


Emotion Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria

Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Name the emotions you experienced — be specific: frustrated, anxious, content, proud
 - Scan your body and note physical sensations linked to those feelings
 - Identify the trigger: what event, thought, or person sparked this emotion?
 - Reflect on how you coped — what helped and what didn't
 - Ask what this emotion is teaching you about your needs or values
 - Close with a moment of gratitude, even if today was hard



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones dificiles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones dificiles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones dificiles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones dificiles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*

Fecha: _____

Emociones que sentí hoy *(nombra las emociones: ira, alegría, tristeza, paz...)*

Sensaciones corporales *(que sensaciones físicas surgen cuando piensas en esto?)*

Detonantes *(que causo estos sentimientos? eventos, personas, pensamientos)*

Estrategias de afrontamiento *(que hiciste para afrontarlo? respiracion profunda, caminar, hablar...)*

Lección emocional *(que te revelo esta emocion sobre tus valores, necesidades o limites? cada sentimien...)*

Gratitud por la emoción *(incluso las emociones difíciles tienen significado: por que estas agradecido gr...)*
