



DIARIO EMOCIONAL SEMANAL

Fecha:

¿Cómo usar el diario emocional?

Cada día, dedica unos minutos para anotar lo que has sentido y cómo lo has gestionado. No es necesario escribir mucho, solo lo esencial que te ayude a identificar patrones y reconocer tus necesidades.

Consejos para el diario emocional

- Sé amable contigo mismo/a: no se trata de juzgar cómo te sientes ni cómo reaccionas.
- Usa este espacio para ser honesto/a y curioso/a sobre tu mundo interno.
- Revisa tu diario al final de la semana para notar patrones, avances o cosas que te gustaría cambiar.

1. ¿Qué emociones he sentido hoy?
(Por ejemplo: alegría, tristeza, ansiedad, calma, frustración...)
2. ¿Qué situaciones o pensamientos estuvieron presentes?
(Describe brevemente algún momento clave o pensamiento importante.)
3. ¿Cómo he reaccionado a estas emociones?
(Por ejemplo: hablar con alguien, aislarme, respirar profundo, evitar la situación...)
4. ¿Qué necesito ahora para sentirme mejor?
(Puede ser descanso, apoyo, espacio, hacer algo que me gusta...)
5. Una cosa que agradezco o que me ha hecho bien hoy:
(Ejemplo: una conversación, un paseo, un logro pequeño...)