pensio

Diario de salud mental

15 min

Revisa cómo está tu salud mental: registra tu estado de ánimo, identifica lo que te detona y toma conciencia de lo que te ayuda a sobrellevarlo.

*Nota**: Esta plantilla está pensada para la reflexión personal y el autoconocimiento. No sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Si estás en crisis, contacta a un profesional de salud mental o llama a los servicios de emergencia de tu localidad.*

SECCIÓN 3

¿Cómo me siento ahora mismo? (1–10)

SECCIÓN 4

Tres palabras que describen mi estado mental hoy:

SECCIÓN 5

¿Qué detonó estos sentimientos?

SECCIÓN 6

¿Qué estrategia usé (o podría usar) para sobrellevarlo?

SECCIÓN 7

¿Cómo dormí anoche?

SECCIÓN 8

Algo que hice hoy por mi salud mental:

SECCIÓN 9

Algo más que traigo en la mente:

Generado con Pensio
pensio.app