

Calendario emocional para detectar patrones de ansiedad

Este calendario te permite registrar tus emociones y los factores que las desencadenan a lo largo de una semana. Al analizarlo, podrás identificar patrones que contribuyen a tu ansiedad y desarrollar estrategias para manejarlos.

Instrucciones para usar el calendario emocional:

- 1. Registra tus emociones diariamente:**
 - Al final del día, dedica 5-10 minutos a escribir cómo te sentiste en diferentes momentos.
 - Usa un sistema de colores o emoticonos para simplificar el registro.
 - 2. Identifica los disparadores:**
 - Escribe qué situaciones, personas o pensamientos estuvieron relacionados con tus emociones.
 - Ejemplo: "Ansiedad antes de una reunión", "Estrés por una discusión familiar".
 - 3. Clasifica tus emociones:**
 - Divide entre emociones positivas y negativas.
 - Reflexiona sobre los factores que influyen en cada tipo de emoción.
 - 4. Revisa tus patrones al final de la semana:**
 - Observa si hay momentos del día, actividades o entornos que generan ansiedad recurrentemente.
 - Usa esta información para ajustar tus rutinas o estrategias de afrontamiento.
-

Plantilla:

Encabezado diario:

- Fecha: _____
- Mi emoción principal fue: _____
- ¿Qué la desencadenó?: _____
- ¿Cómo respondí?: _____

Calendario semanal:

Día	Emoción principal	Disparador	Estrategia aplicada
Lunes	_____	_____	_____
	—	—	—
Martes	_____	_____	_____
	—	—	—

Día	Emoción principal	Disparador	Estrategia aplicada
Miércoles	_____	_____	_____
s	—	—	—
...			

Beneficios:

- Detectar patrones emocionales y disparadores.
- Mejorar la autocomprensión y el manejo de la ansiedad.
- Desarrollar estrategias personalizadas basadas en tus patrones.