

Guía para crear tu Diario de Ansiedad y Logros

Un diario es una herramienta poderosa para entender y gestionar la ansiedad. Este archivo descargable incluye plantillas y consejos prácticos para registrar tus emociones y logros diarios, promoviendo la auto-reflexión y el empoderamiento.

Instrucciones para usar el diario:

- 1. Configura tu espacio de escritura:**
Dedica 5-10 minutos al día para escribir en un lugar tranquilo y cómodo.
- 2. Registra tus emociones:**
 - ¿Qué sentiste hoy?
 - ¿Hubo algún momento de ansiedad?
 - ¿Qué desencadenó esas emociones?
- 3. Identifica logros pequeños:**
 - Describe una o dos cosas positivas que lograste, sin importar lo pequeñas que parezcan.
Ejemplo: "Hoy caminé 20 minutos", "Pude manejar mi ansiedad en una reunión."
- 4. Establece una intención:**
Termina con una breve intención para el día siguiente. Ejemplo: "Mañana me enfocaré en practicar respiración consciente."

Plantilla del diario:

Encabezado diario:

- Fecha: _____

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo me siento hoy? _____
2. ¿Qué situación me generó ansiedad? _____
3. ¿Qué hice para manejarla? _____
4. ¿Qué logro quiero celebrar hoy? _____
5. Intención para mañana: _____

Beneficios:

- Identificar patrones de ansiedad.
- Reconocer tus logros diarios.
- Crear un hábito de auto-reflexión y gratitud