

DIARIO DE PROCESAMIENTO SEMANAL

Tracking de Sesiones, Intensidades e Insights

Semana del: _____ al _____ Nombre: _____

REGISTRO DIARIO DE PRÁCTICAS

DÍA	TÉCNICA	DURACIÓN	NAE INICIO	NAE FIN	OBSERVACIONES / INSIGHTS
LUN	■ TRSB ■ PONS ■ Regulación ■ Visualización	___ min	___/10	___/10	
MAR	■ TRSB ■ PONS ■ Regulación ■ Visualización	___ min	___/10	___/10	
MIÉ	■ TRSB ■ PONS ■ Regulación ■ Visualización	___ min	___/10	___/10	
JUE	■ TRSB ■ PONS ■ Regulación ■ Visualización	___ min	___/10	___/10	
VIE	■ TRSB ■ PONS ■ Regulación ■ Visualización	___ min	___/10	___/10	
SÁB	■ TRSB ■ PONS ■ Regulación ■ Visualización	___ min	___/10	___/10	
DOM	■ TRSB ■ PONS ■ Regulación ■ Visualización	___ min	___/10	___/10	

RESUMEN SEMANAL

Total sesiones esta semana:	_____	Promedio NAE inicio:	_____/10
Total minutos de práctica:	_____	Promedio NAE fin:	_____/10
Técnica más usada:	■ TRSB ■ PONS ■ Regulación ■ Visualización		

ESTADO EMOCIONAL GENERAL DE LA SEMANA

INICIO DE SEMANA	FIN DE SEMANA
Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Energía: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ánimo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ansiedad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ansiedad: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sueño: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DIARIO DE PROCESAMIENTO SEMANAL (continuación)

INSIGHTS Y DESCUBRIMIENTOS DE LA SEMANA

¿Qué patrones notaste? ¿Qué aprendiste sobre ti?

MENSAJES SOMÁTICOS QUE EMERGIERON

Si alguna sensación "habló" durante el procesamiento, ¿qué dijo?

CREENCIAS TRABAJADAS ESTA SEMANA

CREENCIA LIMITANTE	CREENCIA ADAPTATIVA	NCI ACTUAL
		___/7
		___/7
		___/7

PLAN PARA LA PRÓXIMA SEMANA

Material a procesar:	
Técnica(s) a usar:	■ TRSB ■ PONS ■ Regulación ■ Visualización ■ Miracle Question
Frecuencia objetivo:	■ Diario ■ 3-4 veces ■ 2 veces ■ Según necesidad
Foco específico:	

AUTOCUIDADO ESTA SEMANA

■ Hidratación adecuada	■ Sueño suficiente	■ Ejercicio/movimiento	■ Alimentación nutritiva
■ Tiempo en naturaleza	■ Conexión social	■ Descanso/pausas	■ Actividades placenteras

