

DIMENSIÓN 1: PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

DIARIO EMOCIONAL

Duración: 7 días

Objetivo: Observar con atención tus emociones, cómo se manifiestan en el cuerpo y cómo las expresas o comunicas. Este diario es tu espacio íntimo de autoconexión.

Instrucciones: Puedes usar este formato día a día o imprimir varias hojas con esta estructura.

DÍA:

¿Qué emociones sentí hoy?

(Puedes escribir una lista o frases completas. Ejemplo: frustración, gratitud, alegría tímida...)

¿Qué emociones sentí hoy?

(Puedes escribir una lista o frases completas. Ejemplo: frustración, gratitud, alegría tímida...)

DIMENSIÓN 1: PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

¿Dónde lo sentí en mi cuerpo?

- ☐ Cabeza
- ☐ Cuello / garganta
- ☐ Pecho / corazón
- ☐ Estómago / abdomen
- ☐ Brazos o piernas
- ☐ Respiración
- ☐ Otro: _____

Describe la sensación: (Ej: tensión, cosquilleo, calor, presión, nudo...)

¿Cómo expresé esa emoción?

- ☐ Lo dije con palabras
- ☐ Lo guardé en silencio
- ☐ Lloré / reí / grité
- ☐ Lo escribí / dibujé
- ☐ Cambié mi postura o tono de voz
- ☐ Otro: _____

¿Me sentí comprendida/o al expresarla? ¿Por qué?

DIMENSIÓN 1: PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

¿Hubo alguna emoción que no supe nombrar?

Si la respuesta es sí, intenta describirla o dibujarla. ¿Qué colores tendría?
¿Qué forma?

¿Qué aprendí de mí hoy a través de mis emociones?

(Déjalo fluir: una palabra, un color, una imagen, una forma abstracta...)