

DIARIO DE ANSIEDAD



Lorena “Lolo” Castany
www.psicologiaparaartistas.com

Mi Ansiedad

3 COSAS QUE DESENCADENAN MI ANSIEDAD

☐

.....

☐

.....

☐

.....

3 COSAS QUE SUELO EXPERIMENTAR CUANDO TENGO ANSIEDAD

☐

.....

☐

.....

☐

.....

3 SÍNTOMAS FÍSICOS QUE TENGO CUANDO SIENTO ANSIEDAD

☐

.....

☐

.....

☐

.....

Lista de Verificación de Ansiedad

[illegible]

Lista de Afirmaciones para la Ansiedad

**"Actúo con confianza porque sé lo que estoy
haciendo."**

"Soy diferente y único(a), y está bien."

**"Estoy seguro(a) en compañía de
otras personas."**

**"Día a día, minuto a minuto, soy capaz y estoy
preparado(a)."**

**"Estoy preparado(a) y listo(a) para esta
situación."**

**"La gente cree que puedo hacerlo, y yo sé que
puedo y lo haré."**

"Me siento tranquilo(a) al hablar con otras personas."

**"He superado mi ansiedad antes. La superaré ahora
también."**

Diario de Sueños

Fecha de hoy:

Dónde: Lugar/Ubicación:

.....

.....

.....

.....

Cuándo: Hora del día/Estación:

.....

.....

.....

.....

¿Estás solo(a)?:

.....

.....

.....

.....

¿Hay temas, paisajes u objetos recurrentes?:

.....

.....

.....

.....

[illegible]

ANALIZA TU ESTADO DE ÁNIMO

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Resumen del Día							
Personas que conocí hoy							
Registra tu estado de ánimo	Alegre Feliz Esperanzado(a) Agotado(a) Irritado(a) Triste Culpable Deprimido(a) Estresado(a) Amoroso(a) Envidioso(a) Celoso(a) Avergonzado(a) Solitario(a) Valorado(a)	Alegre Feliz Esperanzado(a) Agotado(a) Irritado(a) Triste Culpable Deprimido(a) Estresado(a) Amoroso(a) Envidioso(a) Celoso(a) Avergonzado(a) Solitario(a) Valorado(a)	Alegre Feliz Esperanzado(a) Agotado(a) Irritado(a) Triste Culpable Deprimido(a) Estresado(a) Amoroso(a) Envidioso(a) Celoso(a) Avergonzado(a) Solitario(a) Valorado(a)	Alegre Feliz Esperanzado(a) Agotado(a) Irritado(a) Triste Culpable Deprimido(a) Estresado(a) Amoroso(a) Envidioso(a) Celoso(a) Avergonzado(a) Solitario(a) Valorado(a)	Alegre Feliz Esperanzado(a) Agotado(a) Irritado(a) Triste Culpable Deprimido(a) Estresado(a) Amoroso(a) Envidioso(a) Celoso(a) Avergonzado(a) Solitario(a) Valorado(a)	Alegre Feliz Esperanzado(a) Agotado(a) Irritado(a) Triste Culpable Deprimido(a) Estresado(a) Amoroso(a) Envidioso(a) Celoso(a) Avergonzado(a) Solitario(a) Valorado(a)	Alegre Feliz Esperanzado(a) Agotado(a) Irritado(a) Triste Culpable Deprimido(a) Estresado(a) Amoroso(a) Envidioso(a) Celoso(a) Avergonzado(a) Solitario(a) Valorado(a)
Otros							

Asistencia de Respiración Profunda

[illegible]

Estar Presente

Oler	Escuchar	Tocar
Saborear	Ver	Emocionalmente

Registro de Hábitos

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana de:

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana de:

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semana de:

Mi Mentalidad

Pensamientos que me ayudan a crecer

Pensamientos que no me ayudan a crecer

Visitas Médicas

[illegible]

Registro de Medicación

[illegible]

Notas de Terapia

--	--	--

Importante
--

---	--

Notas
--

Citas

Mes:

[illegible]

Notas:

Registro de Estado de Ánimo

Estado de ánimo:

Fecha:

Hora:

Mis emociones:

Momentos destacados del día

Cosas que se pueden mejorar

¿Qué me hizo sentir así ese día?

Factor de Estrés

[illegible]

Mentalidad de Cambio

[illegible]

Mis Metas

Meta:	Inicio:	Fin:
-------	---------	------

Mi Meta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alcanzar Mis Metas 	Cosas que me ayudarán a alcanzar mi meta ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
--	---

Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Metas Anuales de Vida

Enero	Febrero	Marzo
Abril	Mayo	Junio
Julio	Agosto	Septiembre
Octubre	Noviembre	Diciembre

Mi Registro de Gratitud

[illegible]

Registro de Respiración

[illegible]

[illegible]

Notas

DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

