



RECURSO SOCIOEMOCIONAL • REGISTRO SEMANAL

MI SEMANA DE EMOCIONES

3 EDICIONES
PARA APRENDER,
EXPRESAR Y CRECER
CADA DÍA

IDENTIFICO, RECONOZCO Y REGISTRO CÓMO ME SIENTO CADA DÍA

¡CADA EMOCIÓN CUENTA!

EDICIÓN BLUEY



MIEDO VERGÜENZA ANSIEDAD IRA TRISTEZA



ENVIDIA ABURRIMIENTO DESAGRADO ALEGRÍA

EDICIÓN POKÉMON



MIEDO VERGÜENZA ANSIEDAD IRA TRISTEZA



ENVIDIA ABURRIMIENTO DESAGRADO ALEGRÍA

EDICIÓN SUPER MARIO BROS



MIEDO VERGÜENZA ANSIEDAD IRA TRISTEZA



ENVIDIA ABURRIMIENTO DESAGRADO ALEGRÍA

MIEDO

VERGÜENZA

ANSIEDAD

IRA

ENVIDIA

ABURRIMIENTO

DESAGRADO

TRISTEZA

ALEGRÍA



OBSERVA



IDENTIFICA



MARCA



EXPRESA



@yaya4profe



www.yaya4profe.com

NOMBRE :

FECHA :



SELECCIONA LA EMOCIÓN QUE DEFINE COMO TE SIENTES CADA DÍA

@yaya4profe

TABLA DE EMOCIONES SEMANAL

www.yaya4profe.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐
 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐
 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐
 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐
 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐
 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐
 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐
 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐
 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐

NOMBRE :

FECHA :



SELECCIONA LA EMOCIÓN QUE DEFINE COMO TE SIENTES CADA DÍA

@yaya4profe

TABLA DE EMOCIONES SEMANAL

www.yaya4profe.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐
 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐
 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐
 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐
 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐
 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐
 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐
 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐
 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐

NOMBRE :

FECHA :



SELECCIONA LA EMOCIÓN QUE DEFINE COMO TE SIENTES CADA DÍA

@yaya4profe

TABLA DE EMOCIONES SEMANAL

www.yaya4profe.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐	 ALEGRÍA ☐
 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐	 TRISTEZA ☐
 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐	 ABURRIMIENTO ☐
 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐	 VERGÜENZA ☐
 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐	 ANSIEDAD ☐
 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐	 ENVIDIA ☐
 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐	 IRA ☐
 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐	 DESAGRADO ☐
 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐	 MIEDO ☐



RECURSO SOCIOEMOCIONAL • REGISTRO SEMANAL

MI SEMANA DE EMOCIONES

3 EDICIONES
PARA APRENDER,
EXPRESAR Y CRECER
CADA DÍA

IDENTIFICO, RECONOZCO Y REGISTRO CÓMO ME SIENTO CADA DÍA

¡CADA EMOCIÓN CUENTA!

BENEFICIOS DE ESTE RECURSO



DESARROLLO EMOCIONAL

Ayuda a los niños a identificar, comprender y gestionar sus emociones de forma saludable.



AUTOCONOCIMIENTO

Fomenta la reflexión diaria sobre cómo se sienten y por qué, fortaleciendo su autoestima.



EMPATÍA Y RESPETO

Promueve la comprensión de las emociones propias y de los demás, mejorando la convivencia.



COMUNICACIÓN EFECTIVA

Facilita la expresión de lo que sienten, mejorando la comunicación con familiares y docentes.



HÁBITO DIARIO POSITIVO

Crear el hábito de registrar sus emociones cada día ayuda a desarrollar la constancia y el orden.



APOYO VISUAL Y DIVERTIDO

Con personajes favoritos de Bluey, Pokémon y Mario Bros, que motivan y acompañan.



SEGUIMIENTO Y PROGRESO

Permite observar cambios, avances y patrones emocionales a lo largo del tiempo.



IDEAL PARA CASA Y ESCUELA

Útil tanto en el hogar como en el aula para fortalecer el bienestar emocional de forma práctica y divertida.



BIENESTAR INTEGRAL

Contribuye al bienestar emocional general, reduciendo el estrés y fomentando una actitud positiva.



✓ UN PEQUEÑO MOMENTO CADA DÍA
PARA GRANDES CAMBIOS EN SU BIENESTAR EMOCIONAL



¡DESCARGA MÁS RECURSOS EN!
www.yaya4profe.com



@yaya4profe



www.yaya4profe.com