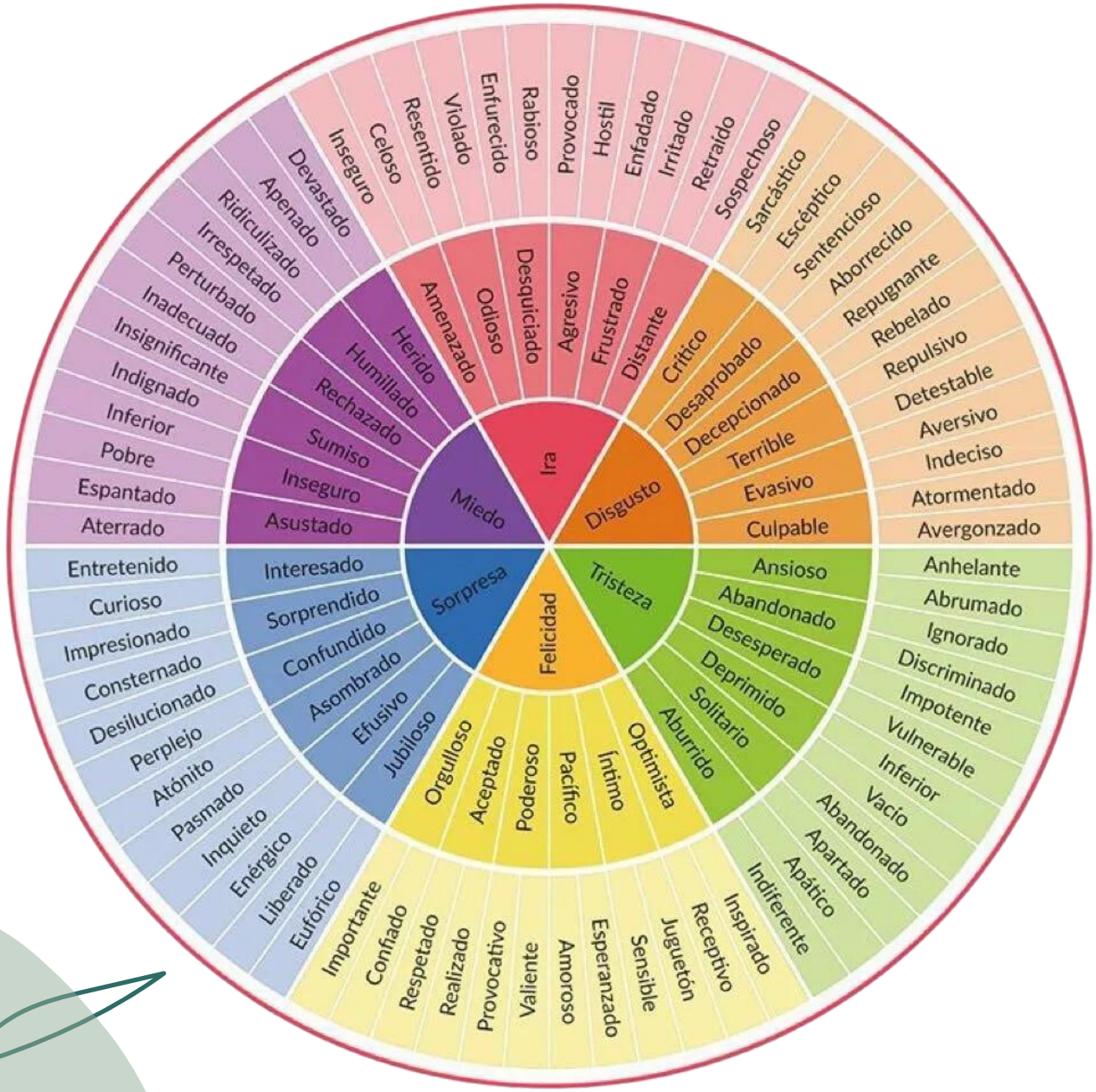
well being

DIARIO DE EMOCIONES

IDENTIFCIA LA EMOCIÓN QUE ESTÁS SINTIENDO
DESDE EL CENTRO HACIA AFUERA.



well being

DIARIO EMOCIONAL

FECHA:

LUN	MAR	MIER	JUEV	VIER	SAB	DOM
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

REFLEXIONES:

¿CÓMO SE SIENTE ESTA EMOCIÓN EN MI CUERPO?

¿QUÉ NECESITO PARA SOBRELLEVAR LA SITUACIÓN?

¿ESA HERRAMIENTA ES SALUDABLE, ME AYUDARÁ A LARGO PLAZO?

GUÍA:

- ☐ 1. ESCRIBE LA EMOCIÓN
- ☐ 2. ¿QUÉ PASÓ?
- ☐ 3. ¿QUÉ PASÓ POR MI MENTE?

5 EMOCIONES PRINCIPALES:

ASCO IRA MIEDO TRISTEZA ALEGRÍA