

---

## Registro diario del estado de ánimo

---

Califica cada columna al final del día, utilizando un número de la escala del 0 al 100 que aparece abajo.

0----10----20----30----40----50----60----70----80----90----100

Ninguna

Leve

Moderada

Fuerte

Extrema

Fecha	Ansiedad general	Ansiedad máxima	Tensión física general	Impacto general de la preocupación

Traducido por el equipo de Psyciencia.com

**Derechos reservados:** Michelle G. Craske, David H. Barlow *Mastery of Your Anxiety and Worry: Learning to Recognize Your Own Anxiety*. Copyright © 2006 by Oxford University Press  
Oxford Clinical Psychology | Oxford University Press