

Diario de continuidad terapeutica

Hoja semanal para retomar en sesion

Registro semanal

Fecha; emocion principal; intensidad 0-10; detonante; necesidad; accion de cuidado realizada.

Practica

Anota una herramienta practicada: respiracion, pausa, conversacion, descanso, journaling u otra indicada por tu terapeuta.

Para sesion

Escribe dos temas que quieres retomar y una pregunta que te gustaria resolver.

Privacidad

Comparte este registro solo si te sientes comodo. Tu proceso no necesita verse perfecto para ser valioso.