

---



# Stress 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 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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** (que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)

**Síntomas físicos** (que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)

**Pensamientos y Sentimientos** (que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** (que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)

---

---

---

---

**Síntomas físicos** (que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)

---

---

---

---

**Pensamientos y Sentimientos** (que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** (que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)

**Síntomas físicos** (que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)

**Pensamientos y Sentimientos** (que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** (que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)

**Síntomas físicos** (que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)

**Pensamientos y Sentimientos** (que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** (que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)

---

---

---

---

**Síntomas físicos** (que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)

---

---

---

---

**Pensamientos y Sentimientos** (que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** (que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)

---

---

---

---

**Síntomas físicos** (que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)

---

---

---

---

**Pensamientos y Sentimientos** (que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** (que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)

---

---

---

---

**Síntomas físicos** (que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)

---

---

---

---

**Pensamientos y Sentimientos** (que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** (que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)

---

---

---

---

**Síntomas físicos** (que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)

---

---

---

---

**Pensamientos y Sentimientos** (que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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

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

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

Tensión Física:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mindfulness Hecho:

Ejercicio Hecho:

**Detonante de Estrés** *(que desencadenó tu estrés hoy? un evento, persona, pensamiento o situación esp...)*

**Síntomas físicos** *(que sentiste en tu cuerpo: dolor de cabeza, opresión en el pecho, fatiga, nudos en el es...)*

**Pensamientos y Sentimientos** *(que pensamientos y emociones surgieron? escríbelos sin juzgar. la tcc ...)*

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