

DIARIO EMOCIONAL

¡Hola a todos! 😊 ¿Cómo estáis? Desde el área de Psicología, os proponemos una actividad con la que poder seguir trabajando desde casa. Hay 2 formas de realizarla: imprimiendo esta hoja muchas veces y usando una cada día para contestar las preguntas y hacer el ejercicio final, o escribir directamente en folios en blanco tus respuestas. Hazlo de la forma que te resulte más cómoda. La idea es poder tener un diario emocional de estos días y llevarlo al centro completo cuando todos volvamos.

NOMBRE:

FECHA:

- ¿Qué actividades he realizado hoy?
- ¿Cómo me he sentido hoy?
- ¿Qué cosas me hacen sentir bien?

Escribe 3 cosas positivas (buenas) que hayas vivido o que te hayan sucedido en el día de hoy. Ejemplo: actividad que hayas realizado, comida que te guste que hayas tomado, llamada que hayas recibido, buena noticia que te hayan comunicado... ¡Nos suceden muchas pequeñas cosas buenas a lo largo del día!

- 1.
- 2.
- 3.

Por último, completa este puzzle. Primero, debes rodear el muñeco con la expresión que más se asemeje a la tuya hoy. Después, dibuja tu cara, según te sientas, donde lo indica. En el botecito blanco, escribe un deseo o algo bueno que te gustaría que sucediera. Y, para terminar, colorea el último muñeco con el color con el que te identificarías hoy.

