

pensio

Diario de terapia

15 min

Prepárate para tus sesiones de terapia, procesa lo que salió en ellas y registra tu avance entre una cita y otra.

*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

Antes de mi sesión: ¿de qué quiero hablar?

SECCIÓN 4

Lo más importante que me llevé de mi última sesión:

SECCIÓN 5

Un patrón o pensamiento que noté esta semana:

SECCIÓN 6

Algo que se me hizo difícil esta semana:

SECCIÓN 7

Algo que salió bien esta semana:

SECCIÓN 8

¿En qué estoy trabajando entre sesiones?

SECCIÓN 9

Después de mi sesión: ¿qué me llamó la atención?
