

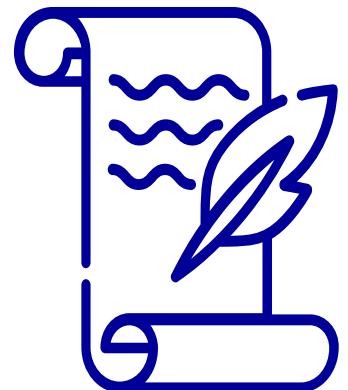
MI DIARIO DE EMOCIONES

A veces cuesta tomar conciencia y explicar nuestros sentimientos y emociones. Hacer una reflexión interna te ayudará a validar la emoción percibida, examinar el lenguaje interno utilizado, observar las reacciones (eficaces o no) e identificar las situaciones o personas que influyen en tus emociones.

Te presentamos una herramienta útil tanto para situaciones desagradables como agradables, “Mi diario de emociones”. Te ayudará a conocerte e identificar las facetas que quieras mejorar. Puedes utilizar nuestra plantilla o modificarla en función de tus necesidades. En cada espacio podrás profundizar sobre un aspecto diferente. Suma o resta columnas adaptándolo a ti. Lo que anotes te puede dar pistas para analizar si te ocurre lo mismo con amistades, familia; si utilizas mensajes descalificadores hacia ti en otros momentos y cuáles; el nivel de perfeccionismo que te exiges; a quién culpas de las situaciones; si necesitas practicar herramientas como la relajación...

Para rellenarlo es preferible buscar un momento de tranquilidad donde pensar, meditar y conectar contigo.

Para saber más sobre las emociones, su utilidad y gestión, visítanos en “Salud emocional” Osasun Eskola
<https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuida-salud/-/salud-emocional/>



Rellena las columnas de la plantilla escribiendo la información sobre:

- **Situación:** ¿qué ha ocurrido? Anota el mayor número de detalles (mi pareja me ha dicho que vaya basura de comida he preparado, que no hay quien lo trague), (he encontrado un atasco al ir al trabajo).
- **Pensamientos:** ¿qué pensé, qué me decía mi cabeza? (siempre viene con exigencias, no hace nada más que quejarse, podía decir las cosas de otra manera), (es mi culpa, ayer me enganche a la tele, siempre me pasa igual, después voy acelerado toda la mañana).
- **Sensaciones físicas:** ¿qué he percibido? (calor que me subía por el pecho hasta la cara, los puños tensos y las mandíbulas apretadas, ha vuelto el dolor de cabeza), (el corazón ha empezado a ir más deprisa, sudaba por las palmas, respiraba más deprisa).
- **Conducta:** ¿cuál ha sido mi reacción? (callarme, no hablarle para no discutir, le he dicho que me dolía la cabeza y que me iba a echar un rato), (pitá a otros coches, pedir disculpas al llegar).
- **Emociones:** observa con atención ¿qué he sentido? (rabia, enfado, humillación, desprecio, tristeza), (rabia, intranquilidad, miedo, culpa, tristeza).
¿Qué me quieren decir?: La rabia podría indicar una situación injusta, que se están sobrepasando tus límites, tu cuerpo te empuja a que hagas algo ante ello. La tristeza aparece por la impotencia al no poder hacer nada y la injusticia de la situación. La culpa surge por haber hecho algo mal.
- **Plan de acción:** ¿qué puedo hacer para que no vuelva a suceder? Alguna decisión más allá de la gestión de esas emociones (hablar y decirle cómo te sientes, escribir un guion de respuestas assertivas por si vuelve a ocurrir), (programar el tiempo de ocio y la hora de acostarme, adelantar la hora del despertador, levantarme en cuanto suene).
- **Aprendizaje o conclusiones:** ¿qué he aprendido?, ¿podría identificar las señales de mi cuerpo?, ¿cómo me gustaría responder si me vuelve a ocurrir?, ¿qué acciones puedo llevar a cabo en el futuro?

MI DIARIO DE EMOCIONES

Situación	Pensamientos	Sensaciones físicas	Conducta	Emoción	Plan de acción	Aprendizaje

MI DIARIO DE EMOCIONES

Situación	Pensamientos	Sensaciones físicas	Conducta	Emoción	Plan de acción	Aprendizaje