

---



# Sobriety 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

- 
- Update your sober day count each morning
  - Rate mood, cravings, energy, sleep quality, and stress level (1-10)
  - Write about your recovery reflections, triggers, and coping strategies
  - Record at least one daily victory, no matter how small
  - Note who you connected with for support today
  - List things you are grateful for in your recovery



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...)*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...)*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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)

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---

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

Días sobrio: \_\_\_\_\_

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

Intensidad de antojos (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

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



**Reflexión de sobriedad** *(como fue tu día en recuperación? que fue difícil, que te ayudo a mantenerte fir...*

---

---

---

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

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento** *(que estrategia usaste para afrontarlo?)*

---

---

---

**Victorias del día** *(nombra al menos una victoria: resististe un antojo, pediste ayuda, elegiste una activida...*

---

---

---