

Diario Emocional.

Diario emocional.

Autorregistro emocional.

La emoción es una respuesta de nuestro organismo que se produce como reacción a un estímulo externo o interno (algo que vemos, imaginamos, recordamos, oímos, sentimos, algo que nos decimos...).

Diariamente experimentamos de 130 a 150 emociones, de diferente índole e intensidad. Estas pueden potenciarnos o limitarnos, en función de la «gestión» que hagamos de las mismas. Las emociones no se pueden reprimir o eliminar, pero sí se pueden regular, canalizar, para que jueguen a nuestro favor.

El primer paso para poder gestionar las emociones es conocer cómo se desarrollan en nosotros mismos, es decir, desarrollar el «auto conocimiento emocional». Por ello, te proponemos que lleves a cabo este ejercicio de reflexión personal.

Instrucciones

Paso 1: Durante al menos 10 días, registra diariamente, como mínimo, de dos a tres emociones sentidas durante el día. Utiliza para ello la plantilla «Registro diario». Los campos que deberás completar son los siguientes:

- » Emoción sentida: Ponle el nombre- emociones básicas
- » Intensidad: Baja, media, alta.
- » Fecha: Día en que la has experimentado.
- » Lugar: Contexto en el que se ha producido: Casa, trabajo, amigos, calle...
- » Acontecimiento: Suceso o estímulo, que ha originado la emoción: algo que me he dicho o me han dicho, algo que he visto, que he recordado...
- » Sensación corporal que he notado en mi cuerpo: frío, calor, tensión, nudo en el estómago, garganta seca, respiración abdominal, respiración entrecortada...
- » Pensamientos: Qué he pensado, qué me estaba diciendo a mí mismo (isiempre igual! ¡Esto solo me pasa a mí! ¡Este tío va a por mí! ¡No pasa nada, ya encontraré la solución!...).
- » Expresión: Cómo la he expresado, no la he expresado externamente, he gritado, me he reído, no he dicho nada pero he puesto mala cara, he asentido...
- » Consecuencias de mi forma de expresar la emoción.
- » Cómo me he sentido (nombra el sentimiento) tras mi reacción y respecto a las consecuencias: Qué sentimientos he experimentado después de la respuesta que he dado a la situación y respecto a las consecuencias de mi comportamiento (tranquilidad, culpabilidad, relajación).

Paso 2: Una vez finalizado el periodo de autorregistro, completa las pestañas de reflexiones:

- » **Reflexión 1:** Tiene por objeto tomar conciencia de cómo vivo y gestiono mis emociones últimamente.
 - Emoción básica: Enumerar las diferentes emociones que se han sentido durante el periodo. En la plantilla aparecen recogidas las cinco emociones básicas, pero se pueden añadir más.
 - Frecuencia: Cuántas veces he sentido esa emoción durante el periodo de autorregistro: mucho-normal-poco-nunca
 - Me he permitido expresarla: Sí - a veces - no
 - Cómo me he sentido (nombra el sentimiento) después de expresarla o de no expresarla: ponle nombre al pensamiento.
 - De qué me doy cuenta...

» **Reflexión 2:** Tiene por objeto tomar conciencia de si existen personas o situaciones que generan determinadas emociones de manera recurrente.

- Interlocutores / situaciones: Personas con las que me relaciono o situaciones, que generan emociones recurrentes.
- Cómo me siento: Cuando estoy con esa persona o en esa situación, en media, cómo me siento.
- Dónde lo noto en mi cuerpo: Qué sensaciones corporales tengo (frío, calor, tensión muscular, relajación muscular, respiración...).
- Qué pensamientos recurrentes tengo: Qué me digo a mí mismo previamente, durante o después de estar con esa persona, o en esa situación.
- De qué me doy cuenta

Registro diario

| Fecha | Lugar | Acontecimiento | Sensación corporal | Emoción sentida |
|------------|--------------|----------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Intensidad | Pensamientos | Expresión | consecuencias | Cómo me he sentido tras mi reacción y respecto a las consecuencias. |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Reflexión 1

| Emoción básica | Frecuencia | Me he permitido expresarla | Cómo me he sentido tras expresarla o no | De qué me doy cuenta |
|-----------------------|-------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|
| Alegría | | | | |
| Tristeza | | | | |
| Enfado | | | | |
| Sorpresa | | | | |
| ... | | | | |

Reflexión 2

| Interlocutores | Cómo me siento | Dónde lo noto en mi cuerpo | Qué pensamientos recurrentes tengo | De qué me doy cuenta |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Situaciones | Cómo me siento | Dónde lo noto en mi cuerpo | Qué pensamientos recurrentes tengo | De qué me doy cuenta |
|-------------|----------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |