

Diario Emocional

El primer paso para poder gestionar las emociones es conocer cómo se desarrollan en nuestro interior.

Se trata de conocernos mejor emocionalmente. Para ayudarte, te recomendamos esta herramienta que te ayudará observarte y recoger tus emociones, pensamientos, conductas, etc.

-Recomendamos que lo hagas durante al menos 10 días y que cada día registres al menos 3 emociones. -

1. **Fecha y lugar:** Contexto en el que se ha producido (casa, trabajo, amigos...).
2. **Hecho:** Suceso o estímulo que ha originado la emoción.
3. **Sensación corporal:** frío, calor, tensión, nudo en el estómago, garganta seca, respiración abdominal o entrecortada...
4. **Emoción sentida:** recoge todo lo que has sentido e identifica la/s emocióne/s básica que hay debajo (alegría, tristeza, enfado, miedo, asco)
5. **Intensidad:** Baja, media, alta.
6. **Pensamientos:** Por ejemplo, "ya no puedo más", " esta persona tiene malas intenciones", "ahora no tengo tiempo para esto"... lo que sea que hayas pensando.
7. **Conducta:** qué has hecho, he gritado, reído, asentido, me he marchado...
8. **Consecuencias:** Cuáles han sido las consecuencias de mi conducta para mí y los demás.

DIARIO EMOCIONAL

Fecha	Lugar	Hecho	Sensación corporal	Emoción sentida	Intensidad	Pensamientos	Conducta	Consecuencias

Una vez finalizado el período de registro, te invitamos a que reflexiones sobre:

¿Qué emociones has sentido y con qué frecuencia? ¿Hay alguna más recurrente que otra?

¿Con que intensidad vives tus emociones?

¿Qué tipo de pensamientos tienes y como te hacen sentir?

¿Cómo actúas: ¿expresas lo que sientes, reaccionas, tomas decisiones en el momento...?

¿Qué situaciones o personas generan las emociones más recurrentes?

¿De qué te das cuenta?