



Hermanas
Hospitalarias

CLÍNICA NUESTRA
SEÑORA DE GUADALUPE

Diario Emocional



“Este diario es de espacio personal para escribir lo que sientes, sin juicios. Aquí puedes poner palabras, dibujos o emociones que te acompañen cada día. Recuerda: cada emoción es válida. No estás solo/a.”



¿Qué es?

El Diario de Emociones es una herramienta terapéutica que permite a cada persona registrar, explorar y comprender lo que siente en su día a día. A través de preguntas simples, dibujos, frases y reflexiones, ayuda a ponerle nombre a las emociones, reconocer situaciones que las generan y aprender a expresarlas de forma más saludable.

¿Para qué sirve?

- Favorece el autoconocimiento emocional.
- Permite observar patrones de pensamiento o reacciones que se repiten.
- Fomenta y facilita la expresión emocional.
- Brinda un espacio seguro para expresar emociones y pensamientos.

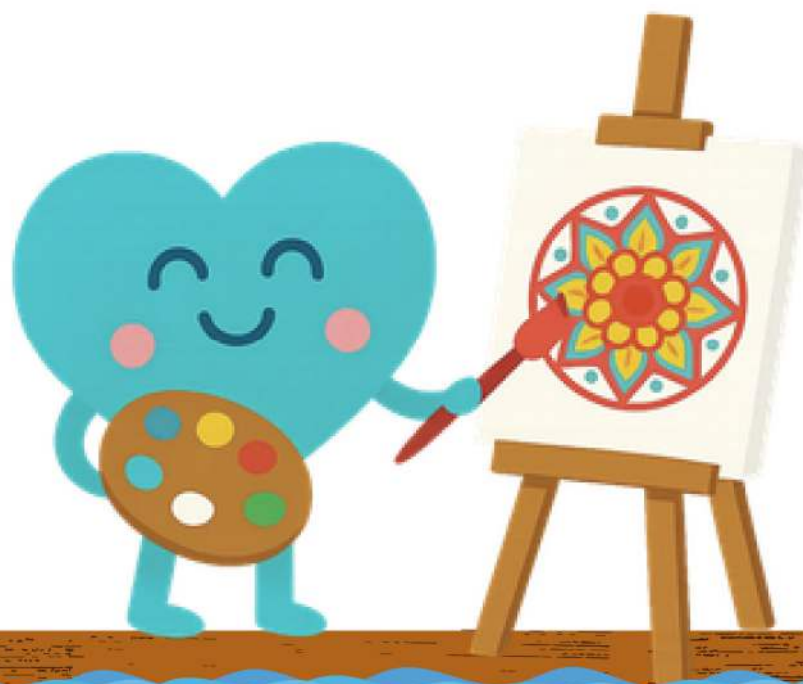
“Escribir sobre nuestras emociones puede mejorar la salud mental, ayudarnos a entendernos mejor a nosotros mismos y reducir el impacto de experiencias estresantes.”

(Pennebaker, 1997, p. 37)



¿Arte terapia?

El arteterapia es una disciplina que utiliza la creación artística como medio para expresar emociones, explorar conflictos internos y fomentar el bienestar psicológico; a través de actividades como el dibujo, la pintura o el modelado las personas pueden proyectar sentimientos que muchas veces no pueden ser verbalizados. Según Malchiodi (2013), “el arteterapia facilita una forma no verbal de comunicación que ayuda a los individuos a comprender y procesar sus emociones más profundas” (p. 9). Esta herramienta es especialmente útil en contextos terapéuticos, ya que promueve la introspección, la regulación emocional y el autoestima.



Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

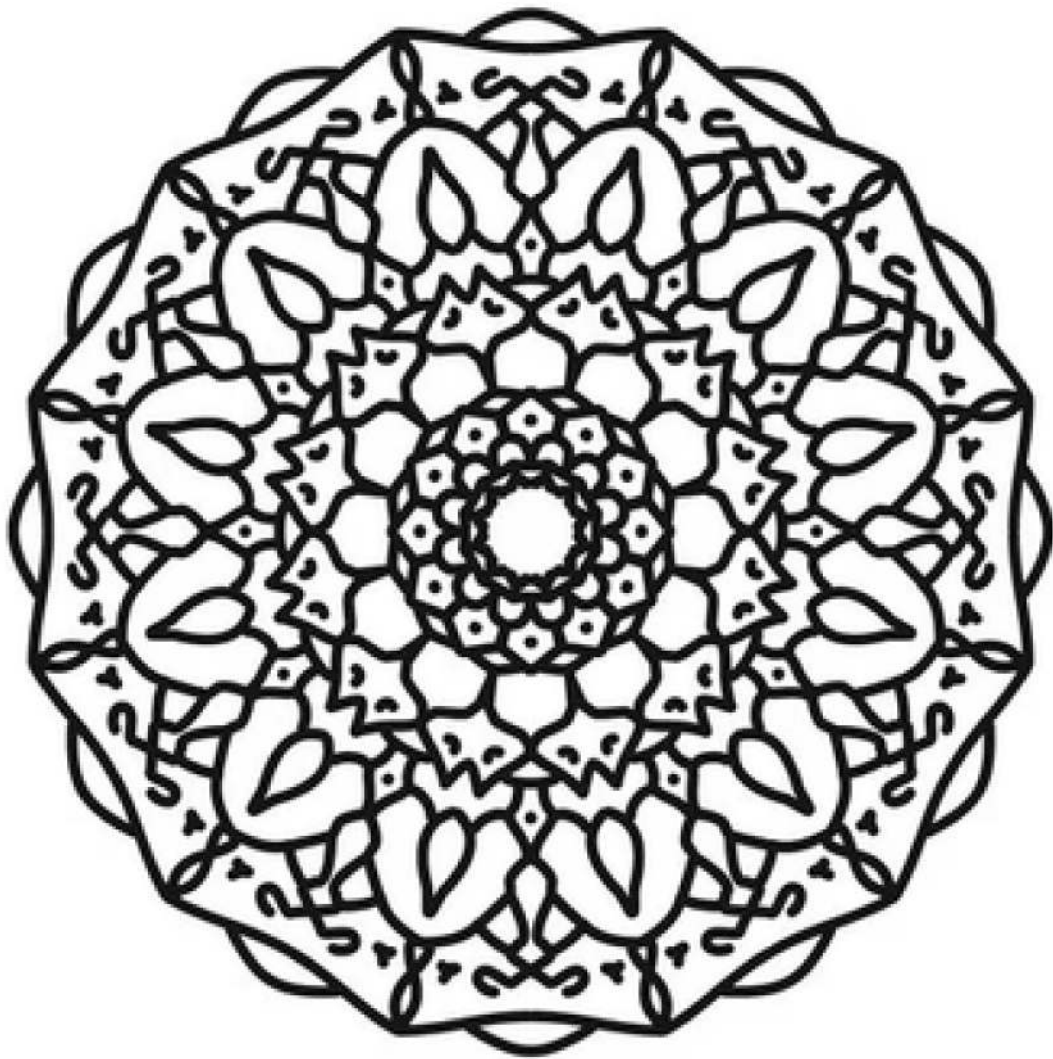
- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..

Fecha: / /

S a n A R T E

Elige los colores que más te gusten y pinta el mandala a tu ritmo. No importa cómo lo hagas, lo importante es que disfrutes el momento y te expreses con libertad.



Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

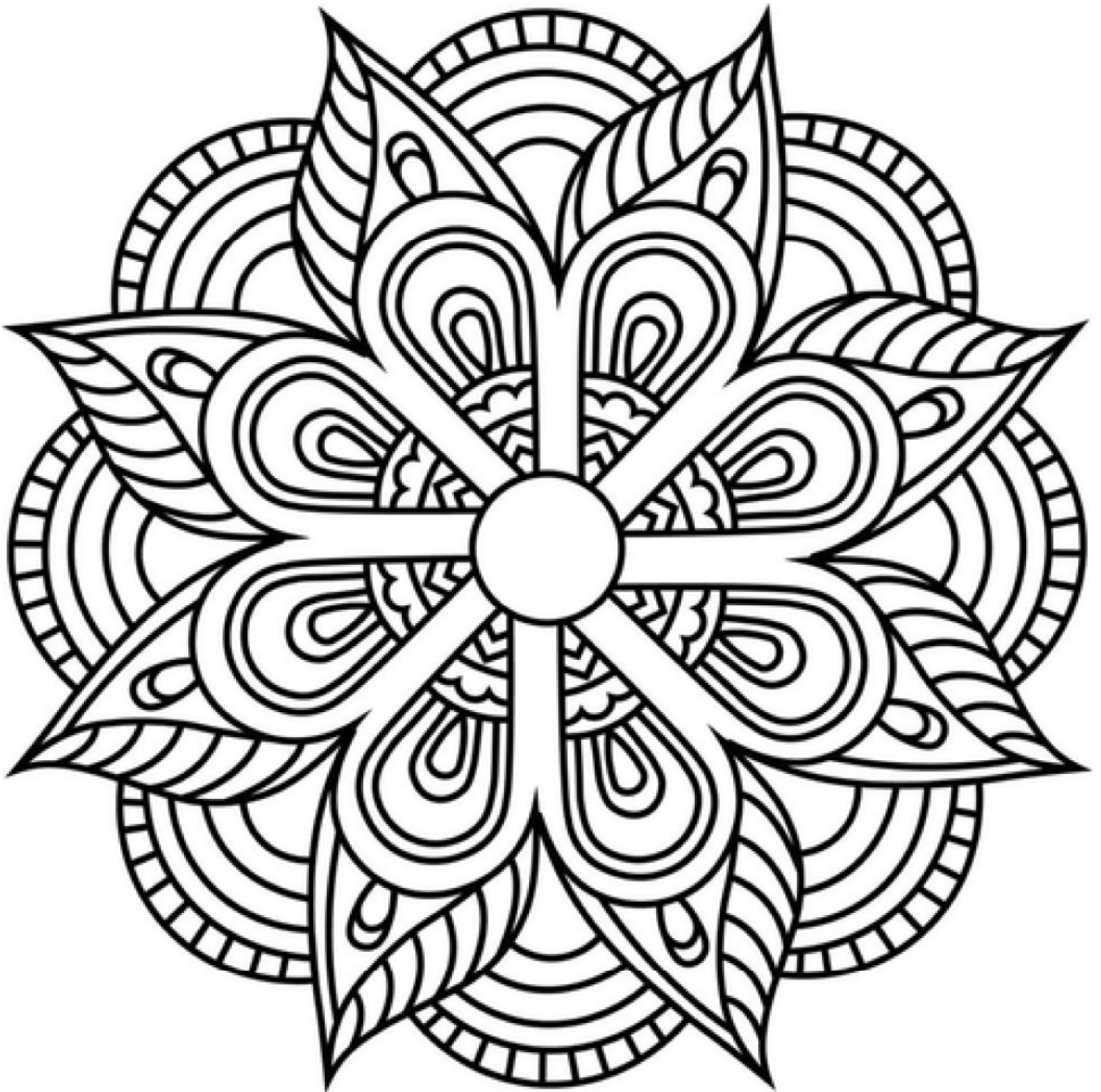
- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..

Fecha: / /

SanARTE

Elige los colores que más te gusten y pinta el mandala a tu ritmo. No importa cómo lo hagas, lo importante es que disfrutes el momento y te expreses con libertad.



Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

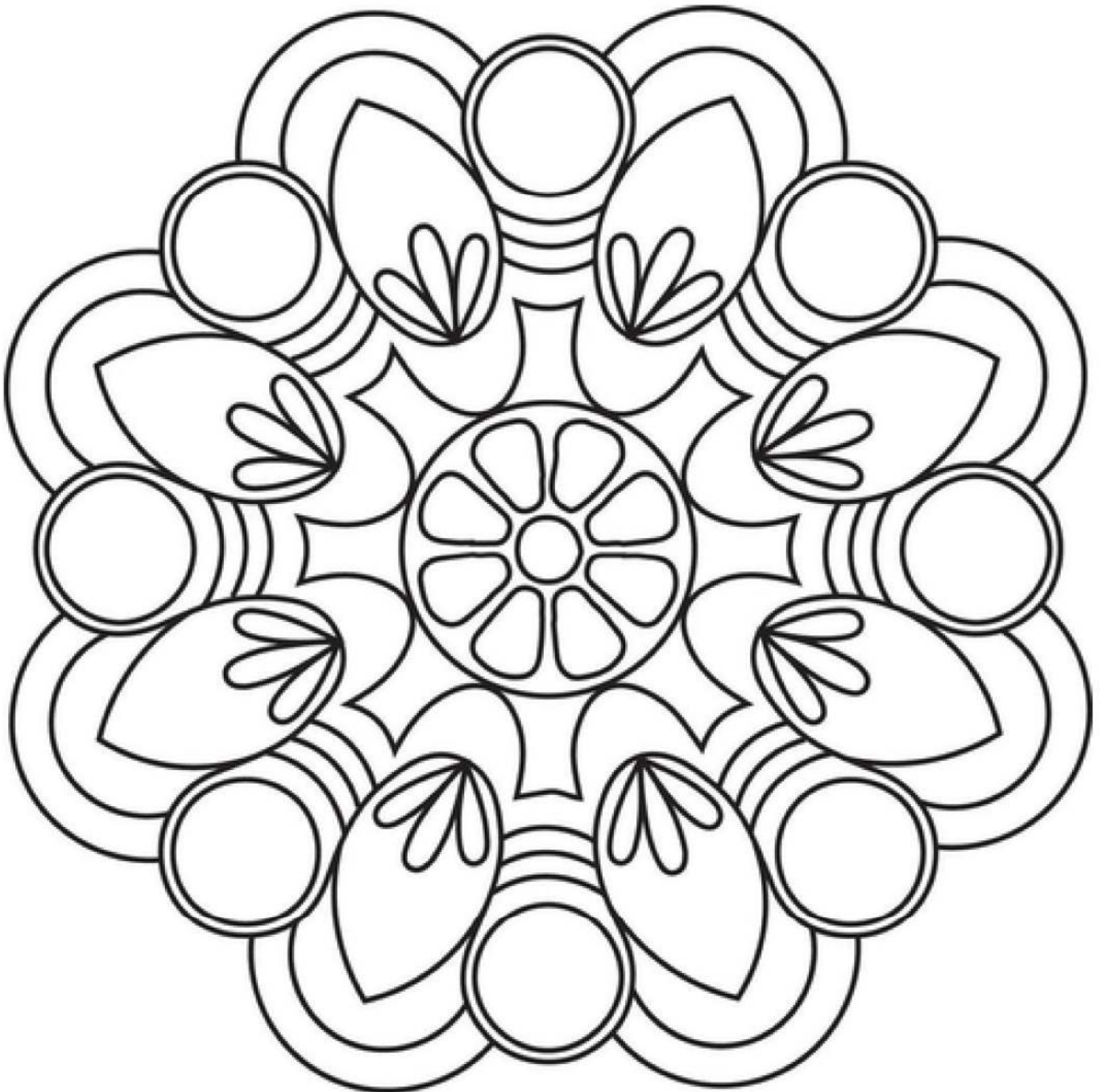
- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..

Fecha: / /

S a n A R T E

Elige los colores que más te gusten y pinta el mandala a tu ritmo. No importa cómo lo hagas, lo importante es que disfrutes el momento y te expreses con libertad.



Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..

Fecha: / /

S a n A R T E

Elige los colores que más te gusten y pinta el mandala a tu ritmo. No importa cómo lo hagas, lo importante es que disfrutes el momento y te expreses con libertad.



Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..



Fecha: / /

S a n A R T E

Dibuja una imagen que represente cómo te sientes hoy. No importa si es abstracto o concreto, deja que tus emociones guíen los colores y formas.

Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional



Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

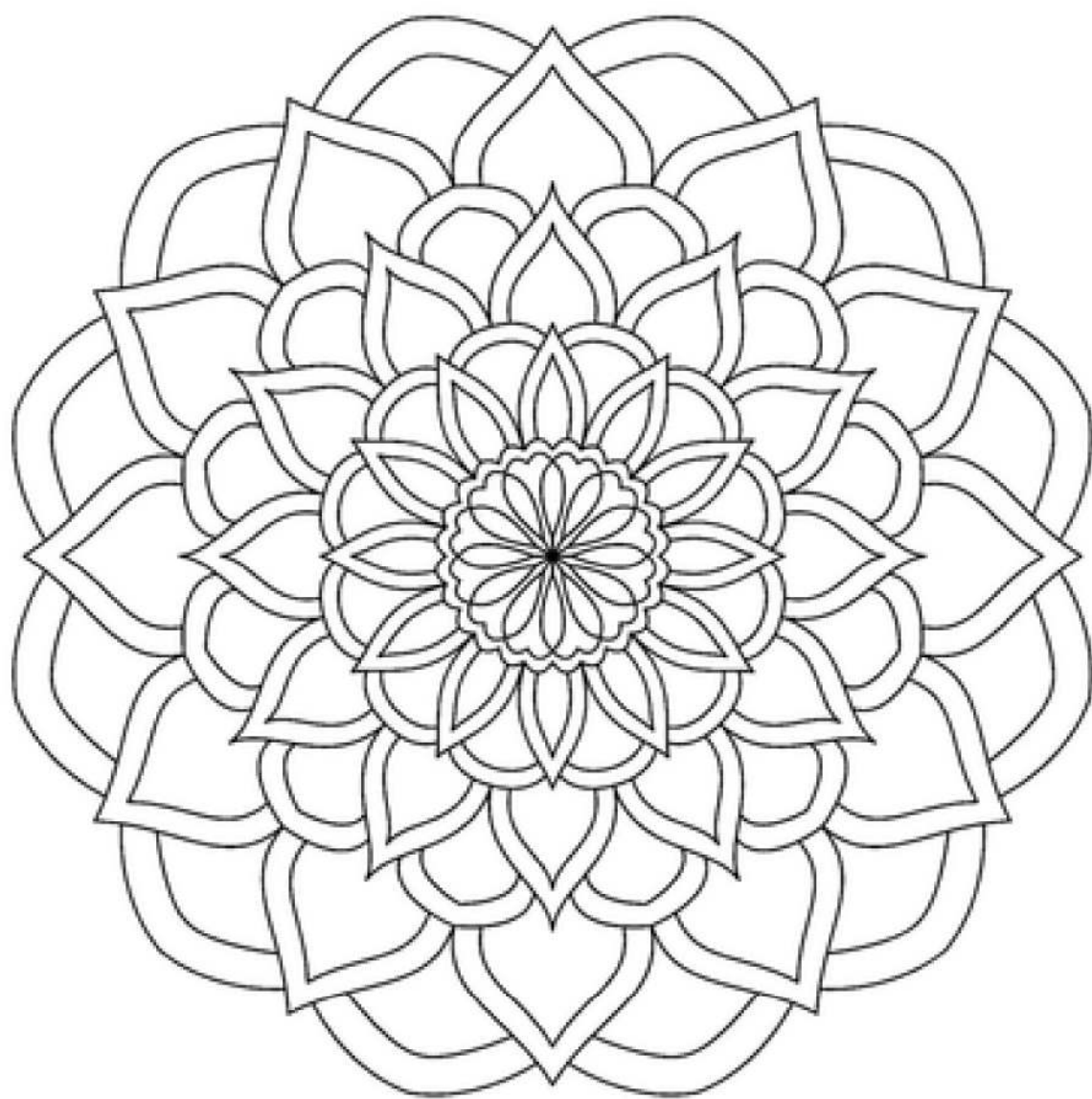
- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..

Fecha: / /

S a n A R T E

Elige los colores que más te gusten y pinta el mandala a tu ritmo. No importa cómo lo hagas, lo importante es que disfrutes el momento y te expreses con libertad.



Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

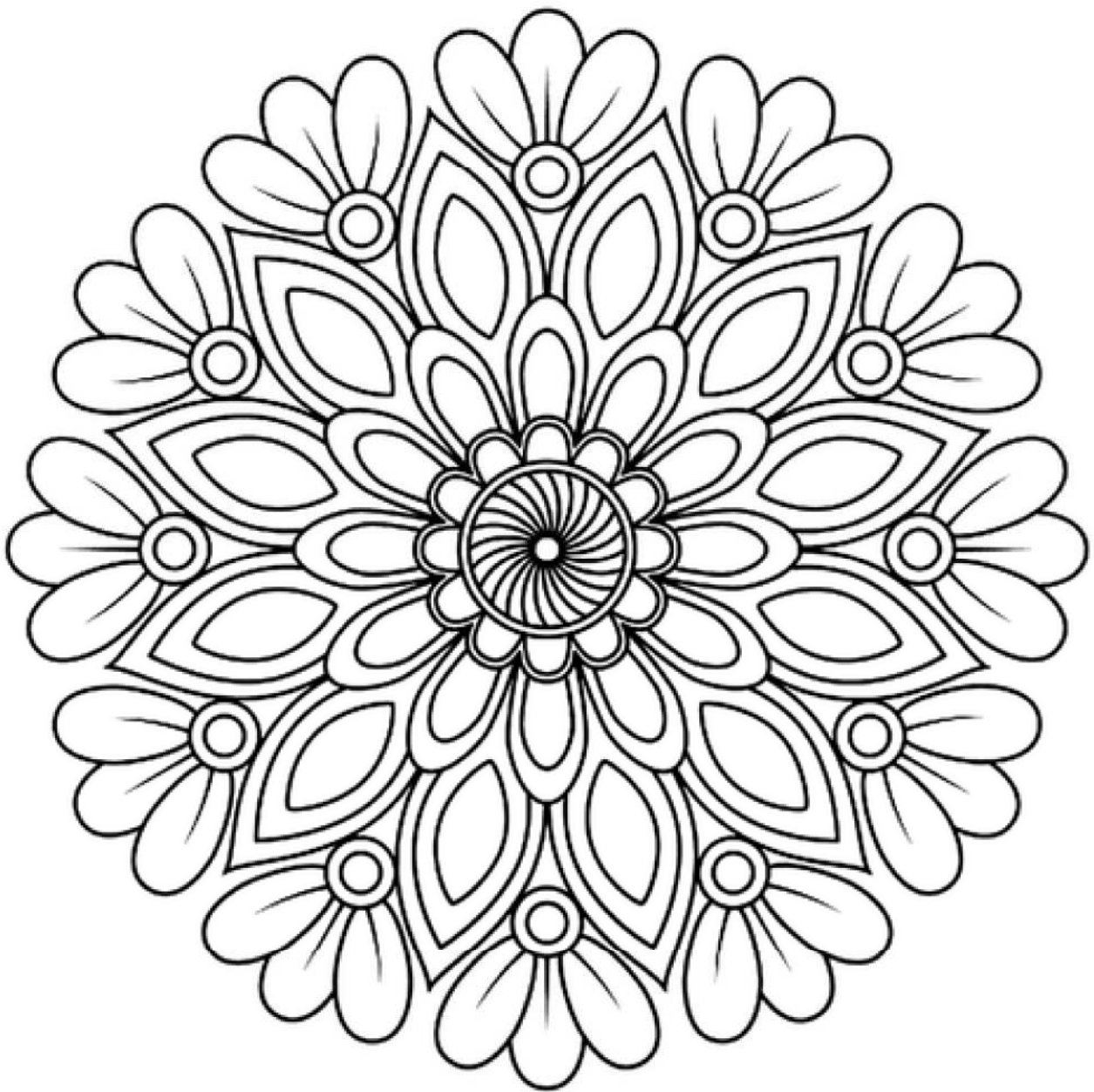
- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..

Fecha: / /

S a n A R T E

Elige los colores que más te gusten y pinta el mandala a tu ritmo. No importa cómo lo hagas, lo importante es que disfrutes el momento y te expreses con libertad.



Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

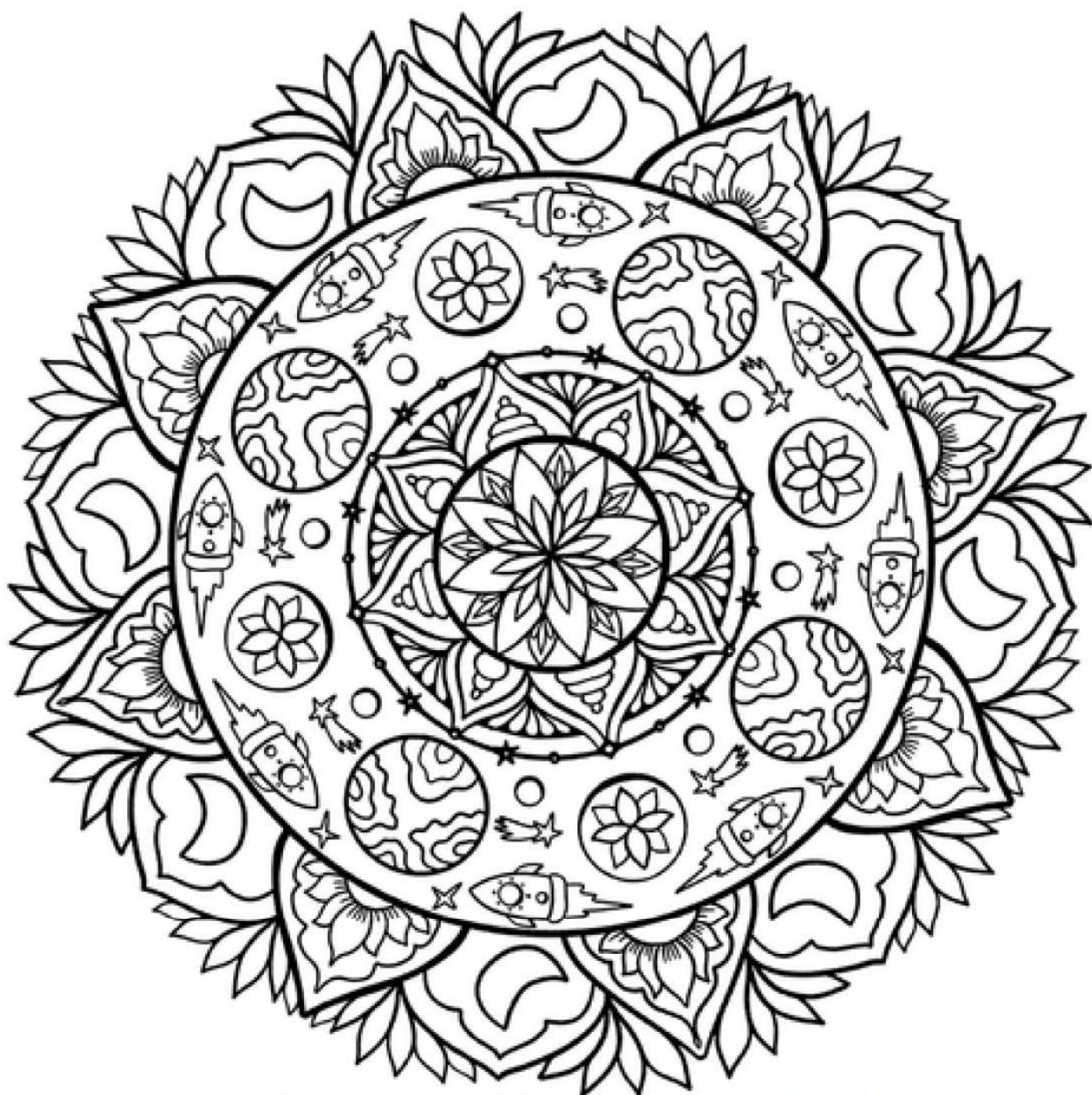
- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..

Fecha: / /

SanARTE

Elige los colores que más te gusten y pinta el mandala a tu ritmo. No importa cómo lo hagas, lo importante es que disfrutes el momento y te expreses con libertad.



Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..



Fecha: / /

S a n A R T E

Dibuja un lugar donde te sientas en paz y seguro. Puede ser real o imaginario.

Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional



Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..

Fecha: / /

S a n A R T E

Elige los colores que más te gusten y pinta el mandala a tu ritmo. No importa cómo lo hagas, lo importante es que disfrutes el momento y te expreses con libertad.



Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..

Fecha: / /

SanARTE

Elige los colores que más te gusten y pinta el mandala a tu ritmo. No importa cómo lo hagas, lo importante es que disfrutes el momento y te expreses con libertad.



Nota: Te recomiendo pintar en el área de terapia ocupacional

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom Fecha: / /

¿Cómo me sentí hoy?



¿Por qué me sentí así?

¿Qué hice hoy para cuidarme?

- ☐ Dormí bien
- ☐ Me alimenté
- ☐ Hablé con alguien
- ☐ Descansé
- ☐ Fui amable conmigo

Este es tu espacio, escribe lo que quieras..
