

Diario Emocional

Instrucciones:

- Complete este diario diariamente para ayudar a identificar y comprender sus emociones. Reflexione sobre los eventos del día y sus reacciones emocionales a ellos.
- Es preferible que descargue el archivo e imprima para mejor experiencia
- Repita esta práctica diariamente para mejorar su autoconciencia y gestión emocional.

Fecha:

//_____



MR.MIND

1. Evento Clave del Día:

Describa brevemente un evento significativo que ocurrió hoy.

2. Emoción Principal Sentida:

Identifique la emoción principal que sintió durante este evento (ej. alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, etc.).

3. Intensidad de la Emoción:

Califique la intensidad de esta emoción en una escala del 1 al 10 (1 siendo muy baja y 10 siendo muy alta).

4. Reacción Física:

Describa cualquier reacción física que notó asociada con esta emoción (ej. tensión muscular, aumento del ritmo cardíaco, sudoración, etc.).

5. Pensamientos Asociados:

Anote cualquier pensamiento que pasó por su mente durante el evento y que pudo influir en su emoción.

6. Comportamiento Resultante:

Describa cómo actuó o respondió al evento en función de su emoción.

7. Reflexión:

Piense en cómo esta emoción y reacción se alinean con sus patrones emocionales habituales. ¿Fue su respuesta productiva? ¿Qué podría haber hecho de manera diferente?

8. Lecciones Aprendidas:

Anote cualquier lección o perspectiva nueva que haya ganado a partir de esta experiencia.

9. Plan de Acción:

Defina un plan de acción para manejar mejor situaciones similares en el futuro. Incluya técnicas que podría usar para autorregularse y responder de manera más efectiva.
