



# DIARIO EMOCIONAL

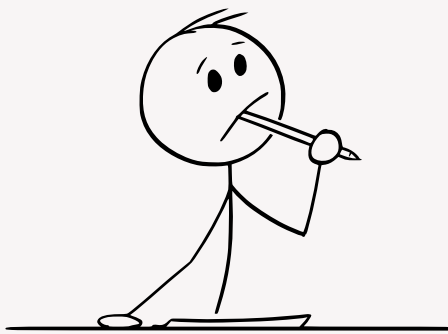
*Un espacio para sentir, soltar y cuidar*

---

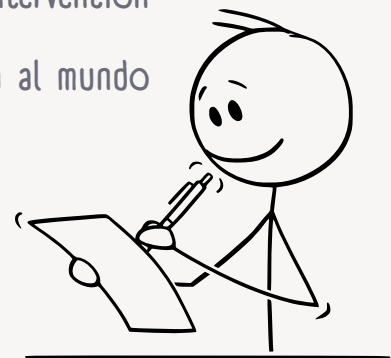
## BIENVENID@

Un viaje a través de la escritura terapéutica para descubrir:

- *Tus emociones y su comprensión*
- *Mirada exterior con foco con lo bonito de la vida*
- *Mirada interior para el autoconocimiento*



La escritura automática permite que aflore lo más visceral, espontáneo y sin filtro. Es un punto de partida muy potente para acceder a creencias, patrones, anhelos y límites internos sin la intervención del juicio racional. Es como abrir la puerta al mundo emocional profundo.





# INSTRUCCIONES

A veces, el ritmo del día a día nos aleja de nosotras mismas. Vamos con el piloto automático encendido, resolviendo tareas, acompañando a otros... y dejando para después lo que sentimos, lo que necesitamos, lo que somos.

Este diario emocional nace como un refugio.

Un lugar íntimo y sin juicio donde parar, escucharte y acompañarte con amabilidad. Un espacio donde las emociones puedan tener voz y cuerpo, donde la gratitud se vuelva costumbre y el cuidado propio una forma de estar en el mundo.



# INSTRUCCIONES

Aquí podrás registrar lo que sientes, lo que necesitas, lo que te ha tocado el alma y lo que te ha hecho sonreír. No hace falta escribir cada día, ni hacerlo perfecto. Solo estar contigo con presencia. Ese es el gesto más profundo de autocuidado.

Escribir ayuda. Ayuda a regular lo que duele, a comprender lo que pasa dentro, a sostener lo que pesa y a disfrutar más de lo que nutre. Este diario está inspirado en la psicología positiva, la regulación emocional, la inteligencia emocional y la escritura terapéutica.

**Tú marcas el ritmo. Elige cómo y cuándo usarlo.**

Puedes escribir cada día, o solo cuando lo necesites. Al principio o al final del día. Puedes completarlo entero o solo algunas partes. Puedes adaptarlo a tu momento vital. Lo importante es que te sirva.



# DIARIO EMOCIONAL

DIA \_\_\_\_\_

Hoy me detengo un momento para escucharme y conectar conmigo.

1. ¿Qué emoción principal siento hoy?

Alegría  Tristeza  Calma  Miedo  Enfado  Ansiedad

Gratitud  Otra: \_\_\_\_\_

Intensidad (0-10): \_\_\_\_\_

2. ¿Dónde la siento en mi cuerpo?

Zona corporal: \_\_\_\_\_

Sensación: (Ej. nudo, calor, vacío, temblor, ligereza...)

3. ¿Qué estaba haciendo o pensando cuando apareció esta emoción?



# DIARIO EMOCIONAL

## DIA \_\_\_\_\_

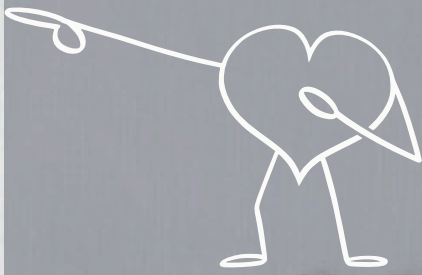
### 4. Cosas bonitas o agradables que me han pasado hoy

A veces son pequeñas: una mirada, una canción, un mensaje inesperado, un paseo, un silencio que alivia.

### 5. Hoy agradezco...

Personas, momentos, detalles, aprendizajes, partes de ti.

### 6. Algo que me ha hecho sonreír, emocionarme o sentirme viva



# DIARIO EMOCIONAL

## DIA \_\_\_\_\_

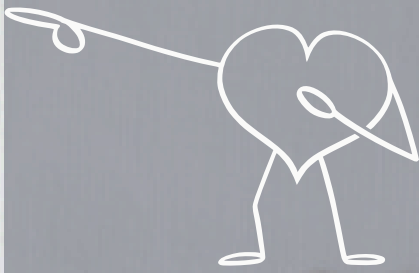
7. ¿Qué necesito ahora? ¿Qué puedo darme o pedir desde el autocuidado?

8. Un gesto amable que quiero tener conmigo mañana

Ej. pedir ayuda, descansar, salir a caminar, poner un límite, hacer algo creativo...

9. Pensamiento amable o frase con la que quiero terminar el día

" \_\_\_\_\_ "



# REFLEXIONES SEMANALES

DIA \_\_\_\_\_

(Puedes añadir las al final de cada semana)

- Cómo me he sentido esta semana?
- ¿Qué emociones han sido más frecuentes?
- ¿Qué momentos me han traído calma, alegría o sentido?
- ¿Qué me gustaría seguir cultivando la próxima semana?



# EJERCICIO ESPECIAL CARTA A UNA EMOCIÓN

Puedes hacerlo cuando una emoción te desborde o cuando quieras comprenderla mejor. Escríbele como si fuera alguien a quien deseas escuchar y conocer.

Hoy me escribo a mí misma desde la emoción de:

\_\_\_\_\_

Querida emoción, esto es lo que quiero decirte...



