

Diario de las emociones

Recuerda:

Todas las emociones son válidas

Las emociones no duran para siempre

Todos sentimos emociones de diferente manera

Puedo pedir ayuda de otros si necesito

Puedo identificar las emociones en mi cuerpo

Puedes sentir más de una emoción a la vez

Estas son algunas de las **emociones** que podemos sentir:

Emociones básicas



Tristeza



Felicidad



Miedo



Asco



Sorpresa



Cólera

Emociones complejas



Culpa



Incomodidad



Vergüenza



Calma



Preocupación



Gratitud

Diario de las emociones

EJEMPLO

En tu diario de emociones puedes ir escribiendo cómo te has sentido en tu día.

Fecha:

¿Qué **pasó**?

Estaba haciendo una presentación en la clase y se rieron de mí

¿Qué **emoción** sentiste?

Tristeza
Vergüenza

¿Qué **pensaste**?

Se están riendo de mí porque lo estoy haciendo mal
Soy un tonto

¿Qué **hiciste**?

Lloré y me fui del salón

¿Qué hicieron los **demás**?

El profesor me dijo que podía volver a intentarlo y que es normal sentirme así
Mis compañeros se disculparon por burlarse

¿**Hiciste algo** para sentirte **mejor**?
¿Te ayudó?

Hable con mi profesor e hice respiraciones.
Me ayudó mucho a sentirme mejor

Diario de las emociones

En tu diario de emociones puedes ir escribiendo cómo te has sentido en tu día.

Fecha:

¿Qué **pasó**?

¿Qué **emoción**
sentiste?

¿Qué
pensaste?

¿Qué **hiciste**?

¿Qué hicieron
los **demás**?

¿**Hiciste algo** para
sentirte **mejor**?
¿Te ayudó?