

FICHA DE SEGUIMIENTO EMOCIONAL

PARA _____

DE QUERIDAMENTE

Este planificador diario te ayudará a monitorear el estado emocional y a conectar con su bienestar. ¡Úsalo para crear un día consciente y productivo!

Estado de Ánimo del Día

Rodea o marca la carita que mejor represente cómo se siente hoy:

 Feliz  Triste  Enojado  Asombrado  Pensativo
 Cansado

Actividades del Día

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas Adicionales ...

Espacio para escribir cualquier nota, idea o reflexión del día

Recuerda ser amable contigo mismo y celebrar cada pequeño logro.