

REGISTRO MENSUAL DE EMOCIONES

Herramienta Visual de Monitorización y Crecimiento Personal (30 Días)

Carlos Capecchi | Psicólogo Clínico & Sexólogo — www.carloscapecchi.com

Nombre:

Mes / Año:

Objetivo:

CÓDIGO DE COLORES DOMINANTES (SUGERIDO):

● Alegría / Satisfacción

● Calma / Paz

● Tristeza / Pesar

● Ansiedad / Miedo

● Enojo / Frustración

● Otra:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día 1 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 2 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 3 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 4 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 5 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 6 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 7 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:
Día 8 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 9 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 10 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 11 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 12 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 13 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 14 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:
Día 15 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 16 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 17 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 18 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 19 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 20 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 21 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:
Día 22 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 23 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 24 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 25 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 26 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 27 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 28 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:
Día 29 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:	Día 30 ○ DISPARADOR / EVENTO: PENSAMIENTO / REACCIÓN:					

Pauta de Auto-reflexión Fin de Mes: ¿Qué patrón o desencadenante notas con más frecuencia? ¿Qué estrategia de autorregulación o respiración te fue más útil en los días de mayor activación?