

DIARIO DE EMOCIONES



¿QUÉ ES UN DIARIO DE EMOCIONES?

Un diario emocional es una técnica para conocer y entender tus emociones.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Conocer y gestionar nuestras emociones nos permite estar bien con nosotros mismos, ganar autoconocimiento y asentar las bases para una autoestima fuerte. Esto repercute positivamente en la forma que tenemos de relacionarnos con la familia, amigos, pareja o compañeros de trabajo.

¿CÓMO FUNCIONA?

- 1 Cada hoja contiene un día de la semana para llenar todo aquello que necesitas o sientas.
- 2 Cada noche haz un balance de cómo fue tu día. Identifica aquellas situaciones que provocaron emociones positivas y negativas y regístralas.
- 3 Escribe una situación que sucedió en el día, luego identifica la emoción que te produjo, agrega cuál fue tu respuesta o reacción a esa situación y por último, cuáles fueron las consecuencias directas.

No ignores tus sentimientos! Entender como te sientes es importante. Escribir sobre tus emociones puede ayudarte a identificarlas.



EJERCICIO DE *pintar*

Busca un espacio que esté en silencio para concentrarte. Colorea por partes completas con el mismo color para que se quede uniforme. Empieza a colorear desde adentro hacia afuera.



EJERCICIO DE *pintar*

Busca un espacio que esté en silencio para concentrarte. Colorea por partes completas con el mismo color para que se quede uniforme. Empieza a colorear desde adentro hacia afuera.



MIRA A TU
ALREDEDOR **Y**
AGRADECE

POR:



3 COSAS
QUE PUEDES

VER:



3 COSAS
QUE PUEDES

TOCAR:



3 COSAS
QUE PUEDES

PROBAR:



3 COSAS
QUE PUEDES

SENTIR:



3 COSAS
QUE PUEDES

OÍR:

TRABAJAMOS PARA QUE CADA INFANCIA TENGA MEJORES OPORTUNIDADES.

Con tu aporte podemos lograr que más niños, niñas y adolescentes tengan acceso a educación, nutrición, agua segura, protección, servicios de salud e inmunización.

HAZ TU DONACIÓN ONLINE
Encuétranos en:
www.unicef.org/Panama

DIARIO DE EMOCIONES

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF
UNICEF Ecuador, julio 2022.
Edificio Titanium Plaza Av. República E7-61, entre Alpallana y Martín Carrión
Teléfono: (593-2) 2460330
www.unicef.org/ecuador
Quito - Ecuador.

Coordinación: Equipo de Recaudación de Fondos de la oficina de UNICEF Ecuador.

Ilustración por: Paula Terán Ospina

Diseño y maquetación: Fernanda Mena

Se permite la reproducción total del contenido de este documento solamente para fines de educación; siempre y cuando, no sean alterados y se asignen los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF.





DIARIO DE
EMOCIONES

unicef  | para cada infancia