


Mental Health 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

-
- Rate mood, anxiety, energy, and sleep quality each day
 - Reflect on what contributed to your mental state
 - Bring your journal to therapy sessions for discussion
 - Review trends monthly to track overall progress



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Nivel de energía (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



Reflexión de hoy *(que paso hoy? que pensamientos y sentimientos te acompañaron? que ayudo?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*
