



Diario Emocional



By: We Care

Recomendaciones

- Es recomendable fijar una hora del día para llenar el presente diario o revisarlo.
- Una buena idea es escribir en este diario por la noche, dado a que es la hora en la que menos posibilidades hay de que nuestro estado anímico cambie

Instrucciones

El presente diario contiene una cuadrícula, la cuál la podrás llenar de la siguiente manera cada vez que se te presenta alguna emoción intensa el como te has sentido a lo largo del día:

- **Situación:** Lo que nos ha ocurrido durante el día que nos ha despertado una emoción concreta. Debemos ser lo más específicos posibles, concretando todo tipo de detalles y personas implicadas en la situación.
- **Pensamientos:** Pondremos las ideas que nos pasaron (o nos están pasando) por la cabeza que estén relacionadas con esa situación.
- **Emociones:** Especificaremos cómo nos sentimos, haciendo una considerable introspección y reconociendo emociones que quizás no queremos decir que sentimos
- **Sensaciones físicas:** Deberemos especificar si las sensaciones cambian o son permanentes, si nos imposibilitan poder hacer tareas normales o nos dan placer. Algunas de estas sensaciones pueden ser las siguientes, todas ellas pudiendo estar causadas tanto por emociones positivas como negativas: taquicardia, sudoración, respiración acelerada, entumecimiento, temblores...

By: We Care

- **Respuesta:** Podemos analizar la conducta o respuesta que hemos hecho ante la situación, viendo también si es apropiada o no para el tipo de contexto y emoción que hemos vivido
- **Sugerencias:** Podemos poner qué es lo que nos sugiere esta emoción o qué alternativa podemos realizar a la respuesta que ya hemos hecho.

Ejemplo

Situación	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	Respuestas	Sugerencias
Mi jefe ha venido y ha criticado mi informe y pedido uno nuevo para mañana.	Ya está este otra vez molestándome y quejándose, cuando nunca hace nada y siempre se lleva el reconocimiento de todo, además, podría decirlo de mejor forma y no usando esas palabras y ese tono tan déspota.	Rabia, enfado, desprecio y humillación. En el fondo sentía también tristeza.	Calor muy grande que subía por el pecho hasta llegar a mi nariz, mis manos agarrotadas y tensas, mandíbula tensa, dolor de cabeza.	Lo comenté con un compañero de trabajo	En la próxima reunión comentaré lo sucedido y cómo me siento con mi jefe.

By: We Care

Situación	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	Respuestas	Sugerencias

Situación	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	Respuestas	Sugerencias

Situación	Pensamientos	Emociones	Sensaciones físicas	Respuestas	Sugerencias