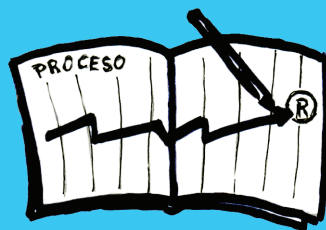


.....
DE LA ADICCIÓN PUEDES SALIR.
“POR LA DROGA LO PERDÍ TODO.
¡ESTANDO ABSTINENTE LO
RECUPERO LENTAMENTE!”
.....



USUARIO PMP agenda



EDITA

Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región de Murcia. Versión adaptada por Equipo Técnico PMP centro penitenciario Murcia 1.

IMPRIME

IM Nova Gráfica
www.imnova.com

Quedan reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Contenidos

NOMBRE:

CENTRO PENITENCIARIO:

MÓDULO:

1. Punto de partida
2. Mapa de recuperacion
3. Calendario de recuperacion
4. Calendario de recuperacion thc
5. Analiticas
6. Fotografia importante
7. Relaciones actuales con familia
8. Razones para no consumir
9. Cambios que necesitas en tu vida actual
10. Metas para dejar de consumir
11. Tareas pendientes
12. Citas medicas
13. Relaciones a recuperar o mejorar
14. Proceso: disparadores
15. Parada de pensamiento
16. Actividades de recuperacion
17. Recompensas de la abstinencia
18. Cambios desde la recuperacion
19. Mis conductas inteligentes
20. Mis amarres
21. Mis tecnicas de relajacion
22. Recaidas
23. Justificaciones
24. Autoevaluación el día
25. Reflexiones en mi proceso
26. Punto de llegada
27. Mi eslogan personal



“LA DROGA PEGA FUERTE. EL MANTENERTE ABSTINENTE TE HACE MÁS FUERTE”





Punto de Partida



Consumo

A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for recording consumption data.

Medicación

A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for recording medication data.

Módulo

A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for recording module data.

Destino

Sanciones

Clasificación

Permisos

Mapa de recuperación

15 días
Abstinencia

15 días/2meses
Luna de miel

2meses/6meses
El muro

A partir del sexto mes
Reajuste

Recuperarse de una adicción a sustancias no es un proceso misterioso. Una vez que se deja de consumir, el cerebro comienza a reajustarse.

Es importante que al principio de la recuperación se entienda bien por qué pueden aparecer algunos problemas emocionales y físicos. La descripción siguiente es una guía resumida del proceso de recuperación, que varía de persona a persona y según la sustancia.

Los Estadios

Estadio de abstinencia, o de síndrome de abstinencia (de 1 a 2 semanas)

Los primeros días después de dejar el consumo, se pueden experimentar síntomas difíciles. La gravedad está relacionada con la cantidad, frecuencia y patrón de consumo de la/s sustancia/s consumida/s.

En los estimulantes se producen fuertes deseos de consumo, tristeza, baja energía, insomnio o exceso de sueño, aumento del apetito, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Aunque no provocan los mismos síntomas físicos que el alcohol, los síntomas psicológicos de deseos de consumo y tristeza pueden ser bastante graves.

El alcohol produce los síntomas más peligrosos: náuseas, poca energía, ansiedad,

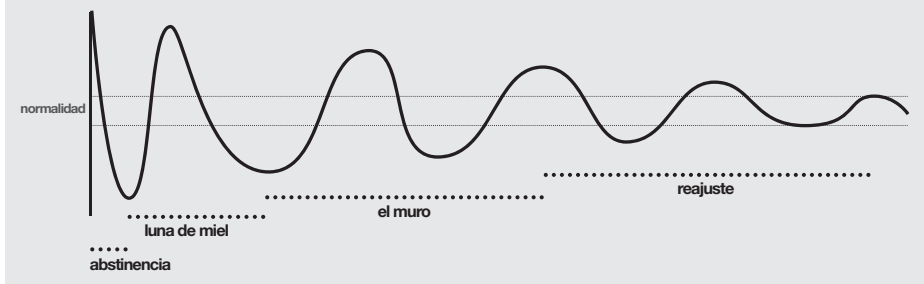
temblores, depresión, emociones intensas, insomnio, irritabilidad, dificultad para concentrarse y problemas de memoria. Suelen durar de 3 a 5 días pero pueden alargarse varias semanas. Algunas personas tienen que ser hospitalizadas para una desintoxicación segura.

Abstinencia Temprana (2-4 semanas tras la abstinencia)

Para las personas que consumen estimulantes o alcohol, dura unas 4 semanas y se conoce como "Luna de Miel". Suelen sentirse bastante bien y con mucha energía así que a algunas piensan que se han "curado" y abandonan el tratamiento. Sin embargo, si se aprovecha la energía, el entusiasmo y el optimismo en actividades de recuperación, se puede asentar una buena base de recuperación porque aunque termine el síndrome de abstinencia, el cerebro aún se está acostumbrando a la ausencia de sustancias y los usuarios pueden tener problemas para concentrarse, ansiedad, problemas de sueño o sentir que la vida es demasiado intensa o estresante.

Abstinencia Prolongada (de 3-4 meses tras la abstinencia temprana)

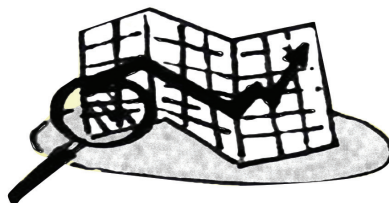
Desde el mes y medio a los 3-5 meses después del último consumo, los usuarios suelen atravesar "El Muro", una etapa de tristeza, cambios emocionales, irritabilidad,



dificultad para concentrarse, baja energía y falta de entusiasmo general que son el resultado de cambios químicos cerebrales. Si los usuarios permanecen abstinentes, los sentimientos se desvanecerán. Los deseos de consumo suelen volver así que centrarse en seguir abstinentes día a día y hacer ejercicio ayuda.

Reajuste (2 meses; tras la abstinencia prolongada)

Después de 5 meses de abstinencia, el cerebro se ha recuperado mucho. Ahora, la principal tarea del usuario es reforzar un estilo de vida saludable porque aunque la parte más difícil del proceso de recuperación ha terminado (los deseos de consumo son menos frecuentes y menos intensos), es fácil bajar la guardia, confiarse y ponerse en situaciones peligrosas para la abstinencia. El peligro más grande aquí es confiarse y volver a viejos hábitos que teníamos asociados al consumo.



“DE LA ADICCIÓN, SE PUEDE SALIR. LA DROGA TE ALARGA LA CONDENA. NO TE HAGAS CÓMPlice DE SU DESGRACIA”

Calendario de recuperación



Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

X Verde: No consumo

X Rojo: Si consumo

Anota que sustancias has consumido

Nota: Se considera consumo también el tomar más medicación de la prescrita por el Médico

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

X Verde: No consumo

X Rojo: Si consumo

Anota que sustancias has consumido

Nota: Se considera consumo también el tomar más medicación de la prescrita por el Médico

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

X Verde: No consumo

X Rojo: Si consumo

Anota que sustancias has consumido

Nota: Se considera consumo también el tomar más mediación de la prescrita por el Médico

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

X Verde: No consumo

X Rojo: Si consumo

Anota que sustancias has consumido

Nota: Se considera consumo también el tomar más medicación de la prescrita por el Médico

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

X Verde: No consumo

X Rojo: Si consumo

Anota que sustancias has consumido

Nota: Se considera consumo también el tomar más mediación de la prescrita por el Médico

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

X Verde: No consumo

X Rojo: Si consumo

Anota que sustancias has consumido

Nota: Se considera consumo también el tomar más medicación de la prescrita por el Médico

Mes:

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	

Analíticas



PMP

N°	Fecha Analítica	Heroína	Cocaína	Metadona	Benzo	THC	Otras
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
TOTAL							

ANALÍTICAS REGIMENTALES

Nº	Fecha Analítica	Heroína	Cocaína	Metadona	Benzo	THC	Otras
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
TOTAL							

Fotografía importante

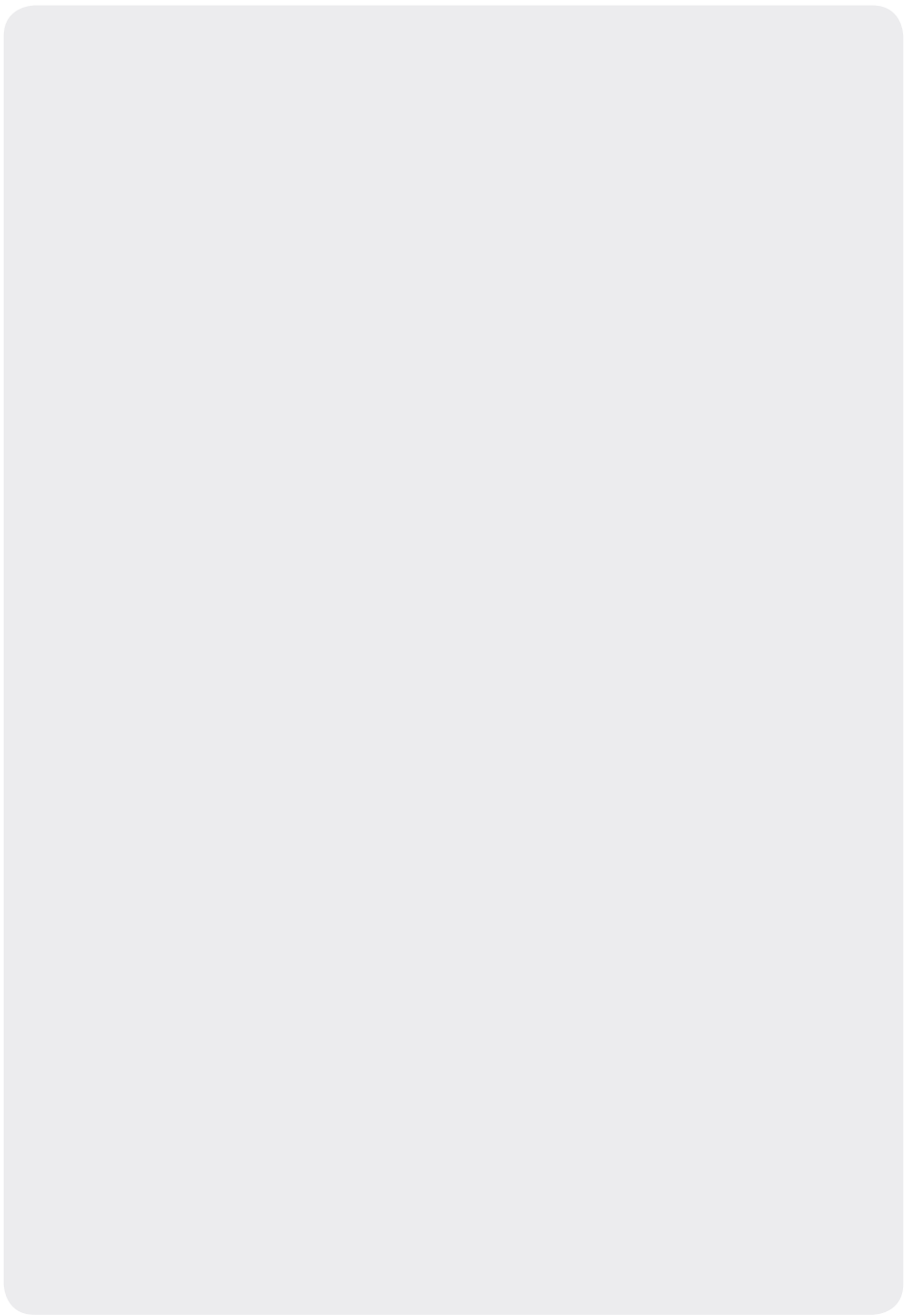


Coloca aquí una foto que sea importante para ti

A large, empty rectangular area with a dashed black border, intended for the user to paste a photograph.

¿Por qué es importante la foto que has elegido?

A large, empty rounded rectangular area with a light gray background, intended for the user to write a short explanation of why the photo is important.



Relaciones actuales con la familia



Padres

A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing about the current relationship with parents.

Hermanos

A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing about the current relationship with siblings.

Mujer/Novia

Empty rounded rectangular box for writing.

Hijos

Empty rounded rectangular box for writing.

Otros familiares

Empty rounded rectangular box for writing.



**“DE LA ADICCIÓN, SE
PUEDE SALIR. LA DROGA TE
DESTRUYE A TI Y A LOS QUE
MÁS QUIERES: TU FAMILIA”**

Razones para no consumir



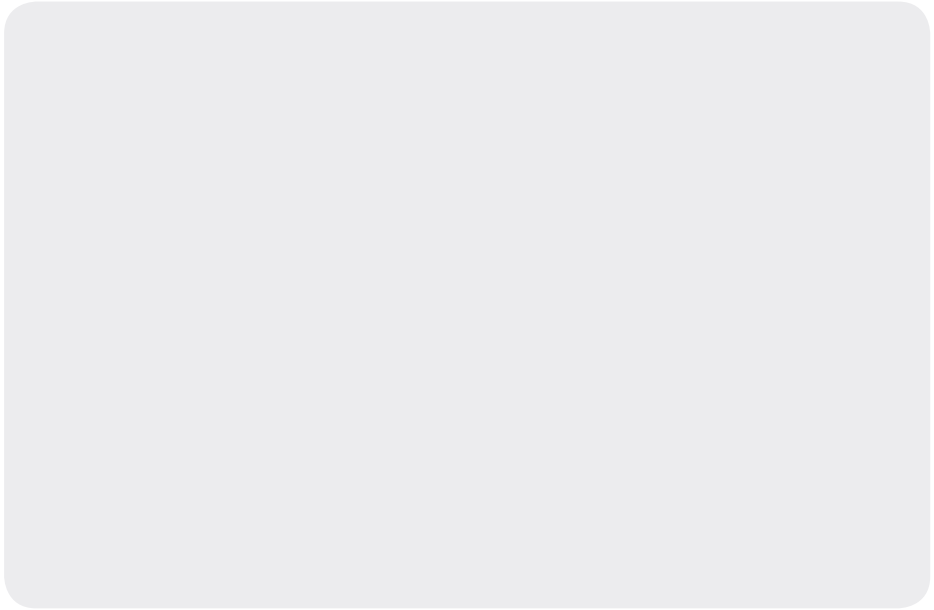
Personales

A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing personal reasons for not consuming.

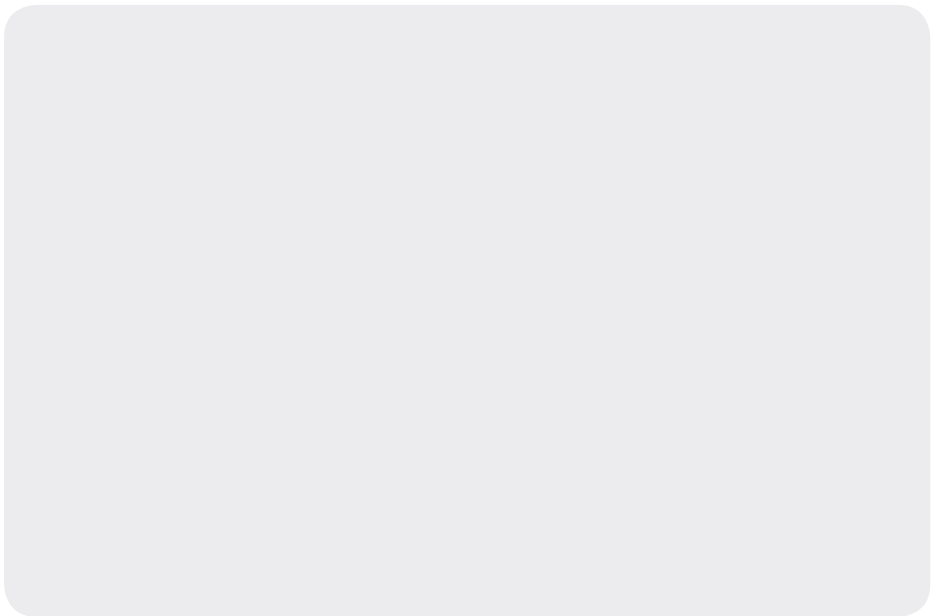
Familiares

A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing family-related reasons for not consuming.

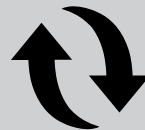
Penitenciarias



Otras



Cambios que necesitas en tu vida actual



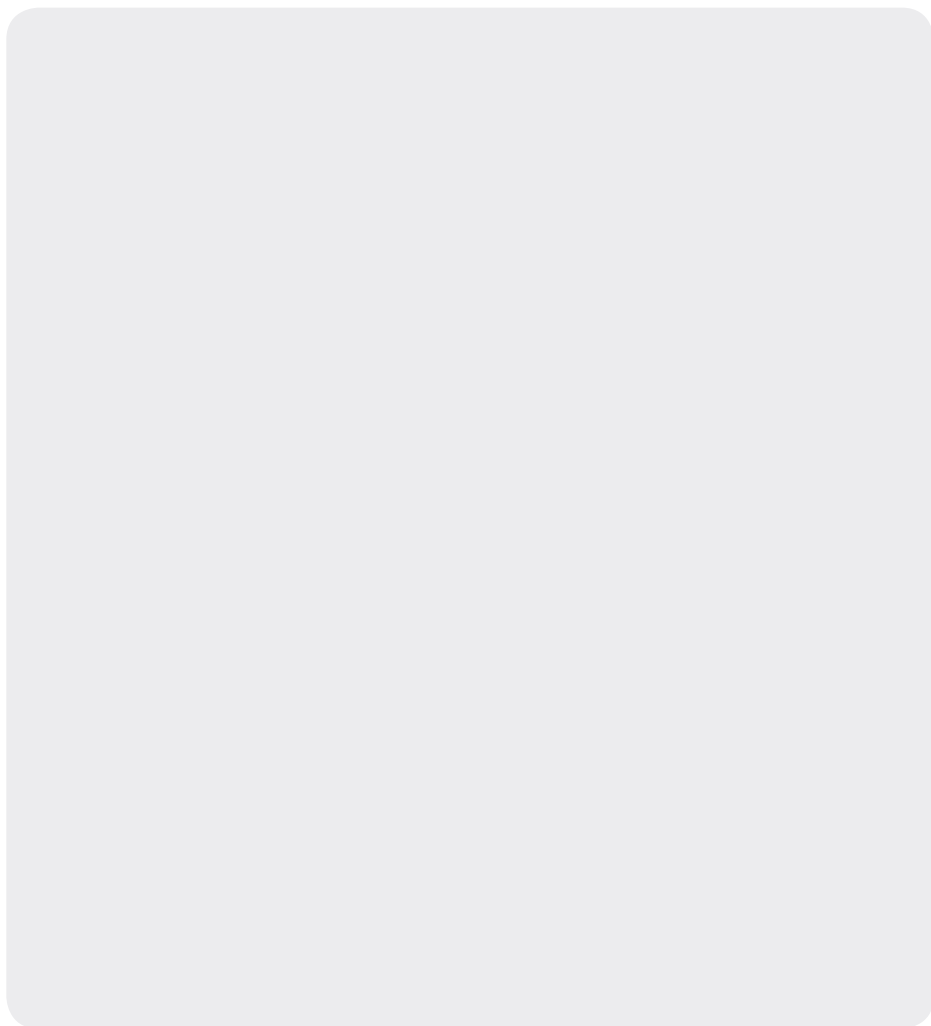
A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal lines, intended for writing or drawing.

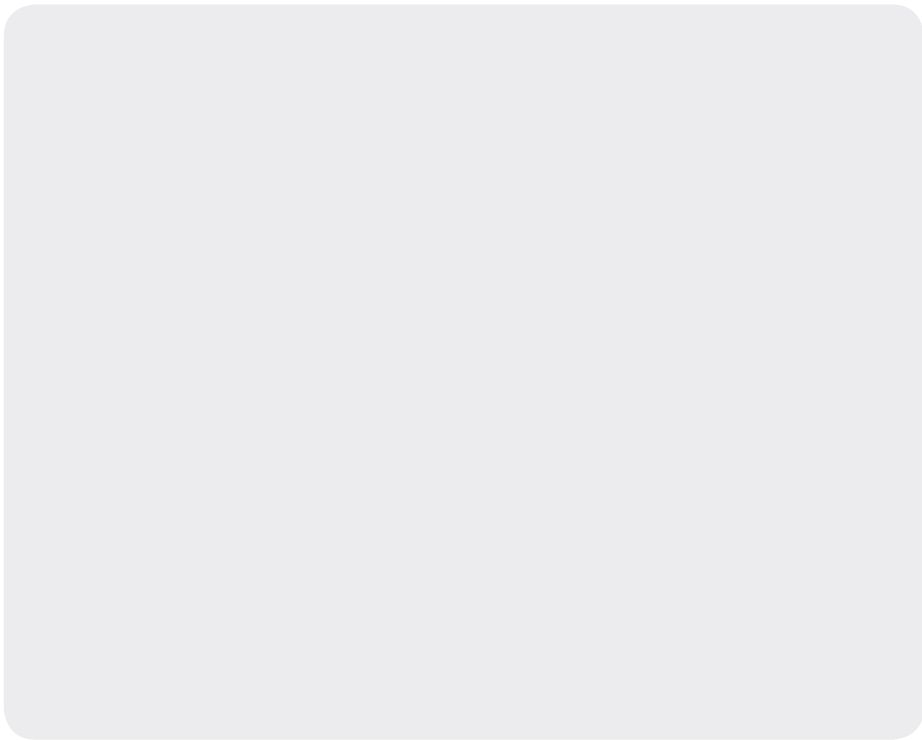
Blank lined writing area for notes.

Metas para dejar de consumir



Penitenciarias





**DE LA ADICCIÓN, SE
PUEDE SALIR. LA DROGA
ES PARA COBARDES.
ENFRÉNTATE A LA VIDA.**

Citas médicas



Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Día:
Hora:
Consulta:

Relaciones a recuperar o mejorar



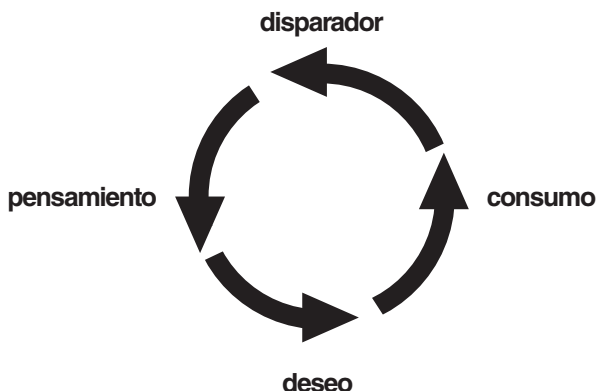
Penitenciarias

¿Quién?	¿Por qué?	Evolución

Familiares

¿Quién?	¿Por qué?	Evolución

Proceso: disparadores



¿Cuáles son los disparadores más fuertes que te hacen consumir?

Disparadores Externos

En prisión	En la calle

Disparadores internos

En prisión	En la calle

Parada de pensamiento



Técnicas que utilizo para parada de pensamiento actualmente

Técnica	Cuándo	Resultado

Técnica	Cuándo	Resultado



Actividades de recuperación



Enumera las actividades en prisión que te hacen más fuerte en tu recuperación y prevención de recaídas

Large lined area for writing answers.



“DE LA ADICCIÓN, SE PUEDE SALIR. CON UN CONSUMO PASO EL DÍA. LA CULPA DURA TODA LA VIDA”

Lined writing area for student response.

Recompensas de la abstinencia

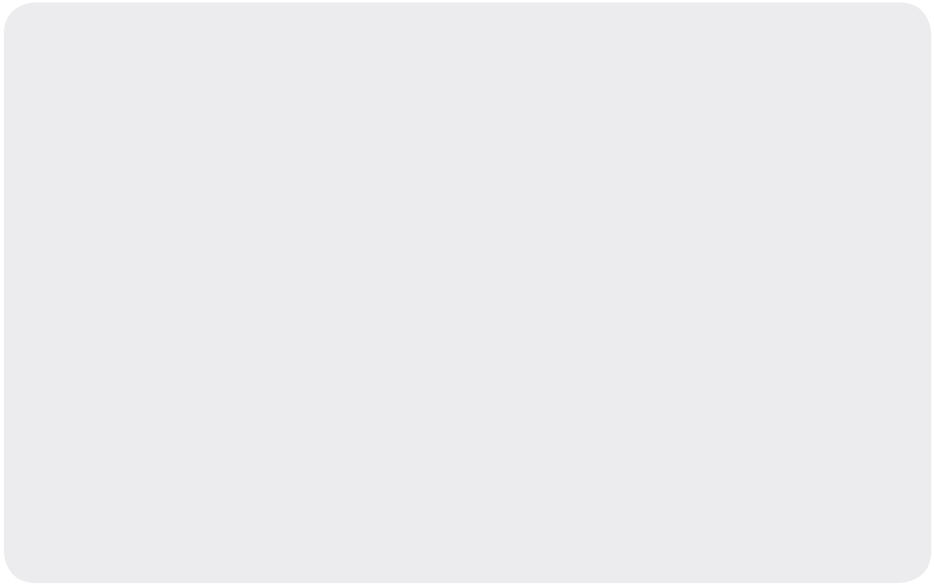


Enumera premios o recompensas que estás recibiendo por tu recuperación.

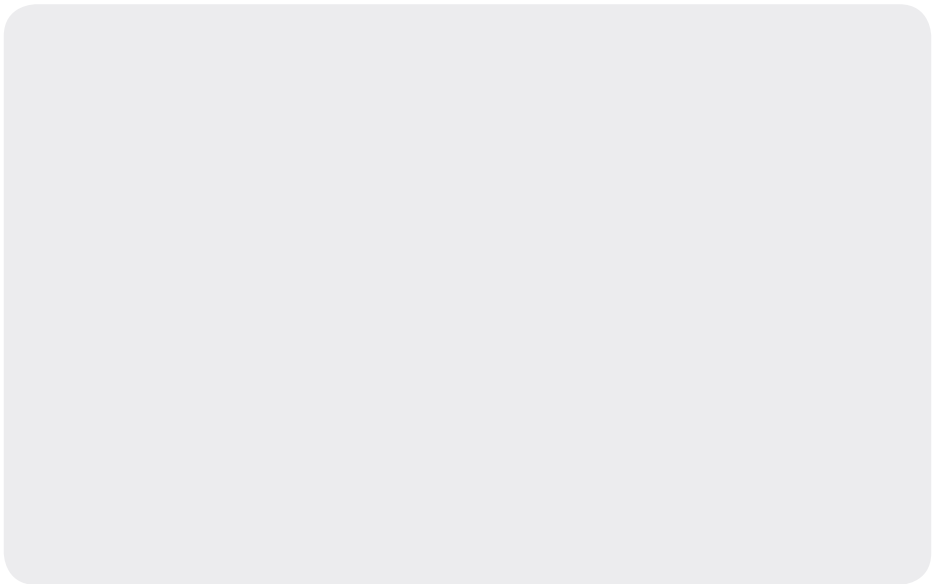
Personal

Penitenciaria

Familiar



Otras



Cambios desde la recuperación



Describe cambios físicos, emocionales, de conducta y de pensamiento que has observado en tu proceso.

Large empty rounded rectangular box for writing.

Stacked horizontal lines for writing.



“QUIERES SENTIRTE BIEN DE CUERPO Y MENTE...? ¡PIENSA TRANQUILAMENTE”

Blank lined writing area for notes.

Mis conductas inteligentes



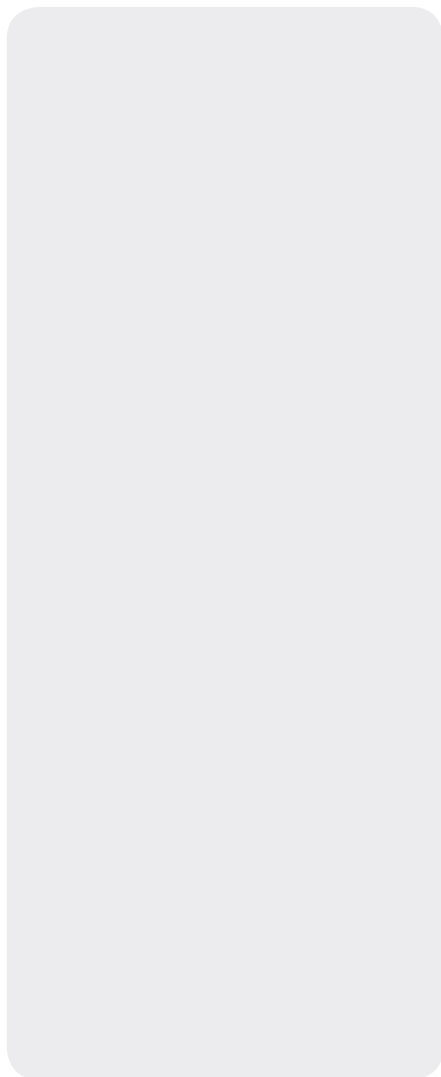
Enumera situaciones o actividades que consideras son adecuadas para progresar en tu recuperación.

Blank lined area for writing responses.

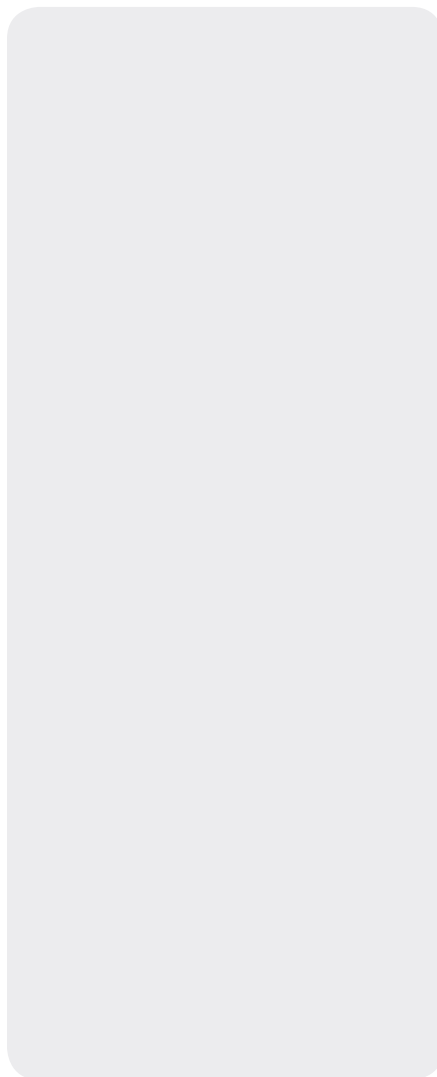
Blank lined area for writing.



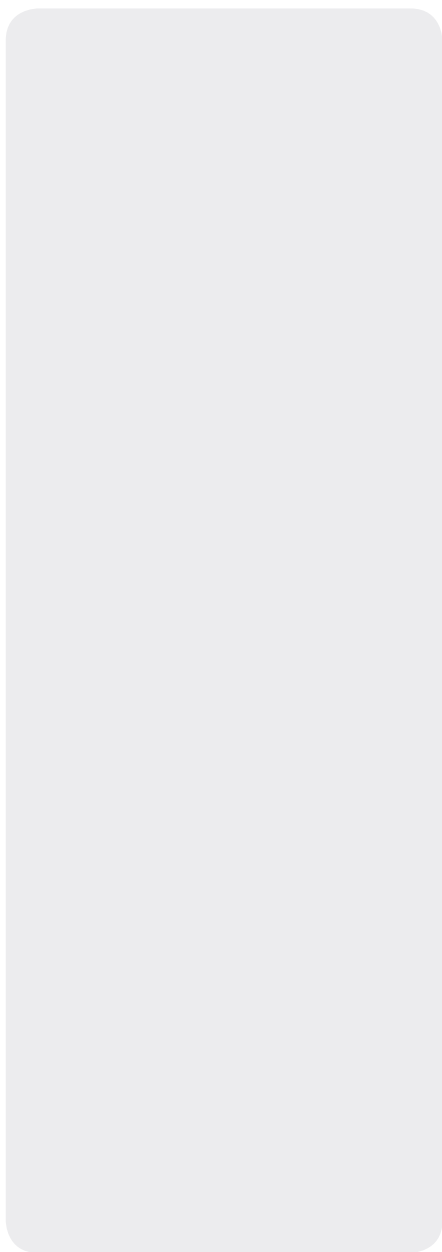
Penitenciarios



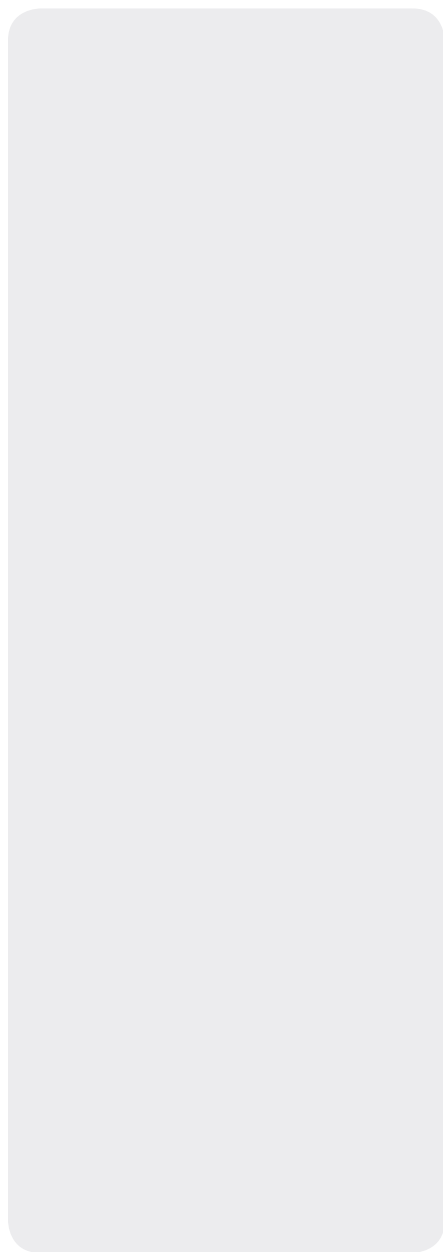
Extrapenitenciarios



Penitenciarios



Extrapenitenciarios



Mis técnicas de relajación



Escribe algunas maneras de relajarte y reducir tu estrés:

01

02

03

04

05

06



Justificaciones



Fecha	Sustancia consumida	Justificación

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for midday goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for midday goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for midday goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for midday goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for noon goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for noon goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodia

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for noon goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for midday goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for midday goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for evening goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for evening goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for noon goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for midday goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for evening goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Empty dashed box for date entry]

Día

[Empty dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large empty dashed box for today's goals]

mañana

[Empty box for morning goals]

mediodía

[Empty box for noon goals]

tarde

[Empty box for afternoon goals]

noche

[Empty box for night goals]

NOTAS:

[Large empty box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for midday goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed rounded rectangle for date entry]

Día

[Dashed rounded rectangle for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed rounded rectangle for today's goals]

mañana

[Grey box for morning goals]

mediodía

[Grey box for noon goals]

tarde

[Grey box for afternoon goals]

noche

[Grey box for night goals]

NOTAS:

[Large grey box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for midday goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

[Dashed box for date entry]

Día

[Dashed box for day entry]

Mis metas para hoy

[Large dashed box for today's goals]

mañana

[Gray box for morning goals]

mediodía

[Gray box for noon goals]

tarde

[Gray box for afternoon goals]

noche

[Gray box for night goals]

NOTAS:

[Large gray box for notes]

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Mi gran desafío

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quién

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche

Fecha

Día

Mis metas para hoy

mañana

mediodía

tarde

noche

NOTAS:

Autoevaluación del día



Emociones



Mañana



Mediodía



Tarde



Noche

Lo más difícil del día ha sido

Lo mejor del día

Mi gran desafío

Evaluación de 0 (muy mal) a 3 (excelente)

0 1 2 3	Dormir las horas necesarias
0 1 2 3	Comer y beber agua adecuadamente
0 1 2 3	Ejercicio físico moderado
0 1 2 3	Pensar en positivo y buscar soluciones
0 1 2 3	Divertirme, reír y/o hacer reír a otros
0 1 2 3	Relacionarme positivamente con otras personas
0 1 2 3	Leer y/o escribir
0 1 2 3	Hacer mis tareas y responsabilidades
0 1 2 3	Cumplir con mi terapia
0 1 2 3	Evitar disparadores

Qué/ cuánto Cómo/dónde Con/quié

Mi medicación

mañana

mediodía

tarde

noche



Reflexiones en mi proceso



Fecha

Fecha

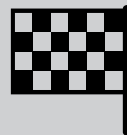
Fecha

Fecha

Fecha

Fecha

Punto de llegada



Consumo

Medicación

Módulo

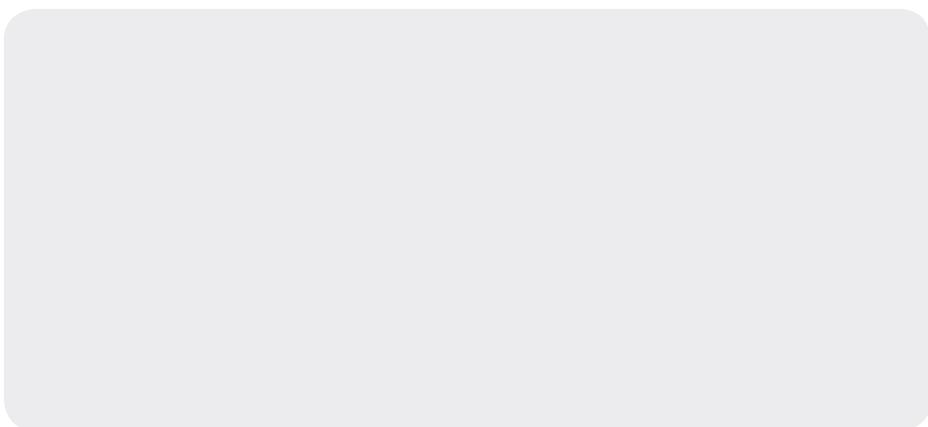
Destino

Sanciones

Clasificación

Permisos

Mi eslogan personal



“DE LA ADICCIÓN, SE PUEDE SALIR. SÓLO LOS DÉBILES SE ENGANCHAN A LA DROGA. SÓLO LOS MÁS FUERTES PIDEN AYUDA PARA SALIR”





PMP
MATRIX
PROGRAMA PENITENCIARIO