

Cuadernillo mensual de las emociones



P R E S E N T A C I Ó N

En este dossier encontrarás información sobre los pensamientos intrusivos y ejercicios para aprender a gestionarlos.

Lo que vas a encontrar aquí te va a ser de mucha ayuda pero en ningún caso sustituye la psicoterapia, recuerda que esto es un material complementario.

Este dossier está hecho por:

Tina Monfort Thiems
(Psicóloga)



Si te apetece contarme qué te ha parecido este dossier o quieres contactar conmigo puedes encontrarme aquí:



[Whatsapp Ésser Psicología](#)



esserpsicologiaavalencia@gmail.com



[Instagram Ésser Psicología](#)



[Facebook Ésser Psicología](#)



[Website Ésser Psicología](#)



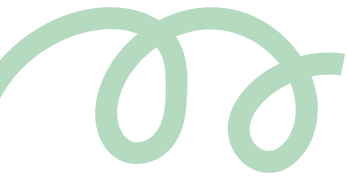
Índice

1. Leyenda de las emociones.

2. Tabla periódica de las emociones.

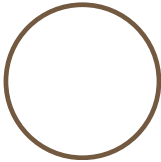
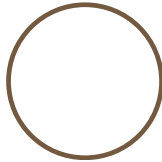
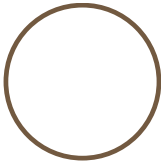
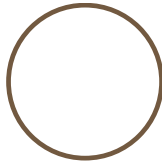
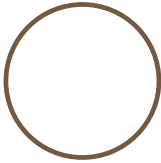
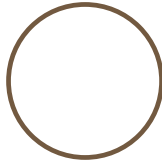
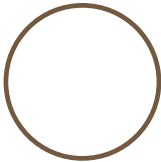
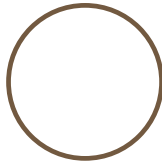
3. Seguimiento del estado de ánimo.

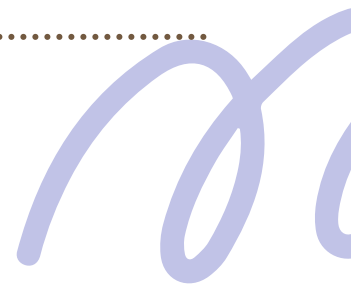
4. Plantilla seguimiento del estado de ánimo mensual.



Leyenda de las emociones

Colorea los círculos del color que quieras y pon al lado la emoción que representa para ti.

.....		
.....		
.....		
.....		



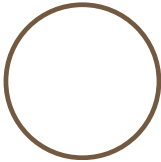
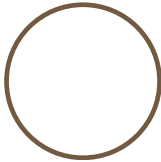
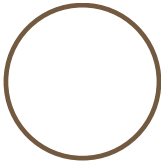
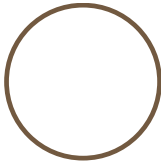
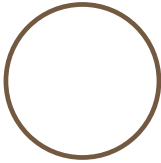
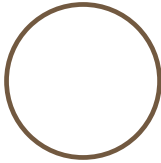
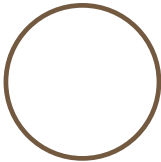
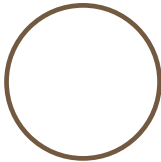
Notas:

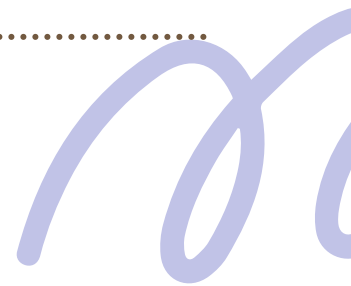
→ Si necesitas una idea, echa un vistazo a la tabla periódica de las emociones.



Leyenda de las emociones

Colorea los círculos del color que quieras y pon al lado la emoción que representa para ti.

.....		
.....		
.....		
.....		



Notas:

→ Si necesitas una idea, echa un vistazo a la tabla periódica de las emociones.

Tabla periódica de las emociones

AM AMOR	MI MIEDO	AL ALEGRÍA	IN INTERÉS	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	PA PAVOR
EM EMPATÍA	IQ INQUIETUD	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IR IRA	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAZ	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN
SE SERENIDAD	TS TENSIÓN	SA SATISFACCIÓN	EX ÉXTASIS	RN RENCOR	IC INCOMPRESIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO
CO COMPASIÓN	DS DESPRECIO	EN ENTUSIASMO	OP OPTIMISMO	FR FRUSTRACIÓN	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	PE PESIMISMO	DS DESPRECIO
GR GRATITUD	ME MELANCOLÍA	AV ALIVIO	DE DESEO	CE CELOS	RA RABIA	RA RABIA	DC DECEPCIÓN	HA HASTÍO	ME MELANCOLÍA	DC DECEPCIÓN
AD ADMIRACIÓN		CM COMPRESIÓN	FE FELICIDAD	OD ODIO	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA		HA HASTÍO		
		TN TERNURA	DE DESEO	OD ODIO	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA		HA HASTÍO		
		CM COMPRESIÓN	FE FELICIDAD	OD ODIO	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA		HA HASTÍO		
		CN CONFIANZA	FE FELICIDAD	OD ODIO	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA		HA HASTÍO		
		OR ORGULLO	FE FELICIDAD	OD ODIO	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA		HA HASTÍO		

Seguimiento de estado de ánimo

En la página siguiente te dejo una plantilla para que la puedas imprimir cada mes y las veces que quieras.

El ejercicio consiste en que coloreaes el círculo según cómo ha ido tu día, es decir, qué emoción ha predominado más en tu día, puede ser que en tu día hayas sentido alegría y miedo, entonces puedes colorearlo de dos colores diferentes. Te dejo un ejemplo aquí abajo y lo puedes ver más claro:



Notas:

→ Aquí puedes anotar algo que te apetezca destacar.
.....
.....
.....

Seguimiento de estado de ánimo

Prioridad n.º 1: Mi salud mental

Mes:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Notas:

.....

.....

.....

AVISO IMPORTANTE

Este material es propiedad de @esserpsicologia y bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo sin la autorización explícita de su creadora. Para cualquier cuestión no dudes en contactarme:
esserpsicologiavalencia@gmail.com