



# Diario de Concienciación

## Cuide de usted

Si desea comenzar a escribir un diario sobre cómo se siente, las siguientes son algunas ideas para comenzar. Puede usar estas indicaciones de diario como punto de partida para explorar sus pensamientos y sentimientos. Recuerde, no hay una manera incorrecta de escribir un diario sobre cómo se siente.

- » Haga una lista de cinco cosas buenas sobre hoy.
- » ¿Qué es lo que más espero?
- » ¿Cuándo fue la última vez que hice algo bueno para mí? ¿Cómo me hizo sentir?
- » ¿Cómo puedo cuidarme mejor emocionalmente cuando me siento deprimido?
- » Cuando las cosas se sienten difíciles, quiero recordar \_\_\_\_\_.
- » ¿Qué es algo que me hizo sentir triste hoy?
- » ¿Hay algo por lo que estoy afligido, como una persona, relación, mascota, etc.?
- » ¿Cómo quiero sentirme al despertarme por la mañana? ¿Qué puedo hacer para asegurarme de que suceda?
- » ¿Cuándo y dónde ocurre la ansiedad? ¿Qué la desencadena? ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Cuándo, si es que alguna vez, no está presente? ¿Qué diferencia hace eso?
- » ¿Lo que necesito es algo que puedo darme a mí mismo o necesito apoyo? Si necesito apoyo, ¿quién puede ayudarme?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## #ESTADO DE ÁNIMO

Cree un código de colores de sentimientos y colorea cómo se siente cada día. El seguimiento de su estado de ánimo puede proporcionarle información valiosa sobre sus patrones emocionales y ayudarlo a reconocer tendencias o desencadenantes que influyen en su bienestar general. También es una herramienta útil para la autorreflexión y la comprensión que puede llevarle a ajustar sus rutinas diarias y desarrollar estrategias de afrontamiento para mejorar su bienestar emocional.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Muestra							
Mañana							
Mediodía							
Noche							

          naranja              
           verde              
           azul              
           púrpura              
           roja            
                              
                               
                               
                               
                           

## #RASTREADOR DE DESENCADENANTES

Tome notas sobre los momentos en que no se siente bien y piense en cómo puede ayudarse a sí mismo a manejar mejor esos momentos.

Fecha	¿Qué sucedió?	¿Cómo se sintió?	¿Notó alguna respuesta física?	Autocuidado: ¿Qué puede hacer para sentirse mejor?
9/23	Un amigo no respondió a mi invitación a cenar.	Decepcionado. Hirieron mis sentimientos.	Después me sentí bastante soso, sólo quería ver la tele.	En lugar de eso, salga a caminar con un vecino.