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo replantear estos pensamientos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Algo me hizo sentir ansiosa hoy? Si es así, ¿Cuáles fueron los desencadenantes?

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

¿Cómo respondí?  
¿Cómo podría manejar las cosas de manera diferente en el futuro?

---

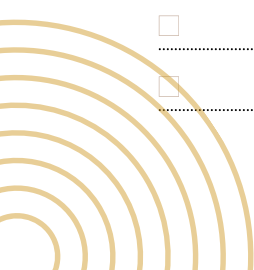
---

---

---

---

---





ESTOY PREOCUPADO POR

---

---

---

---

---

---

¿POR QUÉ TENGO ESTE MIEDO?

---

---

---

---

---

---

ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ DESENCADENANDO MI MIEDO A...

---

---

---

---

---

---

LO PEOR QUE PUEDE PASAR ES ...

---

---

---

---

¿QUÉ HARÍA SI OCURRIERA?

---

---

---

---





# REGISTRO NOCHE

Estoy terminando la noche sintiendo



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué logré hoy?

---

---

---

---

¿Cómo me sentí hoy?

---

---

---

---

Afirmación de hoy:

---

# INDICACIONES PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

---

- ¿Cuáles son las tres cosas que actualmente me causan ansiedad?
- ¿Cuándo me siento más ansioso durante el día? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas físicos que experimento cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento que me han ayudado en el pasado cuando me sentí ansioso?
- ¿Cuáles son algunas cosas que puedo hacer para cuidarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuál es mi mayor miedo relacionado con mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo trabajar para superarlo?
- ¿Cuáles son algunas cosas positivas en las que puedo concentrarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que estoy agradecido en mi vida que me ayudan a controlar mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo hablar con mis seres queridos sobre mi ansiedad y pedirles apoyo?





# REGISTRO MAÑANA

Me desperté sintiéndome



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué quieres lograr hoy?

---

---

---

---

¿Cómo quieres sentirte hoy?

---

---

---

---

La afirmación de hoy:

---





# AUTOEVALUACIÓN



## PRODUCTIVIDAD

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## EVALUACIÓN DE VIDA

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ME SENTÍ ORGULLOSO PORQUE ...

ALGO QUE ME HACE FELIZ...

- 
- 
- 

---

---

---

# AUDITORÍA DE FELICIDAD



## 3 PRINCIPALES LOGROS

- 
- 
- 

## MI S MOMENTOS FAVORITOS

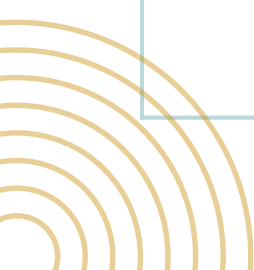


## LO QUE APRENDÍ ESTE MES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## LO QUE ME DIO MÁS ANSIEDAD ESTE MES

## ¿QUÉ QUIERO HACER MEJOR?



# PLAN DE CRISIS DE ANSIEDAD

---



DESENCADENANTES

COSAS QUE ME CALMAN

FORMAS DE MANTENER  
MI ESPACIO SEGURO

OTROS RECURSOS DE CRISIS

COSAS PARA RECORDARME  
CUANDO ME SIENTO ANSIOSO

LLAMADAS DE SOPORTE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

LLAMADAS DE SOPORTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PREOCUPACIONES NOCTURNAS

¿Cómo me siento?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué tenía en mente hoy?

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo replantear estos pensamientos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Algo me hizo sentir ansioso hoy? Si es así, ¿Cuáles fueron los desencadenantes?

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

¿Cómo respondí?  
¿Cómo podría manejar las cosas de manera diferente en el futuro?

---

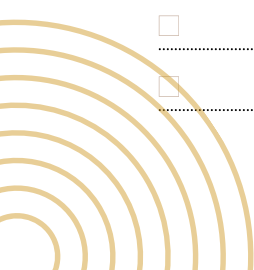
---

---

---

---

---





ESTOY PREOCUPADAO POR

---

---

---

---

---

---

---

¿POR QUÉ TENGO ESTE MIEDO?

---

---

---

---

---

---

---

ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ  
DESENCADENANDO MI MIEDO A...

---

---

---

---

---

---

---

LO PEOR QUE PUEDE PASAR ES ....

---

---

---

---

---

¿QUÉ HARÍA SI OCURRIERA?

---

---

---

---

---





# REGISTRO NOCHE

Estoy terminando la noche sintiendo



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué logré hoy?

---

---

---

---

¿Cómo me sentí hoy?

---

---

---

---

Afirmación de hoy:

---

# INDICACIONES PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

---

- ¿Cuáles son las tres cosas que actualmente me causan ansiedad?
- ¿Cuándo me siento más ansioso durante el día? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas físicos que experimento cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento que me han ayudado en el pasado cuando me sentí ansioso?
- ¿Cuáles son algunas cosas que puedo hacer para cuidarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuál es mi mayor miedo relacionado con mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo trabajar para superarlo?
- ¿Cuáles son algunas cosas positivas en las que puedo concentrarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que estoy agradecido en mi vida que me ayudan a controlar mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo hablar con mis seres queridos sobre mi ansiedad y pedirles apoyo?





# REGISTRO MAÑANA

Me desperté sintiéndome



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué quieres lograr hoy?

---

---

---

---

¿Cómo quieres sentirte hoy?

---

---

---

---

La afirmación de hoy:

---





# AUTOEVALUACIÓN



## PRODUCTIVIDAD

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## EVALUACIÓN DE VIDA

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ME SENTÍ ORGULLOSO PORQUE ...

ALGO QUE ME HACE FELIZ...

- 
- 
- 

---

---

---

# AUDITORÍA DE FELICIDAD



## 3 PRINCIPALES LOGROS

- 
- 
- 

## MI S MOMENTOS FAVORITOS

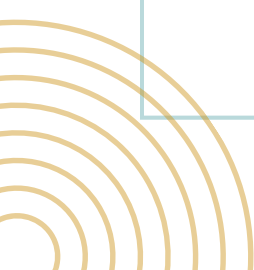


## LO QUE APRENDÍ ESTE MES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## LO QUE ME DIO MÁS ANSIEDAD ESTE MES

## ¿QUÉ QUIERO HACER MEJOR?



# PLAN DE CRISIS DE ANSIEDAD

---



DESENCADENANTES

COSAS QUE ME CALMAN

FORMAS DE MANTENER  
MI ESPACIO SEGURO

OTROS RECURSOS DE CRISIS

COSAS PARA RECORDARME  
CUANDO ME SIENTO ANSIOSO

LLAMADAS DE SOPORTE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

LLAMADAS DE SOPORTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PREOCUPACIONES NOCTURNAS

¿Cómo me siento?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué tenía en mente hoy?

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo replantear estos pensamientos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Algo me hizo sentir ansiosa hoy? Si es así, ¿Cuáles fueron los desencadenantes?

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

¿Cómo respondí?  
¿Cómo podría manejar las cosas de manera diferente en el futuro?

---

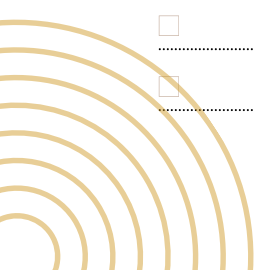
---

---

---

---

---





ESTOY PREOCUPADO POR

---

---

---

---

---

---

---

¿POR QUÉ TENGO ESTE MIEDO?

---

---

---

---

---

---

---

ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ  
DESENCADENANDO MI MIEDO A...

---

---

---

---

---

---

---

LO PEOR QUE PUEDE PASAR ES ....

---

---

---

---

---

¿QUÉ HARÍA SI OCURRIERA?

---

---

---

---

---





# REGISTRO NOCHE

Estoy terminando la noche sintiendo



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué logré hoy?

---

---

---

---

¿Cómo me sentí hoy?

---

---

---

---

Afirmación de hoy:

---

# INDICACIONES PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

---

- ¿Cuáles son las tres cosas que actualmente me causan ansiedad?
- ¿Cuándo me siento más ansioso durante el día? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas físicos que experimento cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento que me han ayudado en el pasado cuando me sentí ansioso?
- ¿Cuáles son algunas cosas que puedo hacer para cuidarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuál es mi mayor miedo relacionado con mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo trabajar para superarlo?
- ¿Cuáles son algunas cosas positivas en las que puedo concentrarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que estoy agradecido en mi vida que me ayudan a controlar mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo hablar con mis seres queridos sobre mi ansiedad y pedirles apoyo?





# REGISTRO MAÑANA

Me desperté sintiéndome



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué quieres lograr hoy?

---

---

---

---

¿Cómo quieres sentirte hoy?

---

---

---

---

La afirmación de hoy:

---





# AUTOEVALUACIÓN



## PRODUCTIVIDAD

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## EVALUACIÓN DE VIDA

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ME SENTÍ ORGULLOSO PORQUE ...

ALGO QUE ME HACE FELIZ...



---

---

---

# AUDITORÍA DE FELICIDAD



## 3 PRINCIPALES LOGROS

- 
- 
- 

## MI S MOMENTOS FAVORITOS



## LO QUE APRENDÍ ESTE MES



## LO QUE ME DIO MÁS ANSIEDAD ESTE MES

## ¿QUÉ QUIERO HACER MEJOR?



# PLAN DE CRISIS DE ANSIEDAD



DESENCADENANTES

COSAS QUE ME CALMAN

FORMAS DE MANTENER  
MI ESPACIO SEGURO

OTROS RECURSOS DE CRISIS

COSAS PARA RECORDARME  
CUANDO ME SIENTO ANSIOSO

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

LLAMADAS DE SOPORTE

Blank area for listing support calls.

# PREOCUPACIONES NOCTURNAS

¿Cómo me siento?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué tenía en mente hoy?

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo replantear estos pensamientos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Algo me hizo sentir ansioso hoy? Si es así, ¿Cuáles fueron los desencadenantes?

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

¿Cómo respondí?  
¿Cómo podría manejar las cosas de manera diferente en el futuro?

---

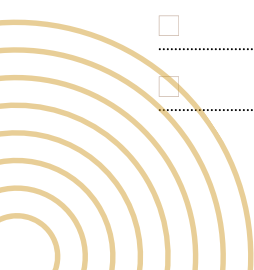
---

---

---

---

---





ESTOY PREOCUPADO POR

---

---

---

---

---

---

¿POR QUÉ TENGO ESTE MIEDO?

---

---

---

---

---

---

ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ  
DESENCADENANDO MI MIEDO A...

---

---

---

---

---

---

LO PEOR QUE PUEDE PASAR ES ...

---

---

---

---

¿QUÉ HARÍA SI OCURRIERA?

---

---

---

---





# REGISTRO NOCHE

Estoy terminando la noche sintiendo



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué logré hoy?

---

---

---

---

¿Cómo me sentí hoy?

---

---

---

---

Afirmación de hoy:

---

# INDICACIONES PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

---

- ¿Cuáles son las tres cosas que actualmente me causan ansiedad?
- ¿Cuándo me siento más ansiosa durante el día? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas físicos que experimento cuando me siento ansiosa?
- ¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento que me han ayudado en el pasado cuando me sentí ansiosa?
- ¿Cuáles son algunas cosas que puedo hacer para cuidarme cuando me siento ansiosa?
- ¿Cuál es mi mayor miedo relacionado con mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo trabajar para superarlo?
- ¿Cuáles son algunas cosas positivas en las que puedo concentrarme cuando me siento ansiosa?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que estoy agradecida en mi vida que me ayudan a controlar mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo hablar con mis seres queridos sobre mi ansiedad y pedirles apoyo?





# REGISTRO MAÑANA

Me desperté sintiéndome



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué quieres lograr hoy?

---

---

---

---

¿Cómo quieres sentirte hoy?

---

---

---

---

La afirmación de hoy:

---





# AUTOEVALUACIÓN



## PRODUCTIVIDAD

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## EVALUACIÓN DE VIDA

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ME SENTÍ ORGULLOSO PORQUE ...

ALGO QUE ME HACE FELIZ...



# AUDITORÍA DE FELICIDAD



## 3 PRINCIPALES LOGROS

- 
- 
- 

## MI S MOMENTOS FAVORITOS

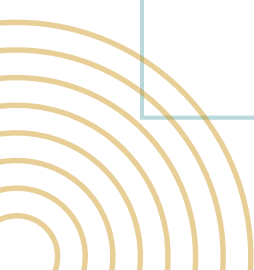


## LO QUE APRENDÍ ESTE MES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## LO QUE ME DIO MÁS ANSIEDAD ESTE MES

## ¿QUÉ QUIERO HACER MEJOR?



# PLAN DE CRISIS DE ANSIEDAD

---



DESENCADENANTES

COSAS QUE ME CALMAN

FORMAS DE MANTENER  
MI ESPACIO SEGURO

OTROS RECURSOS DE CRISIS

COSAS PARA RECORDARME  
CUANDO ME SIENTO ANSIOSO

LLAMADAS DE SOPORTE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

LLAMADAS DE SOPORTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PREOCUPACIONES NOCTURNAS

¿Cómo me siento?

---

---

---

---

---

---

¿Qué tenía en mente hoy?

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo replantear estos pensamientos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Algo me hizo sentir ansioso hoy? Si es así, ¿Cuáles fueron los desencadenantes?

●

●

●

●

●

●

●

●

●

¿Cómo respondí?  
¿Cómo podría manejar las cosas de manera diferente en el futuro?

---

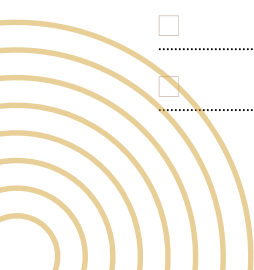
---

---

---

---

---





ESTOY PREOCUPADO POR

---

---

---

---

---

---

---

¿POR QUÉ TENGO ESTE MIEDO?

---

---

---

---

---

---

---

ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ  
DESENCADENANDO MI MIEDO A...

---

---

---

---

---

---

---

LO PEOR QUE PUEDE PASAR ES ....

---

---

---

---

---

¿QUÉ HARÍA SI OCURRIERA?

---

---

---

---

---





# REGISTRO NOCHE

Estoy terminando la noche sintiendo



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué logré hoy?

---

---

---

---

¿Cómo me sentí hoy?

---

---

---

---

Afirmación de hoy:

---

# INDICACIONES PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

---

- ¿Cuáles son las tres cosas que actualmente me causan ansiedad?
- ¿Cuándo me siento más ansioso durante el día? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas físicos que experimento cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento que me han ayudado en el pasado cuando me sentí ansioso?
- ¿Cuáles son algunas cosas que puedo hacer para cuidarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuál es mi mayor miedo relacionado con mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo trabajar para superarlo?
- ¿Cuáles son algunas cosas positivas en las que puedo concentrarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que estoy agradecido en mi vida que me ayudan a controlar mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo hablar con mis seres queridos sobre mi ansiedad y pedirles apoyo?





# REGISTRO MAÑANA

Me desperté sintiéndome



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué quieres lograr hoy?

---

---

---

---

¿Cómo quieres sentirte hoy?

---

---

---

---

La afirmación de hoy:

---





# AUTOEVALUACIÓN



## PRODUCTIVIDAD

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## EVALUACIÓN DE VIDA

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ME SENTÍ ORGULLOSO PORQUE ...

ALGO QUE ME HACE FELIZ...



# AUDITORÍA DE FELICIDAD



## 3 PRINCIPALES LOGROS

- 
- 
- 

## MI S MOMENTOS FAVORITOS



## LO QUE APRENDÍ ESTE MES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## LO QUE ME DIO MÁS ANSIEDAD ESTE MES

## ¿QUÉ QUIERO HACER MEJOR?



# PLAN DE CRISIS DE ANSIEDAD



DESENCADENANTES

COSAS QUE ME CALMAN

FORMAS DE MANTENER  
MI ESPACIO SEGURO

OTROS RECURSOS DE CRISIS

COSAS PARA RECORDARME  
CUANDO ME SIENTO ANSIOSO

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

LLAMADAS DE SOPORTE

Blank area for listing support calls.

# PREOCUPACIONES NOCTURNAS

¿Cómo me siento?

---

---

---

---

---

---

¿Qué tenía en mente hoy?

---

---

---

---

---

---

¿Cómo puedo replantear estos pensamientos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Algo me hizo sentir ansioso hoy? Si es así, ¿Cuáles fueron los desencadenantes?

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

¿Cómo respondí?  
¿Cómo podría manejar las cosas de manera diferente en el futuro?

---

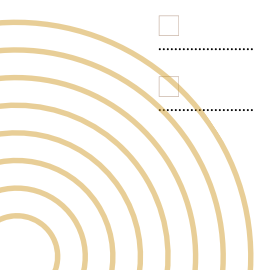
---

---

---

---

---





ESTOY PREOCUPADO POR

---

---

---

---

---

---

¿POR QUÉ TENGO ESTE MIEDO?

---

---

---

---

---

---

ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ  
DESENCADENANDO MI MIEDO A...

---

---

---

---

---

---

LO PEOR QUE PUEDE PASAR ES ...

---

---

---

---

¿QUÉ HARÍA SI OCURRIERA?

---

---

---

---





# REGISTRO NOCHE

Estoy terminando la noche sintiendo



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué logré hoy?

---

---

---

---

¿Cómo me sentí hoy?

---

---

---

---

Afirmación de hoy:

---

# INDICACIONES PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

---

- ¿Cuáles son las tres cosas que actualmente me causan ansiedad?
- ¿Cuándo me siento más ansioso durante el día? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas físicos que experimento cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento que me han ayudado en el pasado cuando me sentí ansioso?
- ¿Cuáles son algunas cosas que puedo hacer para cuidarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuál es mi mayor miedo relacionado con mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo trabajar para superarlo?
- ¿Cuáles son algunas cosas positivas en las que puedo concentrarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que estoy agradecido en mi vida que me ayudan a controlar mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo hablar con mis seres queridos sobre mi ansiedad y pedirles apoyo?





# REGISTRO MAÑANA

Me desperté sintiéndome



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué quieres lograr hoy?

---

---

---

---

¿Cómo quieres sentirte hoy?

---

---

---

---

La afirmación de hoy:

---





# AUTOEVALUACIÓN



## PRODUCTIVIDAD

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## EVALUACIÓN DE VIDA

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ME SENTÍ ORGULLOSO PORQUE ...

ALGO QUE ME HACE FELIZ...



# AUDITORÍA DE FELICIDAD



## 3 PRINCIPALES LOGROS

- 
- 
- 

## MI S MOMENTOS FAVORITOS

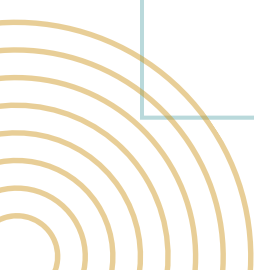


## LO QUE APRENDÍ ESTE MES

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## LO QUE ME DIO MÁS ANSIEDAD ESTE MES

## ¿QUÉ QUIERO HACER MEJOR?



# PLAN DE CRISIS DE ANSIEDAD

---



DESENCADENANTES

COSAS QUE ME CALMAN

FORMAS DE MANTENER  
MI ESPACIO SEGURO

OTROS RECURSOS DE CRISIS

COSAS PARA RECORDARME  
CUANDO ME SIENTO ANSIOSO

LLAMADAS DE SOPORTE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

LLAMADAS DE SOPORTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





ESTOY PREOCUPADO POR

---

---

---

---

---

---

---

¿POR QUÉ TENGO ESTE MIEDO?

---

---

---

---

---

---

---

ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ  
DESENCADENANDO MI MIEDO A...

---

---

---

---

---

---

---

LO PEOR QUE PUEDE PASAR ES ....

---

---

---

---

---

¿QUÉ HARÍA SI OCURRIERA?

---

---

---

---

---





# REGISTRO NOCHE

Estoy terminando la noche sintiendo



Maravilloso



Bien



Okay



No muy bien



Horrible

¿Qué logré hoy?

---

---

---

---

¿Cómo me sentí hoy?

---

---

---

---

Afirmación de hoy:

---

# INDICACIONES PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

---

- ¿Cuáles son las tres cosas que actualmente me causan ansiedad?
- ¿Cuándo me siento más ansioso durante el día? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunos de los síntomas físicos que experimento cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento que me han ayudado en el pasado cuando me sentí ansioso?
- ¿Cuáles son algunas cosas que puedo hacer para cuidarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuál es mi mayor miedo relacionado con mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo trabajar para superarlo?
- ¿Cuáles son algunas cosas positivas en las que puedo concentrarme cuando me siento ansioso?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que estoy agradecido en mi vida que me ayudan a controlar mi ansiedad?
- ¿Cómo puedo hablar con mis seres queridos sobre mi ansiedad y pedirles apoyo?

