


Therapy 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

-
- Write session notes immediately after therapy
 - Record the key lesson or breakthrough
 - Note any homework or exercises assigned
 - Reflect on progress before your next session



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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento de estrés...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento de estrés...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento de estrés...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento de estrés...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento de estrés...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento de estrés...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento de estrés...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento de estrés...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento estresa...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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

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



Reflexión de hoy *(que surgió hoy? pensamientos, sentimientos, patrones)*

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Pensamientos automáticos *(que pensamientos aparecieron automáticamente en un momento de estrés...)*

Reencuadre cognitivo *(toma un pensamiento negativo y reescríbelo de forma más equilibrada y basada...)*

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