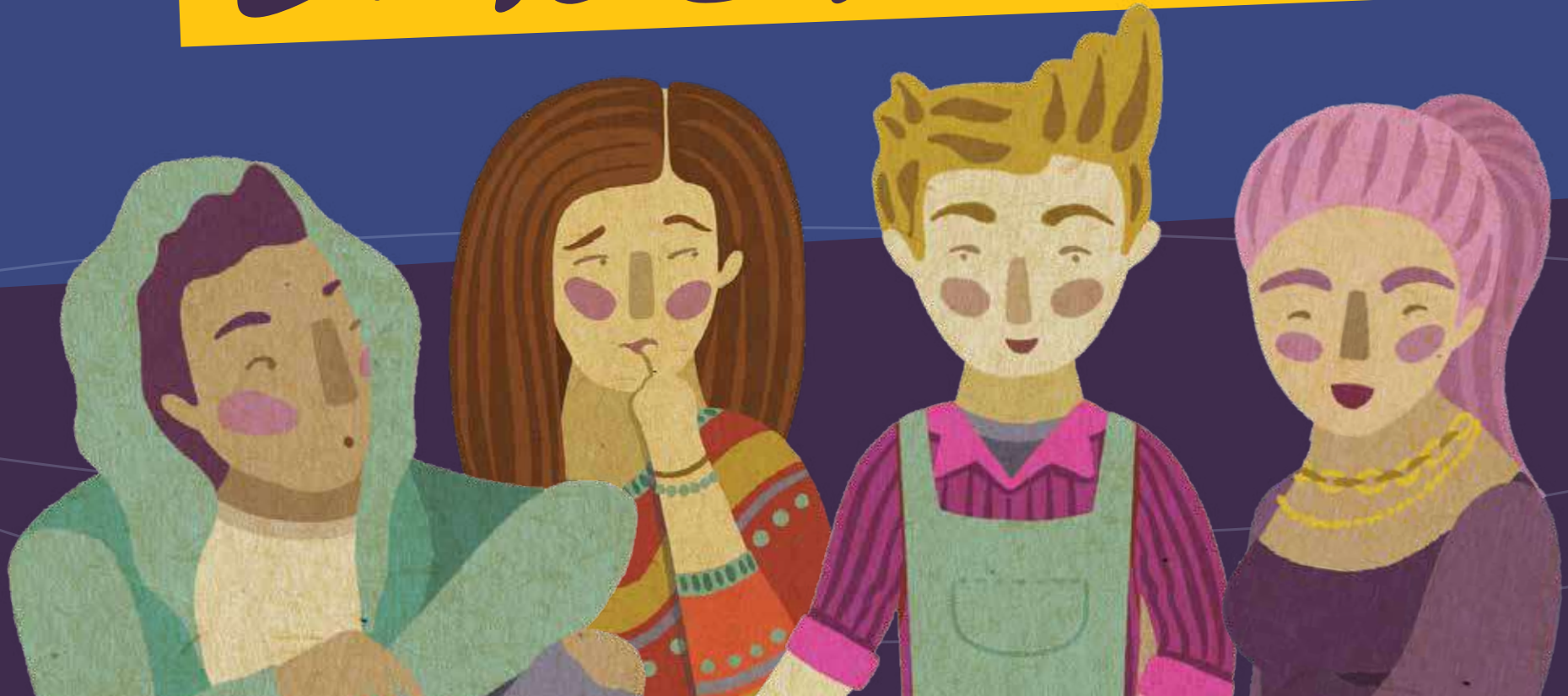


DIARIO DE EMOCIONES



¿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.*



NO SIEMPRE PUEDES SER FELIZ, POSITIVO O PRODUCTIVO.

Si sientes emociones difíciles, trata de decirte lo siguiente:

- "Me siento con preocupación o temor, pero eso no significa que estoy manejando las cosas mal".
- "Son tiempos difíciles y es normal sentirse molesto".
- "Me siento (agrega cómo te sientes) y está bien".

PUEDES PENSAR EN ALGO QUE TE DIGAS A TI MISMO Y QUE FUNCIONE PARA TI.

NO ESTÁ MAL SENTIRSE MAL.

MIS EMOCIONES DE HOY

MARTES



SI SIENTES EMOCIONES DIFÍCILES,
TRATA DE REALIZAR ACTIVIDADES SALUDABLES
QUE TE AYUDEN A SENTIRTE MEJOR.

Crear distracciones es una buena forma de lidiar con la tensión emocional. Mira tus películas favoritas, lee un libro o haz meditación antes de dormir para desconectarte de las preocupaciones del día.

LAS DISTRACCIONES
AYUDAN A ALIVIAR
TENSIONES.



Y evita:

- ⊗ Enojarte fácilmente.
- ⊗ Comer menos o más de lo habitual, o comidas poco saludables.
- ⊗ No dormir suficiente.
- ⊗ Alejarte de tu familia y amigos.
- ⊗ Usar sustancias nocivas como drogas, alcohol y tabaco.

MIS EMOCIONES DE HOY

ENCUENTRA FORMAS CONSTRUCTIVAS PARA RESPONDER ANTE UN CONFLICTO.

- Toma distancia y desconéctate, espera hasta que te sientas en calma para hablar.
- Respira lentamente y concéntrate en las cosas que te rodean: el clima, los sonidos, tu respiración.
- Trata de explicar de la mejor forma posible cómo te sientes.
- Pide ayuda si tratas de calmarte y no puedes, o si la otra persona no se tranquiliza.

MIS EMOCIONES DE HOY

ANTE UN CONFLICTO,
PROCURA TOMAR DISTANCIA.



¿SIENTES PREOCUPACIÓN, ENOJO O TEMOR POR ALGO?

Estos tips
pueden ayudarte
a calmar tu
cuerpo y
sentirte mejor:

- Cierra los ojos y piensa en un lugar que te traiga paz.
- Imagina que estás en ese lugar y relájate.
- Respira lentamente y concéntrate en eso.
- Inhala y exhala lentamente contando hasta tres.
- Practica esto por algunos minutos.

¿CÓMO TE SIENTES AHORA?

MIS EMOCIONES DE HOY

IMAGINA UN LUGAR
TRANQUILO.



SI TIENES ALGÚN PROBLEMA, TE TRAEMOS LOS SIGUIENTES TIPS PARA RESOLVERLOS:

- Piensa en el problema que estás enfrentando.
- Busca varias formas de superarlo.
- Usa lápiz y papel para describir estas ideas.
- Piensa en las consecuencias positivas y negativas para cada solución, y cuáles serían más fáciles de realizar.
- Implementa la mejor solución y piensa en lo que resultó y lo que no resultó.

DETENTE Y
REFLEXIONA.



MIS EMOCIONES DE HOY

SÁBADO

¡DUERME!

Trata de dormir lo suficiente cada noche. Te ayudará a crecer, estar sano o sana y mantener claridad en tus pensamientos y emociones.

DESCANSA
LO SUFICIENTE

MIS EMOCIONES DE HOY



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.ec

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