

# Diario de la depresión

Este libro de actividades te permite expresar tus sentimientos y reflexionar sobre tus pensamientos, facilitando el proceso de sanación y autocomprensión.

---

“Lo que hoy siente tu corazón,  
mañana lo entenderá tu cabeza”

# Visitas Médico / Psicólogo

[illegible]



# Diario de Gratitud

SEMANA:

---

LUN

Hoy siento agradecimiento por...

MAR

Hoy siento agradecimiento por...

MIÉ

Hoy siento agradecimiento por...

JUE

Hoy siento agradecimiento por...

VIE

Hoy siento agradecimiento por...

SÁB

Hoy siento agradecimiento por...

DOM

Hoy siento agradecimiento por...

# Diario de la depresión

MI REACCIÓN

¿QUÉ PASÓ?

MEJOR ESTRATEGIA  
AFRONTAMIENTO

MI REACCIÓN

¿QUÉ PASÓ?

MEJOR  
ESTRATEGIA  
AFRONTAMIENTO

MI REACCIÓN

¿QUÉ PASÓ?

MEJOR ESTRATEGIA  
AFRONTAMIENTO

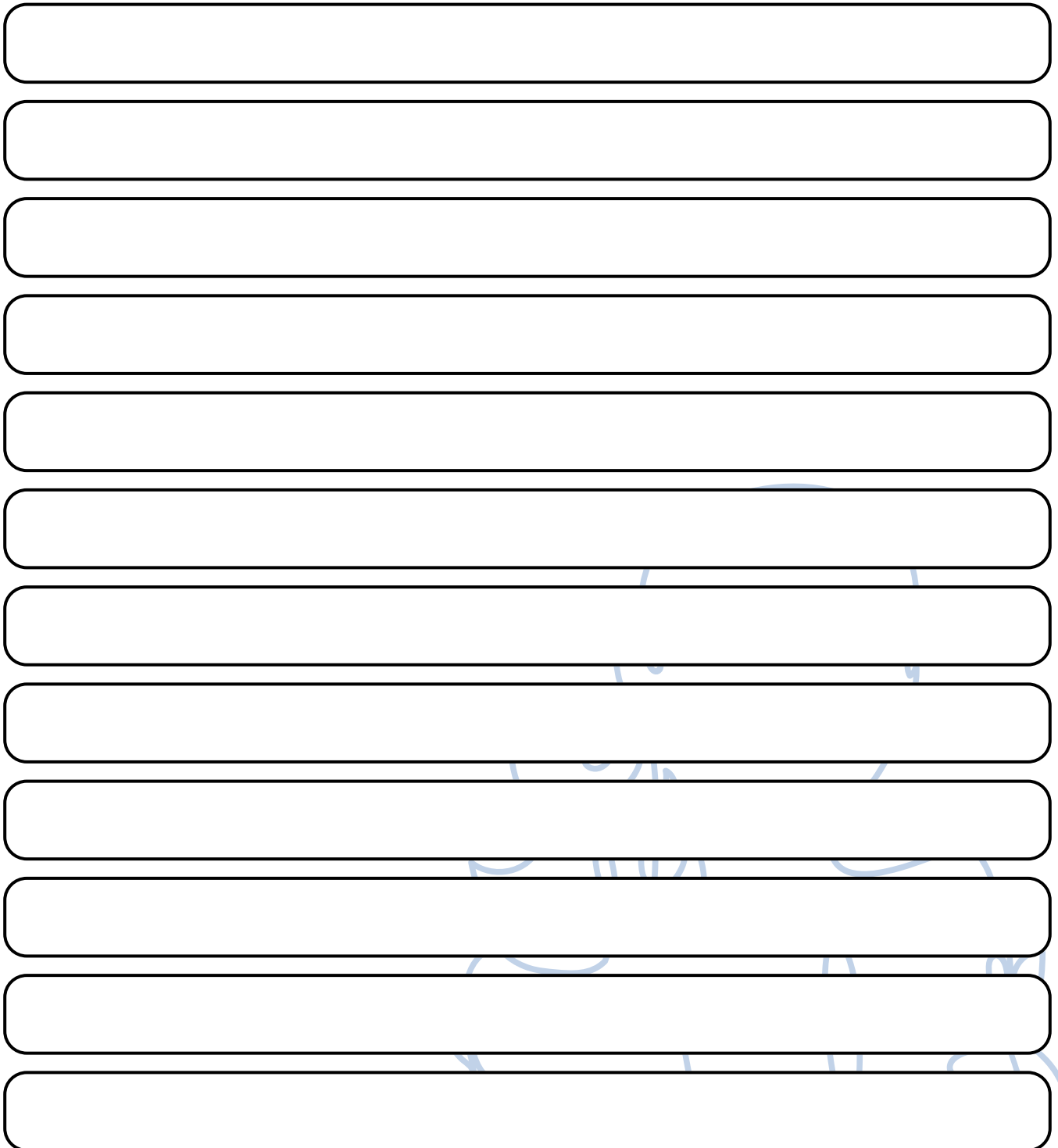
# Planificador de comidas saludables

sEMANA: \_\_\_\_\_

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	SNACKS
LUN				
MAR				
MIÉ				
JUE				
VIE				
SÁB				
DOM				

# Reflexión Mensual

Cosas que me han hecho feliz esta semana



A series of 14 horizontal rounded rectangular boxes, stacked vertically, intended for writing reflections. The boxes are white with a thin black border. In the background, there is a faint, light blue illustration of a smiling face with a wide, open-mouthed smile and a few wavy lines representing hair or a background pattern.

# Objetivos Anuales

AÑO:

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE



# Inspiraciones

CANCIONES	VIDEOS

PODCASTS	LIBROS

CURSOS	AUDIO

# Objetivos de Salud Mental

Objetivos de Mentalidad

Objetivos de Conducta

Otros Objetivos

# Preguntas de Auto-Reflexión

1- ¿Cuáles han sido tus recuerdos favoritos?

2- ¿Cuáles son mis objetivos en la vida?

3- ¿Cuáles son mis fortalezas?

4- ¿Qué me gusta de mí?

5- ¿Qué ha salido bien?

6- ¿Qué no salió bien?

7- ¿Qué habilidad importante me falta?

8- ¿Cuál es el mayor límite que me he puesto a mí mismo?

# Mi Plan de Salud Mental

COSAS QUE HAGO CUANDO ESTOY TRISTE

ESTE AÑO ME PROPONGO

COSAS QUE HAGO CUANDO ESTOY ANSIOSO

# Mi Plan de Salud Mental

## MI PLAN DE SALUD MENTAL

### CUIDAR MI MENTE

### CUIDAR MI CUERPO

### CUIDAR MI ALMA

### PLAN DE ACCIÓN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Superación personal

Hábitos a cambiar:



# Agradecimientos en los que centrarse

Temas de escritura



# Mi nivel de felicidad

En una escala del 1 al 10 mi nivel de felicidad es            porque...







# Identificar los desencadenantes

Escribe tus desencadenantes:

Desencadenante #01	Valoración

--	--

Desencadenante #02	Valoración

Desencadenante #03	Valoración

Desencadenante #04	Valoración

# Tracker de Estrés

[illegible]

# Ansiedad y depresión

¿Qué situaciones desencadenan tu ansiedad?

---

---

---

---

¿Qué puedes hacer para sentirte más cómodo?

---

---

---

---

¿Qué le impide alcanzar sus objetivos?

---

---

---

---

Recuerda la situación en la que te sentiste orgulloso de ti mismo

---

---

---

---

# Fijando Objetivos

Pasos de la Acción



Tus Objetivos

Problemas

Soluciones

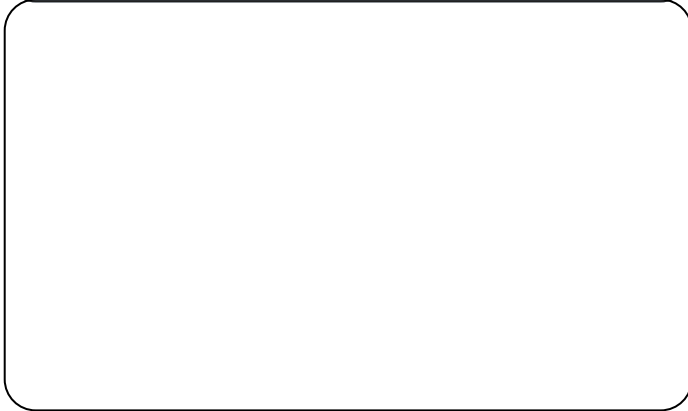
Fecha

Progreso

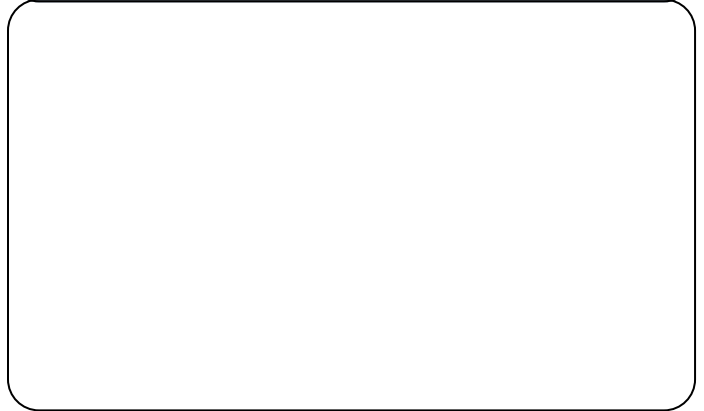
# Mi plan de relajación

EN MI TIEMPO LIBRE, INTENTARÉ RELAJAR MI ALMA Y MI CUERPO UTILIZANDO ESTAS TÉCNICAS

RELAJO MI MENTE



RELAJAR LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO



RELAJO MIS BRAZOS



RELAJO MI CUELLO



RELAJAR LA PARTE INFERIOR DE MI CUERPO



RELAJO MIS PIERNAS



# TRACKER DE EJERCICIO

## EJERCICIO

L

M

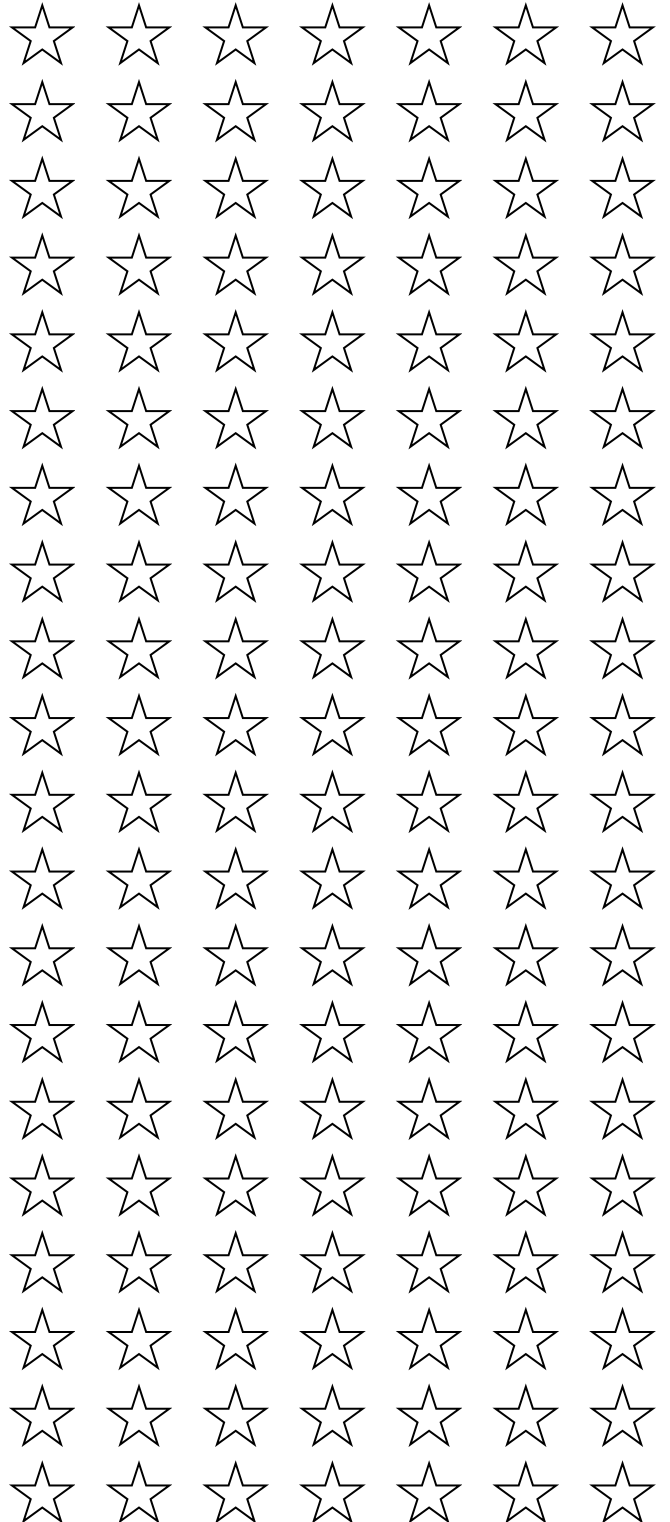
X

J

V

S

D



# Registro de ejercicio físico

[illegible]



# Recursos Saludables

## PODCASTS



## LIBROS



## PELÍCULAS/DOCUMENTALES



## VIDEOS



# Causas de la Depresión

Describe cualquier factor que esté presente en tu vida, intenta averiguar algunas causas de tu depresión

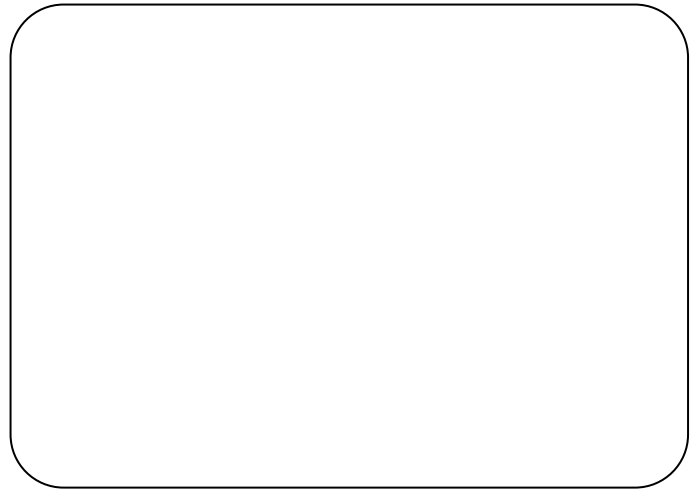
Tipo de Personalidad	Eventos Vitales
Enfermedades	Entorno Social
Entorno Familiar	Genética
Abuso Alcohol/Drogas	Medicación

# HOJAS DE TRABAJO SOBRE CAUSAS DE LA DEPRESIÓN-

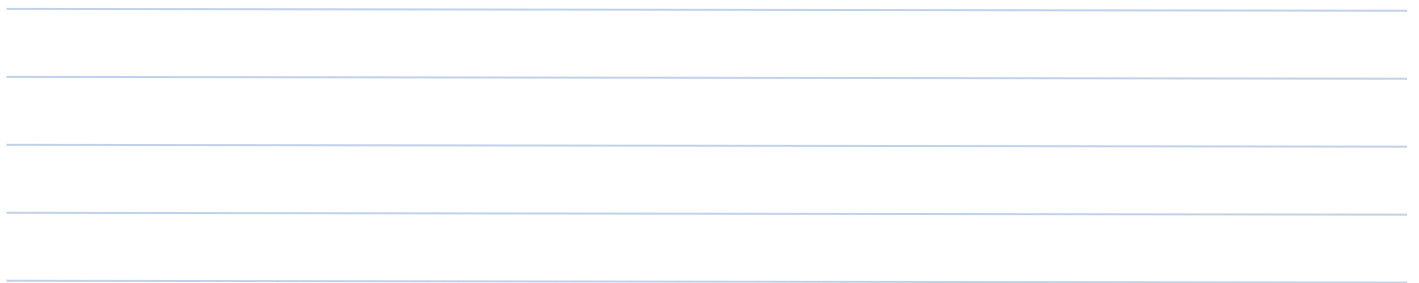
Enumere las categorías que le han  
que le han afectado por orden de  
importancia

¿Qué dicen estas categorías  
sobre usted?

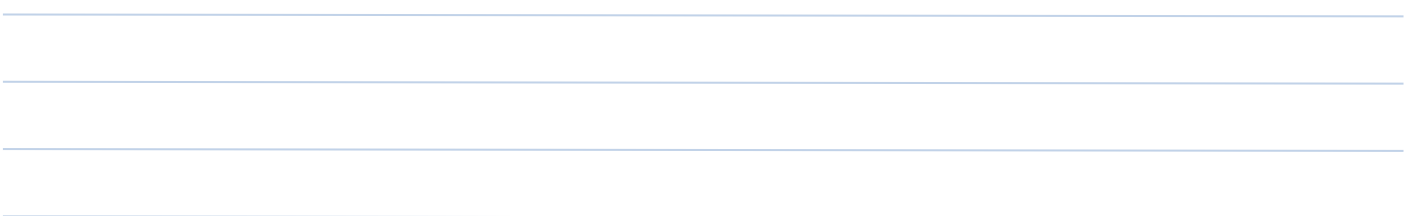
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_



¿Qué categorías controla (o no)?



Darte cuenta de lo que puede haber contribuido a tu depresión,  
describa cualquier idea que tenga para superarla



# Situación actual

Fecha:

.....

Mi situación actual:

---

---

---

Preocupaciones sobre mi situación actual

---

---

---

Cosas por las que estoy agradecido a pesar de mi situación

---

---

---

¿Cuál es mi resultado deseado?

---

---

---

# Plan de supervivencia

# Plan de seguridad

## PERSONAS A LAS QUE PUEDO LLAMAR

☆	
☆	
☆	
☆	
☆	
☆	

## HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE PUEDO UTILIZAR


## OTROS RECURSOS ÚTILES

☆	
☆	
☆	
☆	
☆	
☆	

## MIS DESENCADENANTES

--

## MANERAS DE MANTENERME OCUPADO

☆	
☆	
☆	
☆	
☆	
☆	

## FORTALEZAS PARA SUPERARLO

--

# Objetivos de la terapia

## ¿Cómo sabrás si la terapia te funciona?

Escriba el objetivo más importante de su terapia

### Otros objetivos que tenga para la terapia


# Descubriendo pensamientos

Describe una situación reciente en la que se haya sentido triste o deprimido

---

---

---

---

---

¿Qué sentiste? Describe tus sentimientos

---

---

---

---

---

¿Qué pensaste?	¿Qué hiciste?



# Sobre la Depresión....

¿Desde hace cuánto tiempo padece depresión?

---

---

---

---

---

En la siguiente línea de tiempo, indique los momentos significativos en los que recuerda haberse visto afectado por la depresión

---

Nacimiento:

Actualmente:

¿Qué estaría dispuesto a intentar para reducir su depresión?

¿Qué se siente al pensar en tomar medidas o pasos para empezar a controlar tu depresión?

---

---

---

---

# Manifestando

¿QUÉ QUIERES PARA ESTE AÑO?

MOTIVACIÓN E INSPIRACIÓN

VISUALIZA TU MANIFESTACIÓN HACIÉNDOSE REALIDAD

YO SIENTO...

YO SOY...

YO TENGO...

YO VEO....

LIMITING BELIEFS

ACTION PLAN



# Planificador de objetivos

Fecha Inicio:

Fecha Final:

MI OBJETIVO

AFIRMACIÓN POSITIVA O CITA

PLANES DE ACCIÓN PARA ALCANZAR MI OBJETIVO



# TRACKER DE CONDUCTAS

SEMANA: \_\_\_\_\_

TAREAS RELACIONADAS CON LAS CONDUCTAS


L	M	X	J	V	S	D
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★

Notes

# Tracker de medicación

[illegible]

# Registro de medicación

[illegible]

# Tracker de estado de ánimo

FECHA:

## MI ACTIVIDAD

MI ÁNIMO

# Declaración objetivos personales

Enumera tres personas a las que admire y los rasgos que usted  
consideras importantes

Persona	Rasgos

Nombra 3 valores que te definan

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escriba las 3 cosas más importantes  
que quieres conseguir

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Imagina en quién quieres convertirte y cómo quieres que te  
recuerden. Escribe tu visión




# Ejercicio de Autocompasión

Escribe una lucha actual que estés atravesando en tu vida

Anota cualquier forma en la que puedas perderte en el transcurso de la situación

Escribe cualquier sentimiento doloroso que puedas tener, reconoce el dolor sin exagerar ni ser dramático.

Utilizar un tono objetivo y equilibrado

Recuérdese a sí mismo que es normal encontrarse en una situación como ésta y quemucha gente probablemente esté experimentando sentimientos similares a los tuyos

# Tracker de Sintomas

## SÍNTOMAS MENTALES

L

M

X

J

V

D

[illegible]

# Hoja de Ejercicio de Síntomas

Analiza tu Tracker de Síntomas. Haz una lista de los síntomas que aparecen y desaparecen, pero que no causan demasiados trastornos en tu vida.

Ahora enumere los que causan una perturbación grave o a largo plazo en su vida

Si pudiera elegir un solo síntoma para cambiar, ¿cuál sería y por qué?

# Ficha de cambio de hábitos

ESCRIBE LOS HÁBITOS QUE TE GUSTARÍA CAMBIAR

[illegible]

<p><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p>enumere las cosas que le ayudarán a motivarte y animarte a cambiar viejos hábitos</p>	<p><b>GENERALIZACIÓN</b></p> <p>escriba cómo va a practicar hábitos (en qué circunstancias, con frecuencia, etc.)</p>
---	---

[illegible]

# Diario positivo

Registra 3 cosas positivas cada día de la semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DOMINGO		

# Contactos de Seguridad

## Mi Información de contacto

Nombre:	Teléfono:
Dirección:	Email:

## Familiar o amigo que puede ayudarme cuando estoy en crisis:

Nombre:	Teléfono:
Dirección:	Emergencia:

## La información de contacto de mi médico/psicólogo:

Nombre:	Teléfono:
Dirección:	Emergencia:

## Mi información sanitaria

Hospital Elegido::	Phone:
Dirección:	Emergencia:
Insurance:	

## Medicaciones y alergias:

--


# Tracker de estado de ánimo y pensamientos diarios

Día	Ánimo	Intensidad	Situación	Pensamientos
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

# Hoja de trabajo de gestión del estrés

¿Qué le causa estrés?

---

---

---

¿Qué se gana con el estrés?

---

---

---

¿Qué se pierde con el estrés?

---

---

---

¿En qué me beneficia el estrés?

¿Cómo me perjudica el estrés?


¿Qué tipo de habilidades de gestión del estrés tengo que desarrollar?

---

---



# Registro Diario Emociones

DÍA:

☆ Feliz

☆ Alerta

☆ Hostil

☆ Alegría

☆ Vergüenza

☆ Herida

☆ Cansancio

☆ Asombro

☆ Interés

☆ Asustado

☆ Desafiado

☆ Inspiración

☆ Estrés

☆ Compasión

☆ Celos

☆ Aburrimiento

☆ Confianza

☆ Amor

☆ Ansiedad

☆ Curiosidad

☆ Orgullo

☆ Motivación

☆ Coraje

☆ Rechazo

☆ Enfermo

☆ Determinación

☆ Sobrepasado

☆ Relajación

☆ Decepción

☆ Cariño

☆ Tristeza

☆ Desconfianza

☆ Fuerza

☆ Activo

☆ Avergonzado

☆ Activo

☆ Soledad

☆ Envidia

☆ Solitario

☆ Apagado

☆ Entusiasmo

☆ Sin brillo

☆ Normal

☆ Frustración

☆ normal

☆ Enfado

☆ Culpabilidad

☆ Enfado

☆ Entumecimiento

☆ Impotencia

☆ Desmotivación

☆ Bien

☆ Desesperanza

☆ Mal

# Registro Diario Emociones

DÍA \_\_\_\_\_

Compara tus resultados con los de los días anteriores. ¿Notas algún patrón?

Anotar lo que desencadena ciertas emociones (personas/acontecimientos)

¿Qué tipo de pensamientos tienes cuando experimentas estas emociones?

# Mis Desencadenantes

Mis Emociones Negativas	¿Qué los desencadena? (acontecimientos, personas, pensamientos, situaciones)

Mis Emociones Positivas	¿Qué los desencadena? (acontecimientos, personas, pensamientos, situaciones)

¿Hay algún patrón que puedas ver?

---

---

---

---

---

# Identificando Experiencias Negativas

Escribe los pensamientos negativos recurrentes asociados a las experiencias mencionadas anteriormente

Enumera algunas experiencias negativas en las que piensas a menudo

Averigua si los pensamientos que has enumerado tienen estas características

Pensamiento 1

☐ repetitivo ☐ abstracto ☐ inamovible  
☐ intrusivo ☐ pasivo ☐ incontrolable

Pensamiento 2

☐ repetitivo ☐ abstracto ☐ inamovible  
☐ intrusivo ☐ pasivo ☐ incontrolable

Pensamiento 3

☐ repetitivo ☐ abstracto ☐ inamovible  
☐ intrusivo ☐ pasivo ☐ incontrolable

# Refuerzos Anti-depresivos

Día:

Día

Actividad

Resultados

Mañana

Al  
mediodía

Por la  
tarde

Comidas

# El impacto de la depresión

Piensa en cómo eras antes de la depresión. Escribe comentarios y pensamientos sobre cómo te sentías antes.

Yo Ahora

Yo Antes

# Tus Fortalezas Personales

Haz una lista de tus grandes fortalezas

---

---

---

---

---

---

---

---

Haz una lista de tus grandes fortalezas

---

---

---

---

---

---

---

---

Recuerda una pequeña cosa que te hace único

---

---

---

---

---

---

---

---

# Citas

LUGAR: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

DOCTOR: \_\_\_\_\_

PROPÓSITO DE LA CITA:

PREGUNTAS QUE HACER:



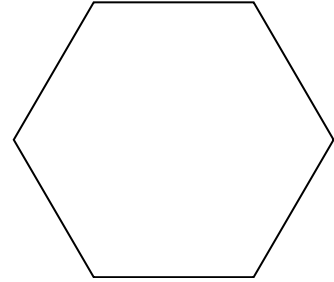
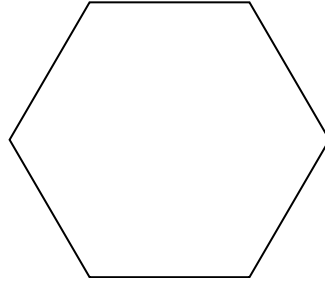
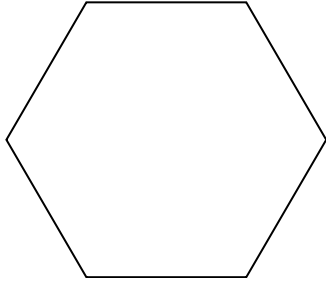
NOTAS DOCTOR:

COSAS QUE HACER DESPUÉS DE LA CITA:





# Afirmaciones positivas

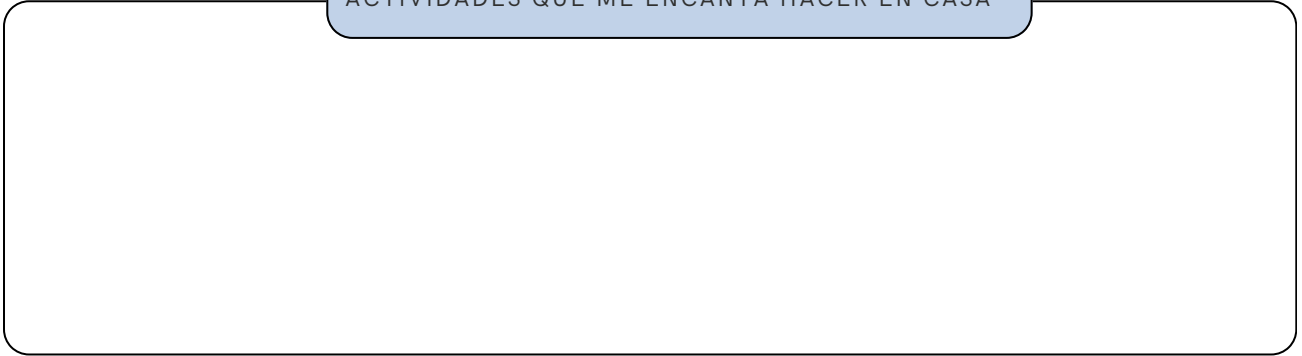


Mis afirmaciones positivas

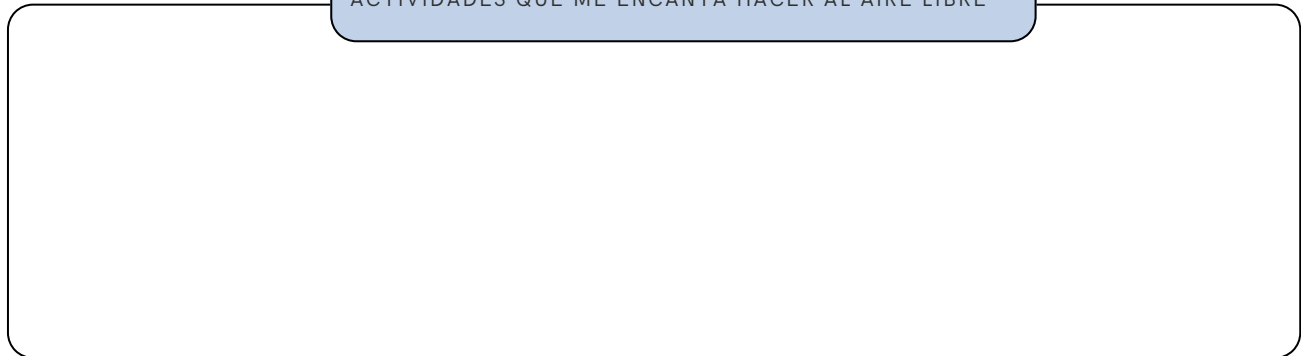


# Tracker de actividades

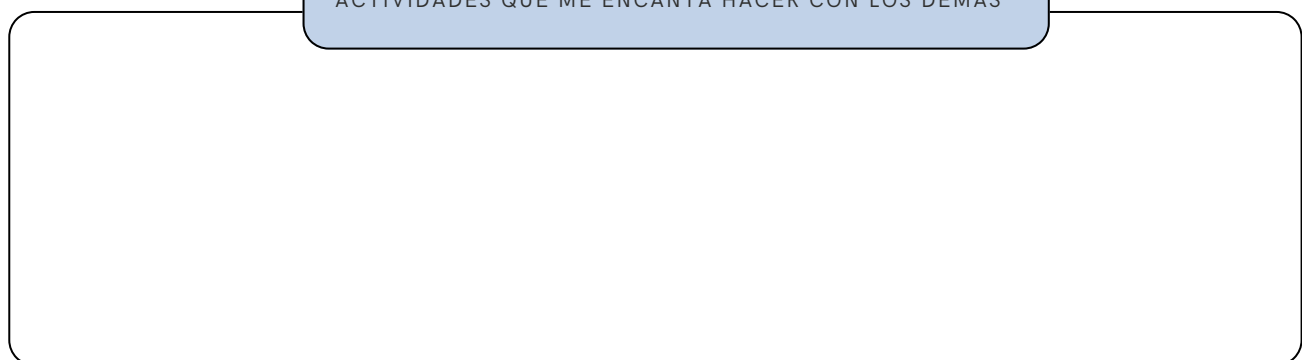
ACTIVIDADES QUE ME ENCANTA HACER EN CASA

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for listing activities enjoyed at home.

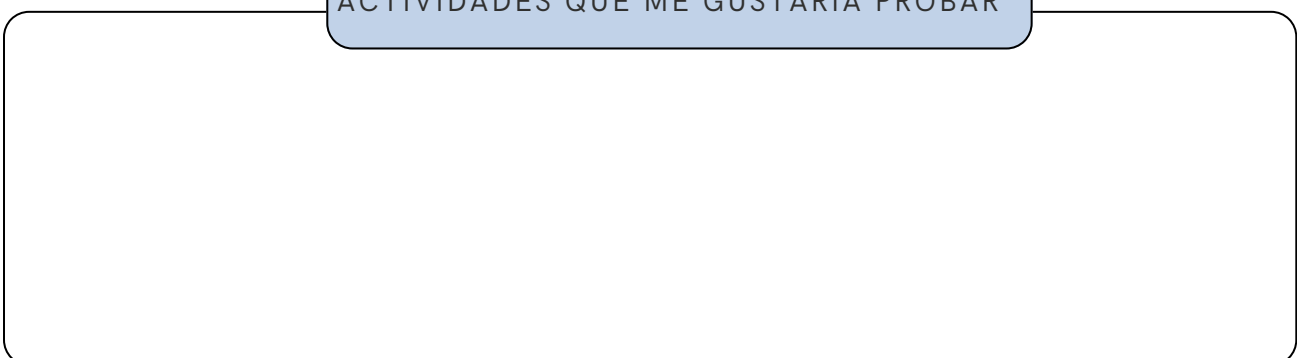
ACTIVIDADES QUE ME ENCANTA HACER AL AIRE LIBRE

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for listing activities enjoyed outdoors.

ACTIVIDADES QUE ME ENCANTA HACER CON LOS DEMÁS

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for listing activities enjoyed with others.

ACTIVIDADES QUE ME GUSTARÍA PROBAR

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for listing activities the user would like to try.

# Tracker de Abundancia

Dinero

Siento agradecimiento por

Tengo la intención de manifestar

Celebraré mi abundancia por/a través de

# Pensamientos positivos

POSITIVO	NEGATIVO

POSITIVO	NEGATIVO

POSITIVO	NEGATIVO

POSITIVO	NEGATIVO

# Encontrando la motivación

Cuando nos enfrentamos a un episodio depresivo, a menudo sabemos lo que tenemos que hacer para salir de él, pero nos falta la motivación. Por ejemplo, la mayoría de nosotros sabemos que el ejercicio tiene implicaciones positivas para el estado de ánimo, sin embargo, a la hora de pasar a la acción nos encontramos estancados.

Cosas que puedo hacer para salir de un episodio depresivo:

¿Cuáles son los beneficios de hacer estas cosas?

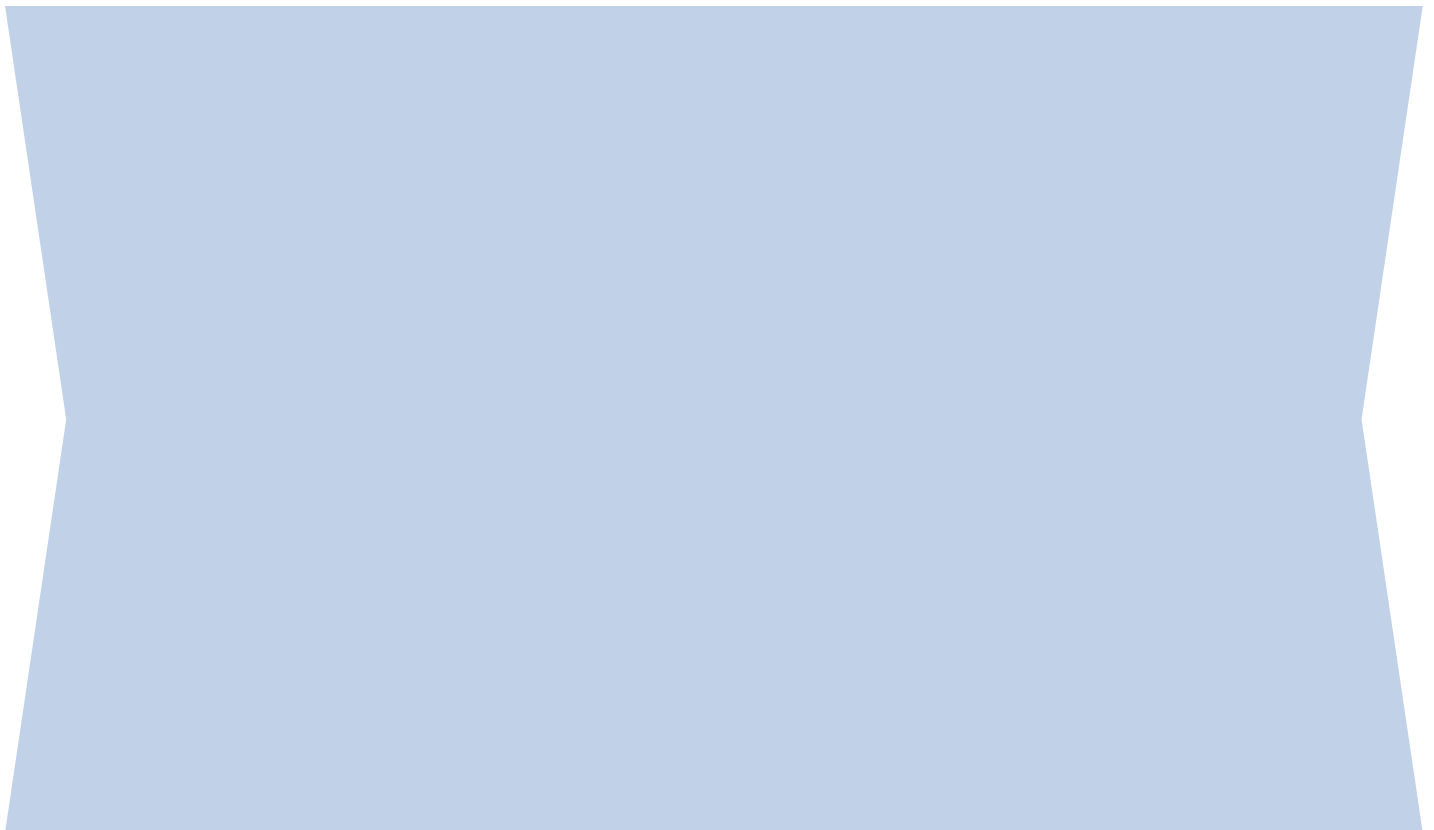
Formas de motivarme o incentivar-me para hacer estas cosas:

# Cambio de Mentalidad

[illegible]

# Patrones de preocupación

MIS PATRONES DE PREOCUPACIÓN	SIEMPRE ME PREOCUPO CUANDO	PREOCUPACIÓN CADA VEZ QUE



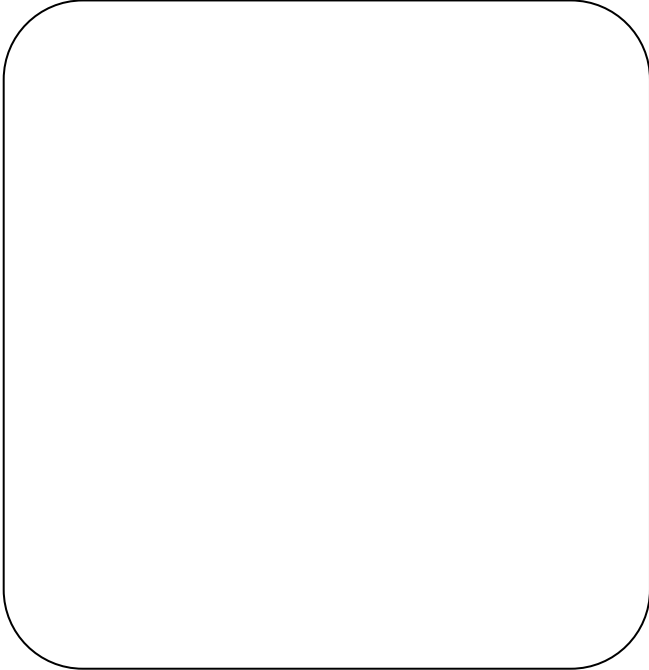
# Registro de ansiedad

[illegible]

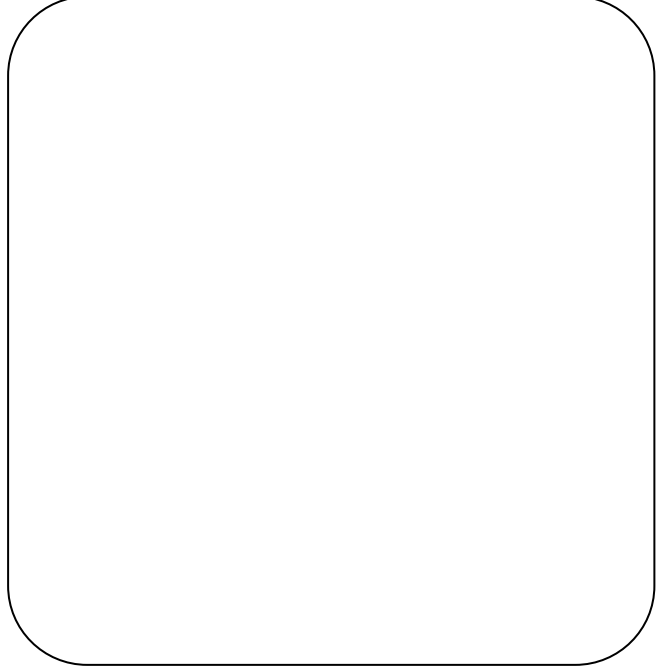


# Patrones de pensamiento

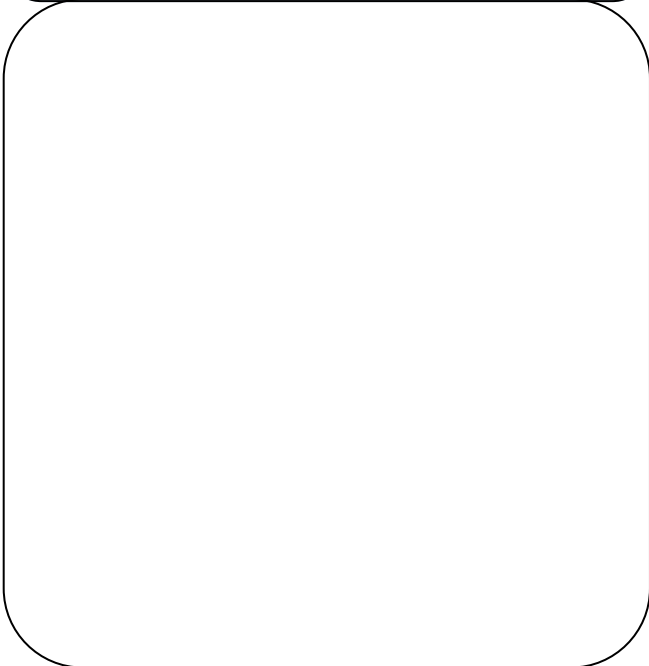
Pensamientos sobre el mundo

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for writing thoughts about the world.

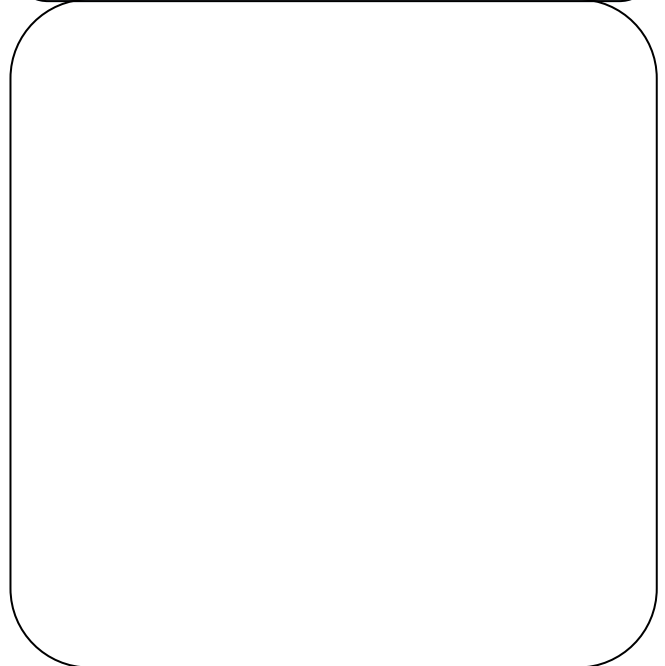
Pensamientos sobre el futuro

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for writing thoughts about the future.

Pensamientos sobre mí

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for writing thoughts about oneself.

Pensamientos sobre otros

A large, empty rounded rectangle with a thin black border, intended for writing thoughts about others.

# Reflexión sobre valores

Cuando nos centramos en pensamientos, recuerdos y emociones agradables - puede traer sentimientos positivos y nos anima a traer más de eso a nuestra vida.

¿CUÁNDO TE SIENTES CON MÁS ENERGÍA?

---

¿QUÉ ES LO QUE TE DA MÁS  
ALEGRÍA?

¿CUÁNDO TE SIENTES MÁS TÚ MISMA?

---

¿QUÉ CUALIDADES ADMIRAS EN LOS  
DEMÁS?

¿QUÉ HARÍAS SI NO EXISTIERAN  
LIMITACIONES?

QUIERO SER UNA PERSONA...  
AVENTURERA... CURIOSA... CREATIVA...  
AMABLE... AUTÉNTICA...

# Notas de terapia

FECHA: \_\_\_\_\_

PSICÓLOGO/A: \_\_\_\_\_

## TEMAS HABLADOS:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RESUMEN Y PENSAMIENTOS:

---

---

---

---

---

---

---

---

# Conectando con mi alma

ACTIVIDADES QUE ME ENCANTA HACER EN CASA



# Conectando con mi alma

ACTIVIDADES QUE ME ENCANTA HACER AL AIRE LIBRE



# Conectando con mi alma

ACTIVIDADES QUE ME ENCANTA HACER CON LOS DEMÁS



# Conectando con mi alma

ACTIVIDADES QUE ME GUSTARÍA PROBAR




# ¿Cómo manejar la depresión?

## ¿QUÉ LO DESENCADENA?

EMOCIÓN/PENSAMIENTO

## SÍNTOMAS





# Gestionando la culpa

## ¿POR QUÉ DEBERÍA PERDONARME?

[illegible]

## ¿DE QUÉ ME ESTOY CULPANDO?

[illegible]

# Vision Board

FINANZAS

CARRERA

AMOR

AMIGOS

SALUD

CRECIMIENTO PERSONAL

CASA

OCIO

# Lista de tareas pendientes



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

NOTAS

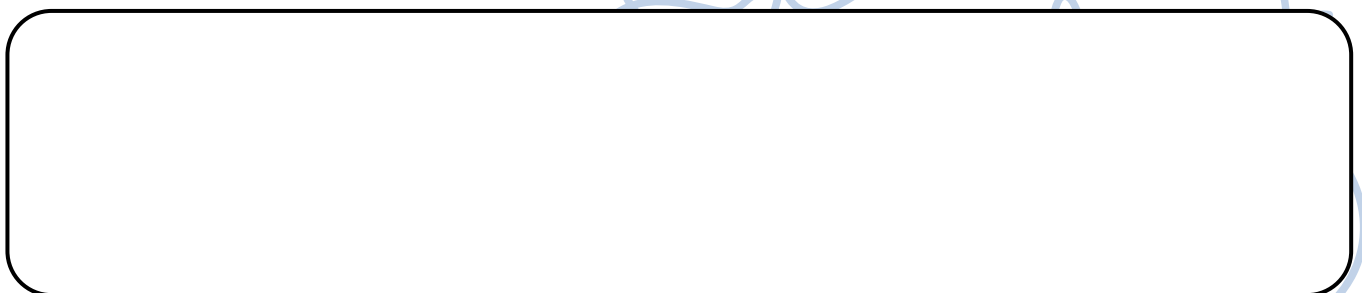
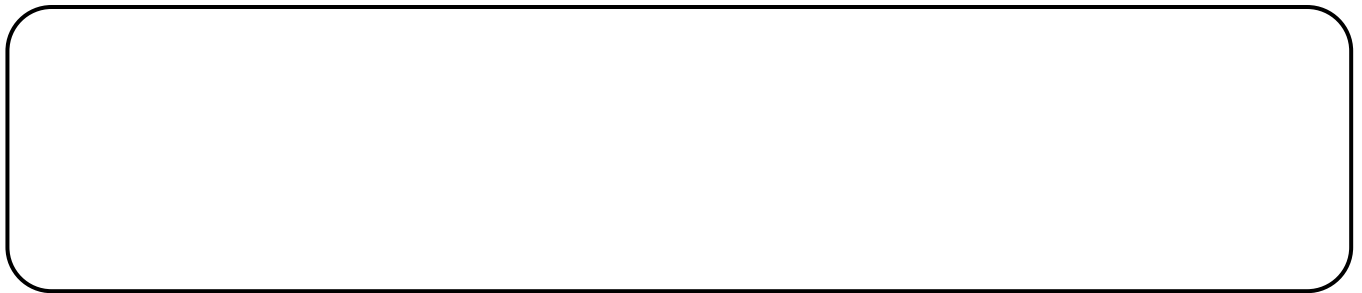
# TAREAS PENDIENTES



# TAREAS PENDIENTES



# Notas importantes



# Notas



# Notas





# Notas

