



# DIARIO EMOCIONAL

# Introducción



Este diario está diseñado para ayudarte a identificar, procesar y gestionar tus emociones de forma consciente.

No se trata de juzgarte, sino de conocerte mejor y ofrecerte un espacio seguro para ser tú misma o tú mismo.

Úsalo como una herramienta para conectar contigo y priorizar tu bienestar emocional.

Este documento, incluyendo su contenido, diseño y estructura, está protegido por las leyes de propiedad intelectual. Su uso es exclusivamente personal y no está permitido reproducir, distribuir, modificar o comercializar este material, en su totalidad o en parte, sin la autorización expresa y por escrito de su autora.

Cualquier infracción podrá ser perseguida legalmente.

cosesycosetes\_psicologa®

# Diario de Emociones

## **Fecha y contexto**

Día:

Hora:

¿Dónde estás?:

¿Qué estás haciendo?:

## **¿Cómo te sientes ahora mismo?**

Elige una emoción principal:

Intensidad de la emoción (1-10):

## **¿Qué ha provocado esta emoción?**

Piensa en los eventos, pensamientos o personas que pueden haber influido en cómo te sientes ahora.

### LISTA DE EMOCIONES

enfadada  
ansiosa  
avergonzada  
rara  
valiente  
tranquila  
alegre  
relajada  
confundida  
desalentada  
disgustada  
distráida  
avergonzada  
emocionada  
amable  
culpable  
feliz  
esperanzada  
celosa  
solitaria  
amada  
nerviosa  
ofendida  
temerosa  
reflexiva  
cansada  
cómoda  
inseguroa  
preocupada

### ***Exploración emocional***

¿Dónde sientes esta emoción en tu cuerpo? (Ej.: tensión en el pecho, mariposas en el estómago, presión en la cabeza)

¿Qué pensamientos acompañan esta emoción?

Si esta emoción hablara, ¿qué diría?

### ***Acción y reflexión***

¿Qué necesitas en este momento?

(Ej: descanso, hablar con alguien, darte un capricho, llorar, escribir más sobre esto).

¿Qué podrías hacer para cuidar de ti mismo/a?

Si esta emoción pudiera transformarse, ¿en qué se convertiría?



### ***Pequeños logros del día***

Anota algo que hayas hecho bien o de lo que estés orgulloso/a hoy, aunque sea pequeño. Este paso ayuda a cerrar el día con un toque positivo.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing a daily achievement.

### ***Agradecimientos***

Escribe tres cosas por las que te sientas agradecido/a hoy. Estas pueden ser grandes o pequeñas: 1. 2. 3.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing three things to be grateful for.