Diario de ánimo

Una entrada breve al día. Usa palabras o una escala personal estable. Deja vacíos los días olvidados.

Semana 1 / Fecha / periodo: _____

Fecha / hora	Ánimo / energía	Emociones	¿Qué pasó?	¿Qué necesito ahora?

Revisión: ¿Qué se repitió? ¿Qué no encaja? ¿Qué pregunta o paso siguiente sería útil?

Plantilla original de reflexión. No es una prueba diagnóstica. Consulta tus dudas con un profesional.

Diario de ánimo

Una entrada breve al día. Usa palabras o una escala personal estable. Deja vacíos los días olvidados.

Semana 2 / Fecha / periodo: _____

Fecha / hora	Ánimo / energía	Emociones	¿Qué pasó?	¿Qué necesito ahora?

Revisión: ¿Qué se repitió? ¿Qué no encaja? ¿Qué pregunta o paso siguiente sería útil?

Plantilla original de reflexión. No es una prueba diagnóstica. Consulta tus dudas con un profesional.