



Diario emocional (7 días)

Plantilla imprimible . Futuro en Movimiento

Cómo usar este diario

Durante siete días, dedica cinco minutos al final del día para registrar un evento clave, tu emoción principal, la intensidad y un gesto de autocuidado. Al terminar, revisa tus notas para identificar patrones y aprendizajes.

DÍA **EVENTO** **EMOCIÓN** **INTENSIDAD** **GESTO**

1				
2			futuro	
3				
4			movimiento	
5				
6				
7				