Soft Skills
Tools for success

Registro de Emociones – Basado en la Rueda de Plutchik

Utiliza esta plantilla de manera diaria para reconocer, nombrar y reflexionar sobre tus emociones. Esto te ayudará a desarrollar inteligencia emocional y autoconocimiento.

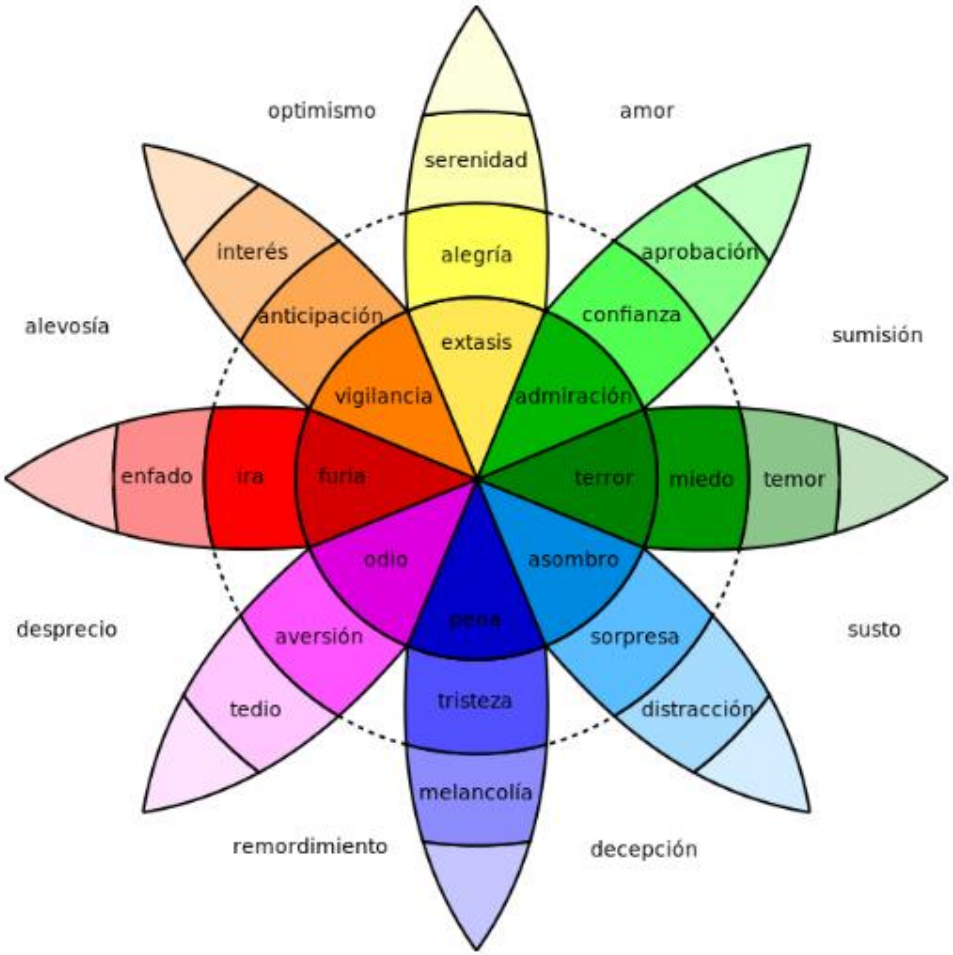
Fecha	Evento o situación	Emoción primaria (de la rueda)	Intensidad (1-10)	Emoción secundaria o matiz	Acción o pensamiento asociado	¿Cómo lo gestioné?	Observaciones / Reflexión

Emociones primarias: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversion (asco), ira y anticipación.

Emociones secundarias: culpa, orgullo, curiosidad, fatalismo, desesperación, incredulidad, envidia, cinismo, celos.

Soft Skills

Tools for success



Los colores te guiarán para identificar mejor las emociones.