DIARIO EMOCIONAL

Informe mensual

Paciente de ejemplo

Octubre de 2026

Solo las entradas que la persona ha marcado «Incluir en el informe».

Resumen

Etiqueta	n	Media	Mínimo	Máximo	Último
Cansancio	5	5,6	4	7	4
Felicidad	4	7,0	6	8	8
Sueño	4	3,8	3	5	3
Tratamiento	4	3,8	3	5	3
Miedo	3	4,3	3	6	3
Miedo a la recaída	2	5,5	4	7	4
Tristeza	2	3,5	3	4	3
Familia y pareja	1	4,0	4	4	4

Entradas

Fecha	Hora	Etiqueta	Valor	Texto
01/10/2026	21:10	Felicidad (Emociones)	6/10	Paseo largo con mi hermana. Me ha sentado bien salir.
02/10/2026	22:05	Sueño (Temas)	4/10	Me cuesta dormirme pensando en la visita del lunes.
03/10/2026	20:30	Miedo (Emociones)	6/10	Nervios antes de empezar el tratamiento.
05/10/2026	22:40	Miedo a la recaída (Temas)	7/10	Mañana empiezo. Vuelvo a pensar en todo lo de hace un año.
06/10/2026	19:15	Tratamiento (Temas)	5/10	Primera sesión. El equipo de enfermería me ha explicado cada paso.
07/10/2026	21:00	Cansancio (Temas)	7/10	Muy cansado por la tarde; he dormido una siesta larga.
09/10/2026	20:45	Cansancio (Temas)	6/10	Algo mejor que ayer, he podido cocinar.
10/10/2026	22:15	Sueño (Temas)	5/10	Me he despertado dos veces por la noche.
12/10/2026	18:20	Familia y pareja (Temas)	4/10	Comida familiar; me he sentido acompañado.
12/10/2026	22:00	Felicidad (Emociones)	7/10	Buen día en general.
14/10/2026	20:10	Tratamiento (Temas)	4/10	Segunda sesión, más tranquilo que la primera.
15/10/2026	21:40	Cansancio (Temas)	6/10	Cansancio a media tarde, pero he salido a caminar 20 minutos.
16/10/2026	22:30	Miedo (Emociones)	4/10	Menos nervios; ya sé cómo va.
18/10/2026	21:15	Tristeza (Emociones)	4/10	He hablado con el grupo de apoyo, me ha ayudado.
19/10/2026	20:00	Felicidad (Emociones)	7/10	He vuelto a leer un rato sin cansarme.
20/10/2026	22:10	Sueño (Temas)	3/10	He dormido casi toda la noche seguida.
21/10/2026	19:30	Tratamiento (Temas)	3/10	Tercera sesión. Pocos efectos hasta ahora.
22/10/2026	21:20	Cansancio (Temas)	5/10	Cansancio moderado.
23/10/2026	22:00	Miedo a la recaída (Temas)	4/10	Pienso menos en ello que al principio del mes.

Fecha	Hora	Etiqueta	Valor	Texto
26/10/2026	21:00	Felicidad (Emociones)	8/10	Fin de semana tranquilo, con buen ánimo.
27/10/2026	22:15	Sueño (Temas)	3/10	Duermo mejor desde que camino por la tarde.
28/10/2026	19:50	Tratamiento (Temas)	3/10	Cuarta sesión. Me siento con más energía.
29/10/2026	21:30	Cansancio (Temas)	4/10	Cansancio leve.
30/10/2026	20:20	Tristeza (Emociones)	3/10	Buen día, aunque con algún momento bajo.
31/10/2026	21:45	Miedo (Emociones)	3/10	Tranquilo antes de la revisión de noviembre.