



BITÁCORA EMOCIONAL

Conocer, entender y acompañar
cada emoción. ♥



Feliz



Triste



Preocupado/a



Enojado/a



Tranquilo/a



Nombre: _____



Grado / Grupo: _____



Ciclo escolar: _____



Pequeñas emociones,
grandes aprendizajes.



Maestra Claary ♥



BITÁCORA EMOCIONAL




















SEMANAL



Nombre del alumno/a: _____

Grado / Grupo: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Día	Emoción predominante	Observación breve
Lunes	    	
Martes	    	
Miércoles	    	
Jueves	    	
Viernes	    	

Acciones que funcionaron:



Aspectos a seguir trabajando:





Maestra Claary



CONOCIÉNDOME MEJOR



Bitácora emocional

Nombre del alumno/a: _____

Grado / Grupo: _____

Fecha: ____ / ____ / ____



1. Lo que me hace feliz



2. Lo que me preocupa



3. Personas que me ayudan



4. Cosas que me tranquilizan



5. Mis metas emocionales





MI SEMÁFORO EMOCIONAL

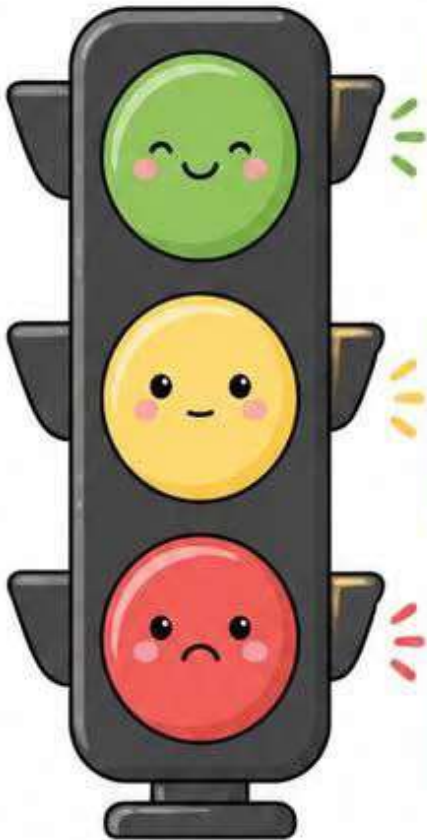


Bitácora emocional

Nombre del alumno/a: _____

Grado / Grupo: _____

Fecha: ____ / ____ / ____



ME SIENTO BIEN CUANDO...



NECESITO AYUDA CUANDO...




ME ENOJO O ME PONGO TRISTE CUANDO...





LO QUE PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR: 



Maestra Claary 



MIS FORTALEZAS



Bitácora emocional

Nombre del alumno/a: _____

Grado / Grupo: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

1 Soy bueno en:



2 Algo que logré esta semana:



3 Algo que me hace especial:



4 Una cualidad que me gusta de mí:



5 Mi superpoder es:



Maestra Claary



CAJA DE SOLUCIONES



Bitácora emocional

Nombre del alumno/a: _____

Grado / Grupo: _____

Fecha: ____ / ____ / ____



CUANDO ESTOY TRISTE
PUEDO...

- Hablar con alguien
- Dibujar
- Respirar profundo
- Escuchar música
- Tomar un descanso
- Otro: _____



CUANDO ESTOY ENOJADO
PUEDO...

- Contar hasta 10
- Tomar agua
- Respirar profundo
- Pedir ayuda
- Ir a un lugar tranquilo
- Otro: _____



OTRAS IDEAS QUE ME AYUDAN:



Maestra Claary



MI DÍA ESPECIAL



Bitácora emocional


Nombre del alumno/a: _____

Grado / Grupo: _____


Fecha: ____ / ____ / ____

1. Lo mejor de mi día fue: 




2. Algo que aprendí hoy: 



3. Algo que quiero mejorar mañana: 



4. Hoy me siento: 



Muy feliz



Feliz



Tranquilo/a



Preocupado/a



Triste



Enojado/a

 Maestra Claary 