

---



# Anxiety Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido



Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:

**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:

**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:

**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:

**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:

**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:

**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:

**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:

**Detonante de Ansiedad** (que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...

**Sensaciones corporales** (que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)

**Pensamientos Notados** (que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...

**Estrategia de Afrontamiento Usada** (que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel de ansiedad (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Nivel de estrés (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad del sueño:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ejercicio Hecho:

Respiración Practicada:



**Detonante de Ansiedad** *(que situación, pensamiento o evento desencadenó ansiedad hoy? identificar l...*

---

---

---

---

**Sensaciones corporales** *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

---

---

---

---

**Pensamientos Notados** *(que pensamientos ansiosos notaste? intenta observarlos sin juzgar: los pensa...*

---

---

---

---

**Estrategia de Afrontamiento Usada** *(que estrategia de afrontamiento usaste? respiración profunda, ...*

---

---

---

---