


Mood 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 your mood, energy, anxiety, stress, and sleep quality in the tracker section each day
 - In the writing section, name the specific emotions you experienced today
 - Describe what triggered your emotional shifts — events, people, thoughts, or environments
 - Note what coping strategies you used and how effective they were
 - Write one thing you are grateful for, even on difficult days
 - Finish with a mood insight — a pattern, lesson, or observation about your emotional life
 - Review your entries weekly to spot trends and adjust your coping strategies



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 energía (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 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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*

Fecha: _____

Estado de ánimo (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

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



Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

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

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

Momento de Gratitud *(una cosa especifica por la que estas agradecido de la practica de hoy)*
