


Encuentra más herramientas
para cuidar de tu salud mental en



manadadeapoyo.udg.mx

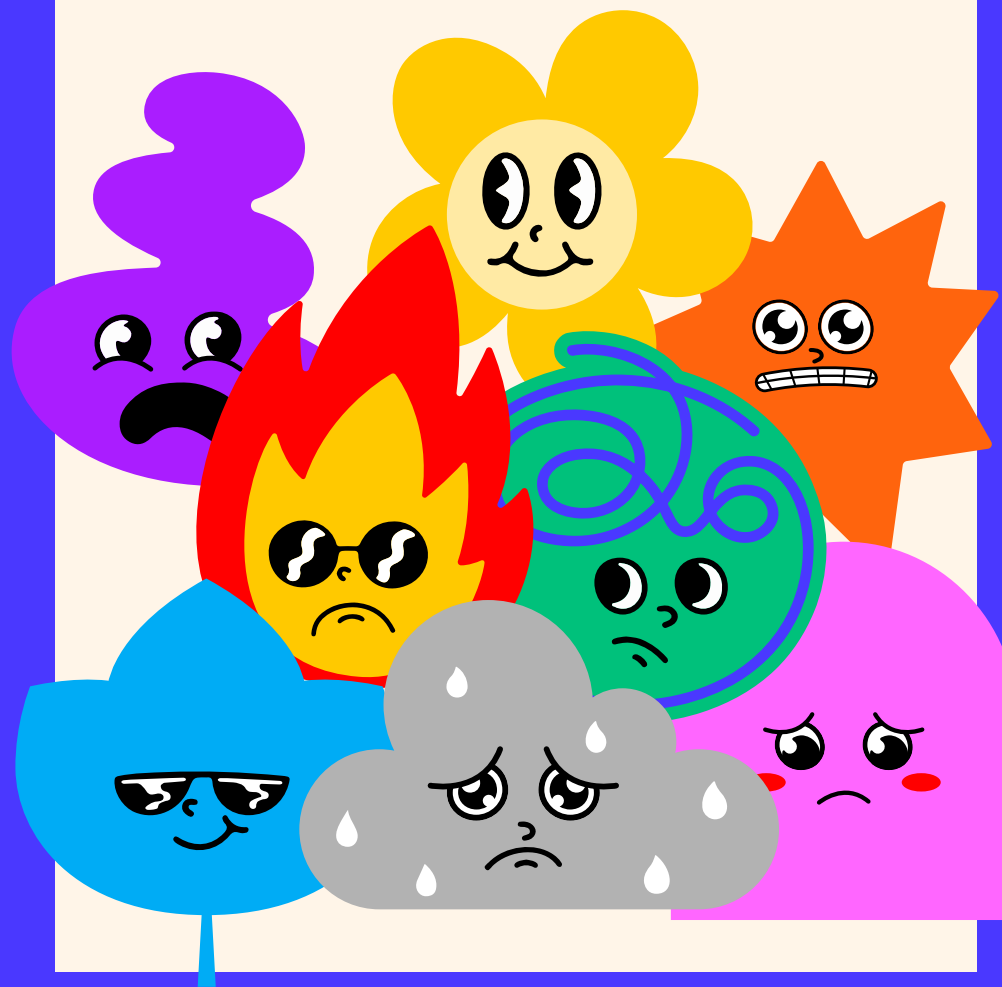
¿NECITAS AYUDA URGENTE?

 Línea de atención
en crisis: **075**

 Línea de la vida:
800 911 2000

MI DIARIO EMOCIONAL

SENTIR, ENTENDER Y FLUIR CON TUS EMOCIONES

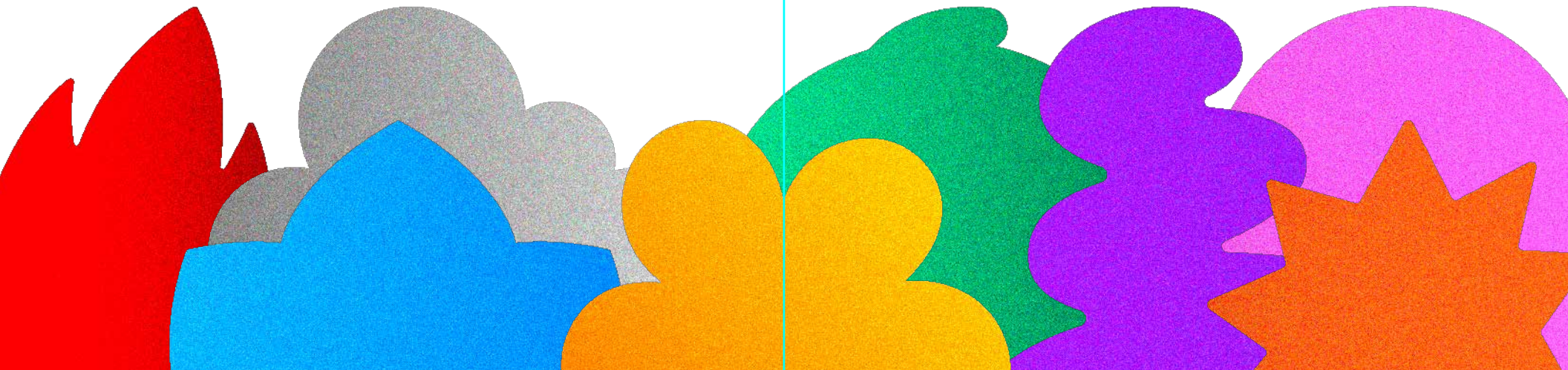


¿Te gustaría entender tus reacciones ante ciertas situaciones y comenzar a gestionar mejor tus emociones?

Este Diario Emocional es un aliado de tu proceso personal que te ayudará a conocerte mejor, no tener miedo a dejar fluir con tus emociones y prevenir el cansancio mental.

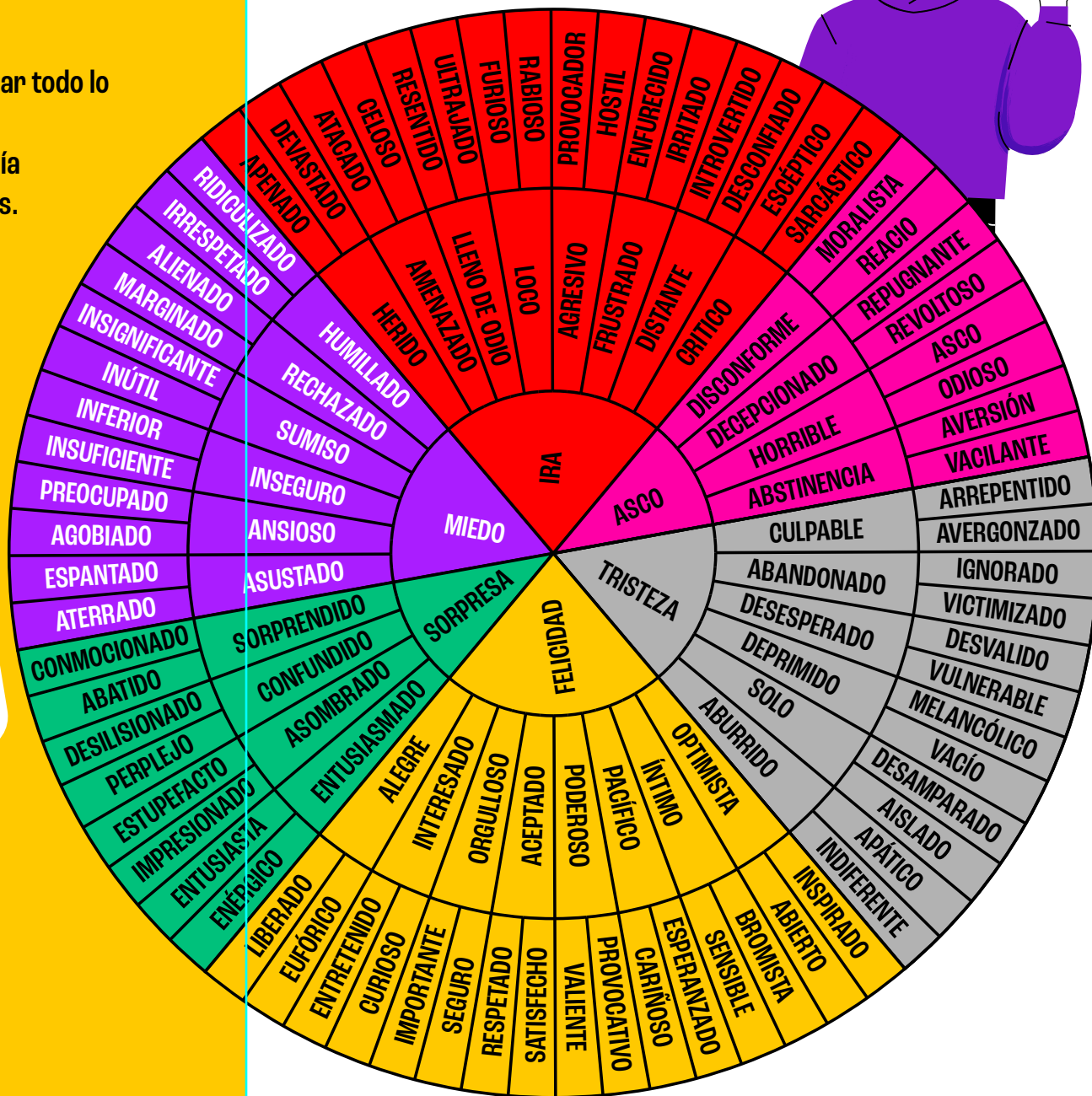
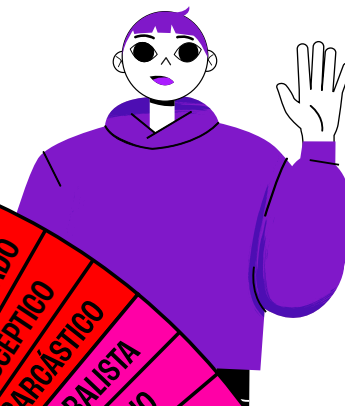
¡CONÓCETE, INSPÍRATE Y EXPRÉSATE!

Nombre



INSTRUCCIONES

1. Tómate un momento para reflexionar y expresar todo lo que pasó durante tu día y cómo te hizo sentir.
2. Encontrarás una guía de preguntas por cada día del mes, te ayudará a dejar fluir tus reflexiones. No te lo pienses, escribe lo que sientes.
3. Para que puedas reflexionar profundamente sobre tus emociones, te presentamos la rueda de las emociones. Con ella podrás darle una definición a eso que estás sintiendo.
4. El primer paso para la regulación emocional es aprender a nombrar lo que sentimos.



ACERCA DE MÍ

Mi nombre es: _____

Soy: _____

Me gusta: _____

Quiero: _____

Le temo a: _____

MI DIARIO EMOCIONAL

Día 1. Fecha:

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué cosas me hicieron sentir bien hoy?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué es lo que más me gustó del día?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué fue lo más difícil del día y qué me reconozco de ello?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

3 situaciones o personas que agradezco de hoy:

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Cómo puedo mejorar mi día de mañana?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué fortalezas mías aparecieron el día de hoy?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué fue lo más retador del día de hoy?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué momento del día disfruté más y por qué?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

Ahora una reflexión... ¿Qué me hizo sonreír el día de hoy?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Cómo puedo describir mi esfuerzo de hoy?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

Mi Top 3 de momentos del día (no te detengas, pueden ser malos o buenos momentos)

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

NOTAS MENTALES

Conéctate, inspírate, exprésate

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué comprendo de mí hoy y qué comprendo de los demás?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué retos enfrenté hoy?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

Algo que suelto o dejo ir del día es...

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

Hoy me desahogo con...

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿En qué momento del día sentí tranquilidad?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

Hoy comprendo de mí que...

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Cuál fue el momento más difícil del día
y qué me reconozco de ello?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

3 cosas, situaciones o personas que agradezco del día y por qué:

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

Hoy termina mi día sintiéndome...

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué momentos del día me hicieron sentirme bien conmigo mismx?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

NOTAS MENTALES

Conéctate, inspírate, exprésate

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Con qué me quedó de este día?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

Lo que más disfruté del día fue...

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

Hoy agradezco por...

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué fortalezas me ayudaron hoy?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

Hoy reconozco que...

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿En qué momentos de hoy reconozco mi esfuerzo más allá del resultado?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

3 cosas, situaciones o personas que agradezco del día son:

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué logros alcancé hoy y cómo me hicieron sentir?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué fue lo que más se me dificultó del día?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué aprendizajes pude tener el día de hoy?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

¿Cómo me fue hoy?

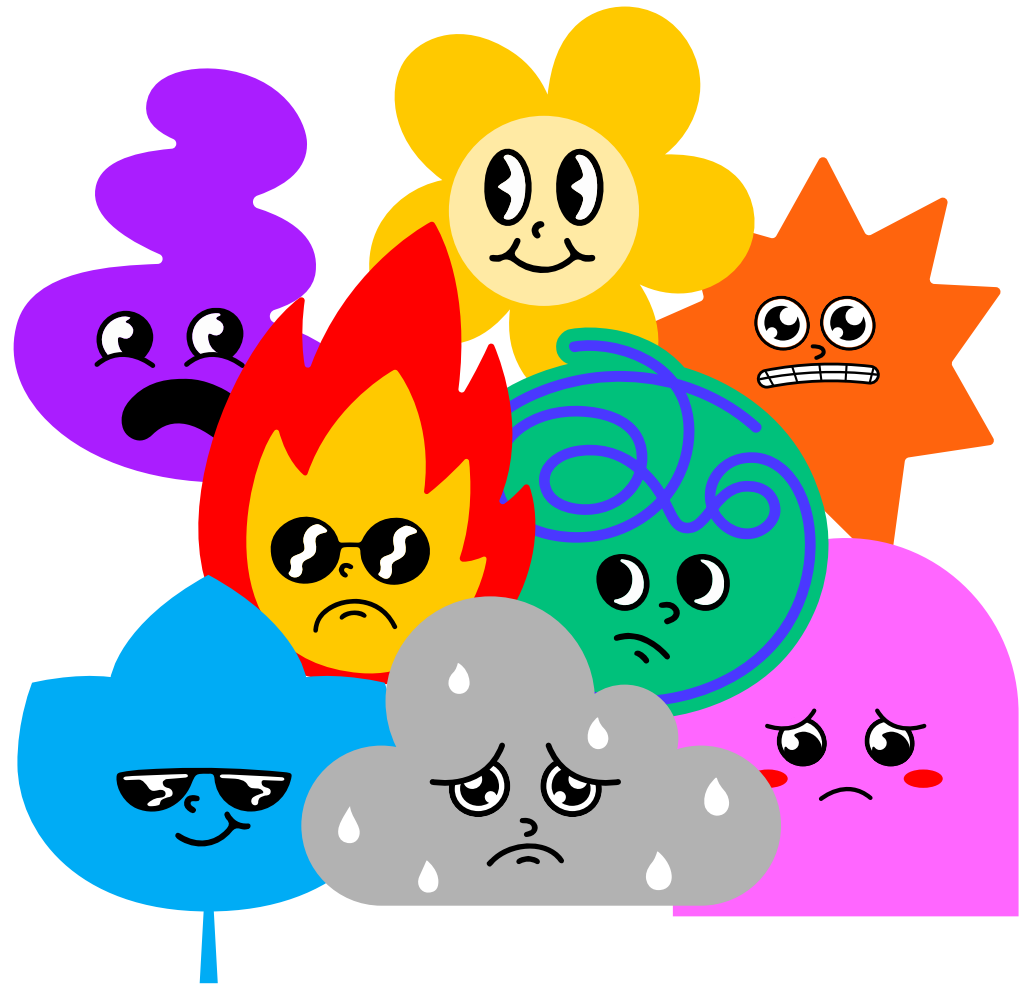
¿Qué emociones sentí y por qué se dieron?

¿Qué fue lo que más me llamó la atención el día de hoy?

Mi espacio libre para la reflexión y la inspiración

NOTAS MENTALES

Conéctate, inspírate, exprésate



manadadeapoyo.udg.mx

