



Cuida de tu bienestar cada
día de la semana con tu

DIARIO
EMOCIONAL
SEMANAL

Documento gratuito para uso personal.

Diario Emocional semanal



Introducción

Tomarte un tiempo cada día para conectar contigo mism@ puede marcar una gran diferencia en cómo gestionas tus emociones y afrontas los desafíos.

Este diario emocional de 7 días te ayudará a reflexionar sobre tus sentimientos, necesidades y recursos, fomentando el autoconocimiento y el bienestar emocional.

Cada día encontrarás preguntas sencillas, espacios para escribir o dibujar, y ejercicios que te acompañarán en este proceso.

Cómo usar este diario

- Dedica entre 5 y 10 minutos diarios, en el momento que mejor te venga.
- Responde con sinceridad, sin juzgarte.
- Puedes escribir, dibujar o simplemente pensar en las preguntas.
- Guarda el diario para revisar tus avances y aprendizajes.



Diario Emocional semanal



Día 1

¿Cómo me siento hoy?

Hoy te invito a que te detengas y observes qué emociones sientes en este momento, sin tratar de cambiarlas ni juzgarlas.

Preguntas:

- ¿Qué emociones siento en este momento?
- ¿Dónde las siento en mi cuerpo?
- ¿Hay alguna emoción que predomine?

Ejercicio:

Dibuja o escribe una palabra o imagen que represente cómo te sientes.



Diario Emocional semanal



Día 2

¿Qué necesito hoy?

Hoy te invito a escuchar con atención qué es lo que tu cuerpo y tu mente necesitan para sentirte mejor y cuidarte.

Preguntas:

- ¿Qué necesito para sentirme mejor o más tranquilo@?
- ¿Cómo puedo cuidarme hoy?
- ¿Hay algo que pueda pedir o hacer para atender mis necesidades?

Ejercicio:

Escribe un pequeño compromiso para cuidarte hoy.



Diario Emocional semanal



Día 3

Momentos de gratitud

Hoy te invito a mirar con atención todo aquello por lo que puedes sentir gratitud, por pequeño que sea, y a valorar esos momentos.

Preguntas:

- ¿Qué cosas, personas o momentos agradezco hoy?
- ¿Qué ha salido bien, aunque sea pequeño?

Ejercicio:

Haz una lista de 3 cosas por las que te sientas agradecid@.



Diario Emocional semanal



Día 4

¿Qué me está costando?

Hoy te invito a identificar sin miedo qué situación o pensamiento te está resultando difícil y a observar cómo te afecta.

Preguntas:

- ¿Qué situación o pensamiento me está resultando difícil?
- ¿Qué sentimientos me provoca?
- ¿Cómo suelo reaccionar ante esto?

Ejercicio:

Escribe o dibuja cómo te gustaría reaccionar o sentirte en esta situación.



Diario Emocional semanal



Día 5

Recursos y fortalezas

Hoy te invito a reconocer las fortalezas y apoyos que tienes, y a pensar en cómo puedes hacerles más caso cuando los necesites.

Preguntas:

- ¿Qué fortalezas tengo para afrontar lo que me cuesta?
- ¿Qué cosas me han ayudado en el pasado?
- ¿Quién o qué puede apoyarme ahora?

Ejercicio:

Haz una lista o dibujo de tus recursos y apoyos.



Diario Emocional semanal



Día 6

Autoestima y autocompasión

Hoy te invito a ser amable contigo mism@, a hablarte con cariño y compasión, como lo harías con un buen amigo.

Preguntas:

- ¿Cómo me hablo cuando cometo un error o me siento mal?
- ¿Qué puedo decirme para ser más amable conmigo?
- ¿Qué cualidades positivas tengo?

Ejercicio:

Escribe una frase amable para ti mismo@ que puedas recordar cuando lo necesites.



Diario Emocional semanal



Día 7

Reflexión y aprendizaje

Hoy te invito a mirar atrás y valorar todo lo que has aprendido esta semana, y a pensar qué quieres seguir practicando.

Preguntas:

- ¿Qué he aprendido de esta semana?
- ¿Qué me ha ayudado más?
- ¿Qué quiero seguir practicando?

Ejercicio:

Escribe un pequeño mensaje para ti mism@ con lo que te gustaría recordar.



Diario Emocional semanal



Fin

¡Felicidades por haber dedicado este tiempo para escucharte y conocerte mejor!

Este diario es una herramienta sencilla pero poderosa que puedes utilizar siempre que necesites conectar con tus emociones, reflexionar sobre tus necesidades y fortalecer tu bienestar emocional.

Recuerda que el autoconocimiento y el cuidado emocional son procesos continuos y únicos para cada persona. Si sientes que quieres profundizar más en tu desarrollo personal, entender mejor tus emociones o superar dificultades, te invitamos a contactar con nosotros y pedir cita, a través de nuestra página web:

www.mandalapsicologiaipsicoterapia.com

Estamos aquí para acompañarte, apoyarte y ofrecerte un espacio seguro donde puedas crecer y encontrar tu equilibrio.

Un abrazo,

Mandala Psicología Psicoterapia



Diario Emocional
semanal



¿QUIERES PROFUNDIZAR MÁS EN TU AUTOCONOCIMIENTO?

Si sientes que el Diario Emocional semanal te ha ayudado a conectar con tus emociones, puedes dar un paso más y adentrarte en un viaje más profundo con el **Diario Emocional de Autoconocimiento y Autocompasión**.

Esta propuesta complementaria te guía para explorar tus emociones con mayor profundidad, te invita a descubrir las creencias limitantes que influyen en tu bienestar, a cultivar la autocompasión y a practicar ejercicios diseñados que te ayudarán a tener una mejor relación contigo mism@.

Este recurso está disponible por un precio asequible, y su compra te beneficia de un **5% en una primera sesión de psicología**, presencial u online, con nosotr@s. Si ya tienes un proceso psicológico abierto con un profesional de Mandala, también puedes usar este descuento en cualquier otra terapia del centro.

Si te interesa, puedes acceder a él en el apartado de *cursos* de la web.

