

Mi diario de emociones de la semana

1 Cada día, rodea cómo te sientes y escribe por qué y qué te ayuda.

Lunes

Me siento:



Otra: _____

Porque _____

Me ayuda _____

Martes

Me siento:



Otra: _____

Porque _____

Me ayuda _____

Miércoles

Me siento:



Otra: _____

Porque _____

Me ayuda _____

Jueves

Me siento:



Otra: _____

Porque _____

Me ayuda _____

Viernes

Me siento:



Otra: _____

Porque _____

Me ayuda _____

Mi semana en resumen

1 Colorea una casilla por cada día que sentiste esa emoción.

5	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐


alegría


calma


tristeza


enfado


miedo


nervios

La emoción que más sentí: _____

Un momento agradable de la semana:

Un momento difícil y lo que me ayudó:

Alguien que me ayudó o a quien ayudé: _____

Algo que quiero probar la próxima semana:

Guía para el docente

Mi diario de emociones de la semana

Objetivo

Unos 10 minutos

Observar las propias emociones a lo largo de una semana y relacionarlas con lo que pasa y con lo que ayuda.

Antes

Explica que el diario es personal: solo se comparte lo que cada uno quiera. Rellena tú un día de ejemplo en la pizarra.

Durante

Dedica cinco minutos al final de cada jornada. Rodean una o dos caras y escriben una frase en cada línea. El viernes completan el resumen y el gráfico.

Después

Pregunta qué han descubierto: ¿hay días o momentos con más nervios? ¿Qué les ayudó? Quien quiera puede compartir una idea con el grupo.

Preguntas para conversar

- ¿Qué emoción se repitió más en tu semana?
- ¿Lo que te ayudó a ti podría ayudar a otra persona?
- ¿Qué cambiarías la próxima semana?

Adaptaciones

En 1.º, basta con rodear la cara y escribir una palabra o hacer un dibujo pequeño. Para quien no escribe, el adulto puede anotar lo que dice.

Para tener en cuenta

El diario no se califica ni se lee sin permiso. Si alguien expresa un malestar que te preocupa, habla con él o ella en privado y con el equipo de orientación.