



# DIARIO

de las emociones  
en el AULA



# MIS EMOCIONES EN UN MES

DIBUJA UN EMOTICONO Y REPRESENTA TUS EMOCIONES EN ESE DÍA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



# QUÉ SIGNIFICA LA FELICIDAD PARA MI

LA FELICIDAD es un estado emocional positivo que los individuos alcanzan cuando han satisfecho sus deseos y cumplido sus objetivos. Viene medida por la capacidad que hay en cada persona de dar soluciones a los aspectos que conforman su vida cotidiana.

Escribe aquí CON QUÉ FRECUENCIA OCURRE O QUE TE GUSTARÍA QUE OCURRIERA

¿Qué me hace feliz?	¿Qué tanto ocurre?	¿Cuántas veces podría repetirlo?
Ej: Ir a un concierto	Ej: Una vez al año	6 veces al año



# QUÉ SIGNIFICA LA TRISTEZA PARA MI

La tristeza es la emoción que activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos. Nos permite establecer distancia con las situaciones dolorosas para impulsar la interiorización y cicatrización del dolor generado por ellas.

Escribe aquí CON QUÉ FRECUENCIA TE OCURRE

¿Qué me hace estar triste?	¿Qué tanto ocurre?	¿Con qué frecuencia te sientes triste?
Ej: Ir a un concierto	Ej: Una vez al año	6 veces al año



FECHA

---

NIVEL DE ENERGÍA



LISTADO DE EMOCIONES

enfadado/a  
ansioso/a  
avergonzado/a  
raro/a  
valiente  
tranquilo/a  
alegría  
relajado/a  
confusión  
desalentado/a  
distráido/a  
emocionado/a  
amable  
culpable  
feliz  
esperanzado/a  
celoso/a  
solitario/a  
amado/a  
nervioso/a  
ofendido/a  
temeroso/a  
reflexivo/a  
cansado/a  
cómodo/a  
inseguro/a  
preocupado/a

OTROS:

¿QUÉ PASÓ PARA TENER ESTA EMOCIÓN? ¿QUÉ PENSASTE?

---

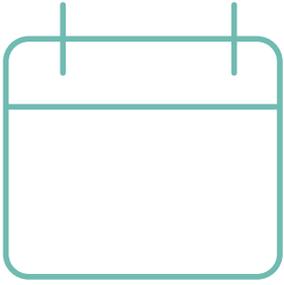
¿PUDE RESOLVERLO?

---

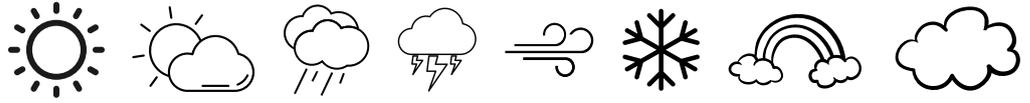
MI SOLUCIÓN  
¿QUÉ EMOCIÓN GENERÓ?

---





EL CLIMA DE HOY FUE...



MI MAYOR  
OBSTÁCULO HOY

MI MOMENTO MÁS  
DIFÍCIL HOY

QUÉ ESPERO PARA  
MAÑANA..

MI MAYOR  
ALEGRÍA HOY

ME SIENTO  
ORGULLOSO/A DE...

MI MAYOR  
APRENDIZAJE DE HOY FUE...

DEDÍCATE UNA FRASE



COLOREA

REGISTRO DE  
HÁBITOS

- Respiración de mañana
- Relajación de mañana
- Ejercicio
- Respiración de tarde
- Relajación de tarde
- 
- 
- 

