

4.2

Mi diario emocional

“Una conducta desordenada se parece a un torrente invernal de corta duración.”.

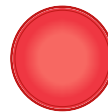
Epicuro de Samos

Laura debe levantarse de la cama, pero tiene mucho sueño. Su mamá le avisa que ya es hora, pero ella se enoja y le contesta groseramente. Sale corriendo a la escuela porque debe exponer en la clase de literatura, al llegar se da cuenta que olvidó traer los materiales para su exposición. Sus compañeros de equipo se molestan, ella se enfurece y les grita que no participará más con ellos.

¿Te ha pasado algo semejante? ¿Por qué piensas que Laura tuvo esas reacciones? Identificar las situaciones que activan tus “botones”, te ayudará a regular tus emociones y a evitar situaciones similares.

El reto es identificar las situaciones de tu vida cotidiana que detonan tus emociones y plasmarlas en un *diario emocional*.

Actividad 1. En parejas observen el collage de imágenes y contesten las siguientes preguntas aquí o en su cuaderno.



a. ¿Qué emociones creen que se activaron en los jóvenes de las imágenes?

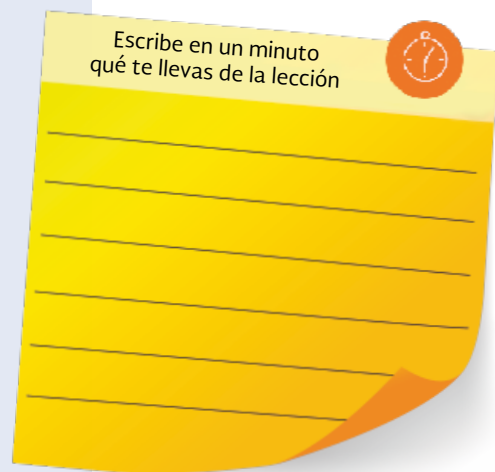
b. ¿Qué imaginan que pueden hacer para desactivar los botones que disparan sus emociones?

Actividad 2. Escribe en tu *diario emocional*.

- De manera individual, identifica algunas situaciones de tu vida cotidiana que han activado los botones que detonan tus emociones, anótalas en tu diario.
- Escribe al lado de las emociones a qué problemas te has enfrentado al activarse tus botones y qué puedes hacer para solucionarlos.

Reafirmo y ordeno

Expresar de manera frecuente en tu diario emocional las situaciones que activan tus emociones, te permitirá conocerte mejor y trabajar en tu autorregulación. Te ayudará a idear estrategias para enfrentar de mejor manera esas situaciones. Por ejemplo, a veces, enfrentarnos a un examen o una exposición nos angustia y no sabemos qué hacer. Prepararnos, estudiar o practicar nos permitirá sentir tranquilidad y eso nos ayudará alcanzar nuestras metas.

**Para tu vida diaria**

Comenta con tu familia lo importante que es detectar las situaciones que detonan los “botones” de nuestras emociones y busquen juntos estrategias para desactivarlos. Si descubres algo importante de tu persona, lo puedes anotar en tu diario emocional.

¿Quieres saber más?

Para aprender cómo elaborar un diario emocional, puedes hacer click aquí:

<http://emocionesbasicas.com/2016/02/29/la-tecnica-del-diario-emocional/>

Si te interesa, puedes ver una plantilla para hacer un diario de las emociones en:

<http://www.a3coaching.com/2016/02/identificar-emociones-plantilla-diario-emocional/>

CONCEPTO CLAVE**Diario emocional:**

Es una herramienta de observación que consiste en llevar un registro de nuestras emociones.¹

¹ A3 coaching. Identificar emociones. Plantilla de diario emocional. Recuperado de: <http://www.a3coaching.com/2016/02/identificar-emociones-plantilla-diario-emocional/> Consultado por última vez el 28 de febrero de 2018.