

## 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