



Diario de emociones

Cuaderno de trabajo
para entrenar tu cerebro emocional



Lorena Grimal

Hola,

Tienes en tus manos un Diario muy especial, es un diario de emociones cuidadosamente elaborado para que puedas entrenar tu mente y conseguir tu mejor versión.

El **concepto de emociones** ha sido definido de muchas maneras, y este diario lo enfoca como aquello que sentimos tras un pensamiento y que nos mueve para una acción. No me gusta hablar de emociones positivas o negativas, sino de emociones adaptativas o no adaptativas, es decir, aquellas que son más beneficiosas para mi bienestar, para mi estilo de vida y para mi felicidad.

Esta es la finalidad de este diario, profundizar un poco más en el concepto de emociones y que tengas a tu disposición diferentes herramientas para trabajarlas.

Ten en cuenta que la mente se entrena exactamente igual que se entrena el cuerpo.

Haber seleccionado 21 ejercicios no es casual, es un número mágico que nos lleva a cambiar hábitos, y ese es uno de mis deseos.

Que dentro de tus hábitos esté entrenar tu mente
para evolucionar día a día.

Si añades un poco de creatividad a este diario, aumentarás de manera exponencial sus beneficios.

La decisión está en tí.

Gracias por haber decidido cuidar tu mente.

INSTRUCCIONES

Este Diario de Emociones está destinado a todas aquellas personas que hayan decidido entrenar su mente, entrenar sus emociones y trabajar desde el interior desarrollando sus propios recursos.

Así que te doy la enhorabuena
por tener este diario entre tus manos.

En este diario vas a encontrar dos tipos de ejercicios:

1. 21 ejercicios para entrenar tu mente y trabajar con tus emociones.
2. Actividades complementarias para trabajar competencias asociadas al entrenamiento emocional como la creatividad y la atención.

Para comenzar a trabajar con el diario necesitas:

Material básico de papelería como lápiz, boli, pinturas o rotuladores de colores y tijeras.

1. Material básico de oficina.
2. Un espacio cómodo para trabajar.
3. Unos 10 minutos diarios para dedicarte.
4. Compromiso con tu bienestar.

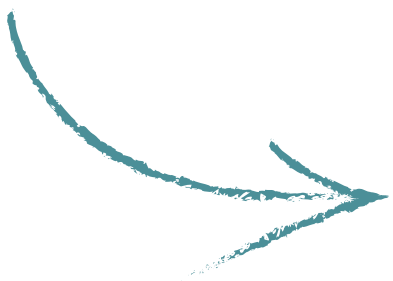
Si tienes estas cuatro cosas, ya podemos empezar.

Comienza con los ejercicios por orden, no te saltes ninguno porque llevan un proceso de menor a mayor dificultad.

Dedica al menos una semana a realizar cada ejercicio.

La honestidad es clave para realizar los entrenamientos.

No pidas ayuda a los demás para realizar los ejercicios, ya que estarías entrenando la mente de los demás, no la tuya.



Compromiso, ilusión y motivación
por la mejora y el cambio,
¿todo listo?

¡Comenzamos!

EJERCICIOS

La mente es totalmente entrenable. Has escogido el camino adecuado.

En las siguientes páginas vas a encontrar los 21 ejercicios para el entrenamiento de tu mente y la gestión de tus emociones.

La estructura de los ejercicios es siempre la misma:

PRIMERA PARTE:

Breve descripción e introducción al ejercicio con las explicaciones e instrucciones necesarias para realizarlo.

SEGUNDA PARTE:

Espacio para realizar el trabajo planteado. Puedes trabajarlo en un cuaderno a parte si te resulta más cómodo.

TERCERA PARTE:

Esta parte final está reservada para que la rellenes una vez hayas finalizado todo el entrenamiento emocional. Está destinada a que saques conclusiones sobre la realización del ejercicio y puedas llevar un registro de tus progresos y de los resultados de tu entrenamiento.

EL PODER DEL PENSAMIENTO

Nuestras emociones están derivadas de nuestros pensamientos, por este motivo, si quiero controlar mis emociones, lo primero que necesito hacer es aprender a identificar mis pensamientos.

Este ejercicio consiste en que, al menos durante una semana, rellenes el cuadro siguiente, ya que te ayudará a identificar qué piensas ante diferentes situaciones.

Para ello, necesito que identifiques un momento en el que no te sientas bien, y anotes en el cuadro lo que está ocurriendo, teniendo en cuenta que:

SITUACIÓN:

Es un espacio reservado para describir qué está pasando en el momento previo a sentirte de una determinada manera. Es el antecedente a tu pensamiento.

PENSAMIENTO:

Pensamiento es aquello que pasa por mi cabeza. Es una especie de diálogo interior que tengo ante cualquier situación. Es importante anotar lo que estás pensando en el instante en el que estás sintiendo algo, anotar qué está pasando por tu cabeza. Esta es la columna más importante.

EMOCIÓN:

Cómo te estás sintiendo en esa situación que has seleccionado. A modo de ejemplo, te cito algunas emociones: Alegría, tristeza, ansiedad, celos, soledad, angustia, esperanza, incompreensión,

CONDUCTA:

Qué haces justo después de la situación. La conducta es algo que hacemos voluntariamente, tenemos control sobre ello.

Te pongo un ejemplo:

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
Me llaman de la entrevista de trabajo para decirme que no me han seleccionado.	No voy a encontrar trabajo nunca.	Tristeza, enfado.	Llamo a mi mejor amigo para contárselo.

Este registro te ayudará a tomar conciencia de qué pensamientos te llevan a tener qué emociones. Es la primera parte para entrenar tu mente, para “darte cuenta” del origen de muchas emociones.

Desde aquí puedes emprender el cambio
hacia tu mejor versión.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA

Una vez realizado el ejercicio, es momento de sacar **conclusiones**:

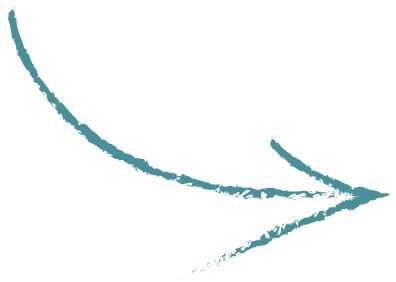
¿Cómo te has sentido? (Por ejemplo, me he sentido aliviado.)

¿Qué has descubierto? (Por ejemplo, si anoto las cosas, me siento mejor.)

¿En qué te ha ayudado? (Por ejemplo, me ha ayudado a poner nombre a mis emociones.)

¿Cómo puedes utilizar este registro en tu día a día? (Por ejemplo, puedo usarlo para reconocer mis pensamientos.)

Si me doy cuenta de mis pensamientos,
encontraré el origen de mis emociones.



RUEDA DE LA VIDA

Para analizarnos, conocernos, saber cual es nuestro grado de satisfacción actual y trabajar en nuestro aquí y ahora, la rueda de la vida es una herramienta muy visual y creativa.

Está basada en tomar conciencia del grado de satisfacción que tienes con 8 aspectos de tu vida en este momento.

Esa ejercicio puedes realizarlo siguiendo estos pasos y usando la rueda que encontrarás en la siguiente página:

PASO 1: Escribe en cada porción un componente de tu vida, por ejemplo, “relaciones sociales”, “trabajo”, “autoestima”.

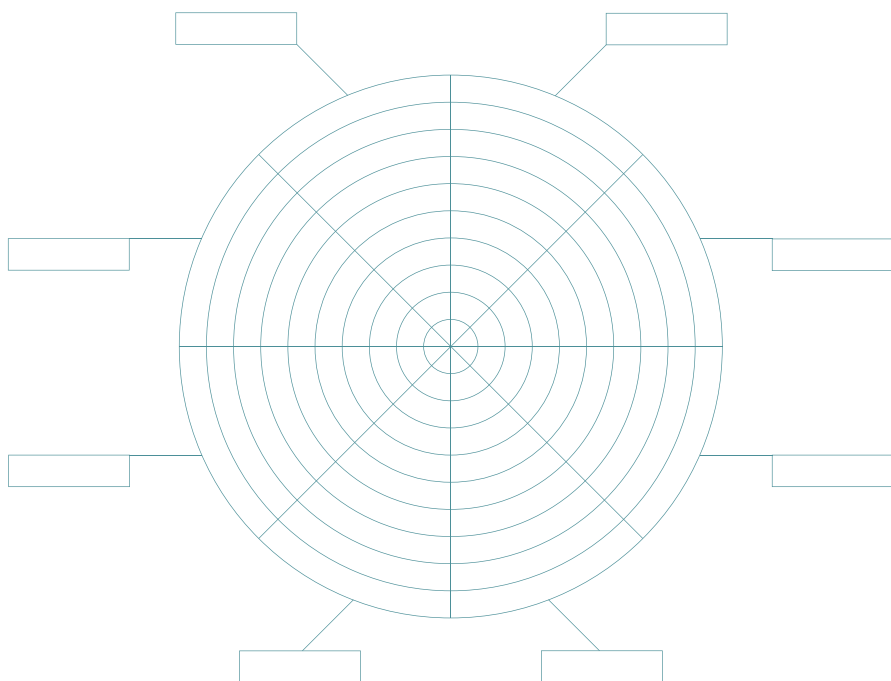
PASO 2: Ahora puntúa en qué nivel de satisfacción te encuentras en cada una de las porciones que has seleccionado.

PASO 3: Es el momento de puntuar en qué nivel te gustaría estar, dónde te sentirías satisfecho o satisfecha.

PASO 4: Este es el paso clave del autoconocimiento, ¿qué estrategias tengo para mejorar en cada una de ellas?

PASO 5: Realiza un plan de acción para comenzar a realizar esas estrategias que ya tengo y plantear si hay alguna en la que necesitaré apoyo para llevarla a cabo.

Analizar mi aquí y mi ahora
me ayuda a conectar con mi presente.



¿Estoy cerca de mi satisfacción plena?

¿Por qué? _____

¿Qué estrategias voy a poner en funcionamiento para mejorar mi nivel de satisfacción?

¿Necesito alguna ayuda externa para completar mi grado de satisfacción?

¿Qué puntuación voy a alcanzar con mayor facilidad?

¿Por qué? _____

ASERTIVIDAD:

EL ESTILO DE COMUNICACIÓN MÁS ADAPTATIVO

La comunicación es una habilidad fundamental para relacionarnos con nuestro entorno.

Si queremos comunicarnos de manera adecuada, necesitamos comenzar por una buena toma de conciencia de lo que significa una comunicación agresiva, asertiva o pasiva.

Pero cada estilo de comunicación tiene unos rasgos que lo hacen diferente y que nos permite identificarlos de manera ciertamente diferenciada:

Agresividad: Este estilo está centrado en uno mismo, sin respetar los derechos de los demás, sin esperar a que otros respondan. No busca feedback en la comunicación. La defensa de las ideas es agresiva en tono y forma.

Pasividad: Si hablamos desde un estilo pasivo, estamos respetando en exceso a los demás, perdiendo el respeto hacia nosotros mismos, llegando a no defender tus derechos y cediendo en las conductas a pesar de no estar de acuerdo con lo que está sucediendo.

Asertividad: Es un estilo comunicativo que representa el respeto hacia mi persona, hacia mis deseos y necesidades y también respeta al otro. Buscar este estilo de comunicación nos acerca a un buen equilibrio emocional y a unas relaciones adaptativas con nuestro entorno.

No son comunicaciones totalmente independientes, sino que los matices son bastante sutiles, es decir, podemos tener una comunicación pasivo-asertiva, con rasgos de asertividad desde la pasividad.

¿Dónde te posicionas en la escala de los estilos de comunicación?

AGRESIVO

ASERTIVO

PASIVO

Un buen truco para comunicarnos con asertividad sería:

“Entiendo que” (seguido de lo que el otro te está exponiendo)

“Sin embargo” (explicar cómo te estás sintiendo)

“Me gustaría” (exponer lo que necesitas)

Ahora es el momento de practicar durante algunos días implementando esta regla: “Entiendo que.... Sin embargo.... Me gustaría....”. Te pongo un ejemplo: “Entiendo que” quieras que te preste mi coche otra vez para ir a trabajar, “sin embargo” habíamos acordado que buscarías una alternativa para llegar por tu cuenta. “Me gustaría” que dejaras de pedirme el coche ya que es muy incómodo para mi decirte que no.

Y después no dejes de anotar las **conclusiones** que percibes.

Si cambio mi estilo de comunicación,
percibo los siguientes cambios en mi entorno:

*
*
*
*
*
*
*
*

La comunicación asertiva genera
un respeto inteligente hacia mi persona.

AUTORRESPETO

Autorrespeto es la capacidad que tiene el ser humano para ser fiel a sus pensamientos, a sus emociones y a sus conductas y respetarlas. Está muy relacionado con el concepto de autoestima.

Esta competencia está basada en anteponer mis necesidades frente a las necesidades de los demás, sin olvidarme de mis relaciones interpersonales.

Sin **autorrespeto** es muy difícil entrenar nuestra mente.

Respetar los tiempos, las necesidades, las diferencias individuales...

Y para ello es importante:

1. Cubrir mis necesidades.
2. Saber decir que no.
3. Poner límites.
4. Entrenar tu mente.
5. Respetar mis necesidades frente a las necesidades de los demás.

Autorrespeto,
esa capacidad de analizar las cosas desde dentro,
independientemente de lo que piensen
y opinen los demás.

Para entrenar esta competencia, el **compromiso** es fundamental, ya que quiero que decidas y lleves a cabo las 4 cosas que te voy a pedir, así entrenarás el autorrespeto y lo llevarás a su grado más potente:

Hoy voy a cubrir mi necesidad de _____

Hoy voy a decir que no a _____

El límite de hoy se lo voy a poner a _____ y va a ser _____

Entreno mi mente porque quiero conseguir _____

Repite este ejercicio durante 7 días, con 7 necesidades diferentes.

Conclusión: ¿Cómo te sientes en cada uno de estos aspectos?

Necesidades:

Decir no:

Límites:

Entrenar la mente:

Respetar necesidades:

FOCALIZACIÓN ESTRATÉGICA

La focalización estratégica consiste en entrenar nuestra mente en prestar atención a aquello que, voluntariamente, seleccionamos.

La mejor **focalización** está centrada en nuestros éxitos, nuestros mejores momentos, ya que el proceso natural de aprendizaje se basa en aproximaciones sucesivas a la meta, no prestando atención constante a los errores.

Poner atención en nuestros aciertos
supone estar muy cerca del objetivo que deseamos.

Antes de irnos a dormir, es un momento fantástico para focalizar en aquello que te ha ido bien. Puedes entrenarla comenzando a visualizar estos 4 momentos del día:

1. Recuerda cuál ha sido tu mejor momento de hoy.

2. Recuerda cuál ha sido tu mejor sentimiento en el día.

3. Visualiza cuál ha sido tu mejor actuación, tu mejor conducta.

4. Piensa en qué momento has conectado con tu interior.

Una vez has tomado conciencia de estas 4 situaciones, es momento de agradecer:

Hoy doy las gracias por (aquí puedes repetir aquello que has escrito en los cuatro cuadros anteriores):

*
*
*
*

Si repites esta rutina todas las noches, conseguirás descansar en conexión con sentimientos de gratitud y de bienestar, por tanto, dormirás más alejado del estrés y de las preocupaciones diarias.

Recuerda que las **conclusiones** son tan importantes como el propio ejercicio.

¿He conseguido cambiar mi foco de atención?

¿Qué beneficios supone hacer un cambio en el foco de atención?

¿Cómo lo he conseguido?

CREA FELICIDAD CEREBRAL

Llenar tu cerebro de hormonas de la felicidad está en tu mano.

Tú puedes entrenar tu cerebro estimulando la bioquímica asociada a las sensaciones y emociones de felicidad.

Para trabajar nuestro cerebro de manera directa, necesitamos realizar cambios en nuestra conducta.

Queremos estar felices la mayor parte del tiempo, por tanto, cuanto más consciente seas de las conductas que puedes realizar para segregar **hormonas de la felicidad**, más cerca estarás de conseguir tu objetivo.

Conciencia, constancia y motivación te acercarán
a tus objetivos, a tu bienestar y a conseguir
aquello que te propongas.

Todas las sugerencias que te dejo en la siguiente página, te llevarán a segregar 4 hormonas de la felicidad:

Serotonina
Noradrenalina
Oxitocina
Dopamina

Las propuestas que encontrarás a continuación son solo sugerencias. Puedes seleccionar aquellas que sean más afines a ti. No es necesario que las realices todas, lo realmente importante es que disfrutes:

- ✓ Busca la estrategia para dormir alrededor de 8 horas.

¿A qué hora voy a desconectar? _____

- ✓ Recuerda un logro de esta última semana.

Mi logro es _____

- ✓ Practica algún deporte o alguna actividad.

A partir de hoy, voy a empezar a practicar _____

- ✓ Da las gracias a lo largo del día.

Hoy voy a dar las gracias por _____

- ✓ Recuerda las últimas cosas que te hicieron feliz.

Esta semana me he sentido feliz por _____

- ✓ Conecta con la naturaleza.

Esta semana voy a conectar con la naturaleza con la siguiente actividad _____

- ✓ Llénate de abrazos.

Hoy voy a abrazar a _____

- ✓ Comparte vivencias, cosas materiales, palabras...

Durante los próximos días voy a compartir _____

- ✓ Respira profundo, oxigena tu cuerpo.

Inspiro profundamente.... Expiro profundamente... y lo repito tres veces.

Hoy voy a respirar a las _____ horas.

- ✓ Escucha música que te haga sentir.

Hoy voy a escuchar a _____

- ✓ Baila con todo tu cuerpo.

Hoy voy a moverme al ritmo de _____

- ✓ Reir mucho, reir a carcajadas es la propuesta.

Para reir hoy, voy a _____

Una vez hayas implementado estas rutinas, puedes sacar tus propias conclusiones sobre el cambio emocional:

Conclusión 1:

Conclusión 2:

Conclusión 3:

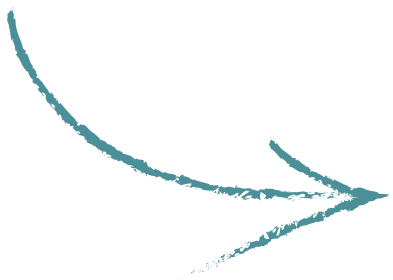
¡ENHORABUENA!

Has realizado los 21 retos propuestos, has entrenado tu mente y te has comprometido con construir tu mejor versión, aquella que te acerca a tus sueños, que te hace sentirte más en línea con tu esencia y te permite seguir evolucionando y construyendo tanto como desees.

Puedes repetir los ejercicios tantas veces como quieras. De hecho, te recomiendo que, de vez en cuando, vuelvas sobre ellos para seguir entrenando tu mente.

A partir de aquí puedes continuar desarrollando tu creatividad con los ejercicios complementarios, que colaborarán con el desarrollo de tu creatividad, tu atención, tu paciencia y también, tu entretenimiento.

La regla más importante
para realizar estos ejercicios
es disfrutar con ellos.



LA FLOR DE MI COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Esta **flor** está especialmente creada para tí, para que pidas tus deseos a las personas que hay a tu alrededor, porque sin comunicación, no hay relación.

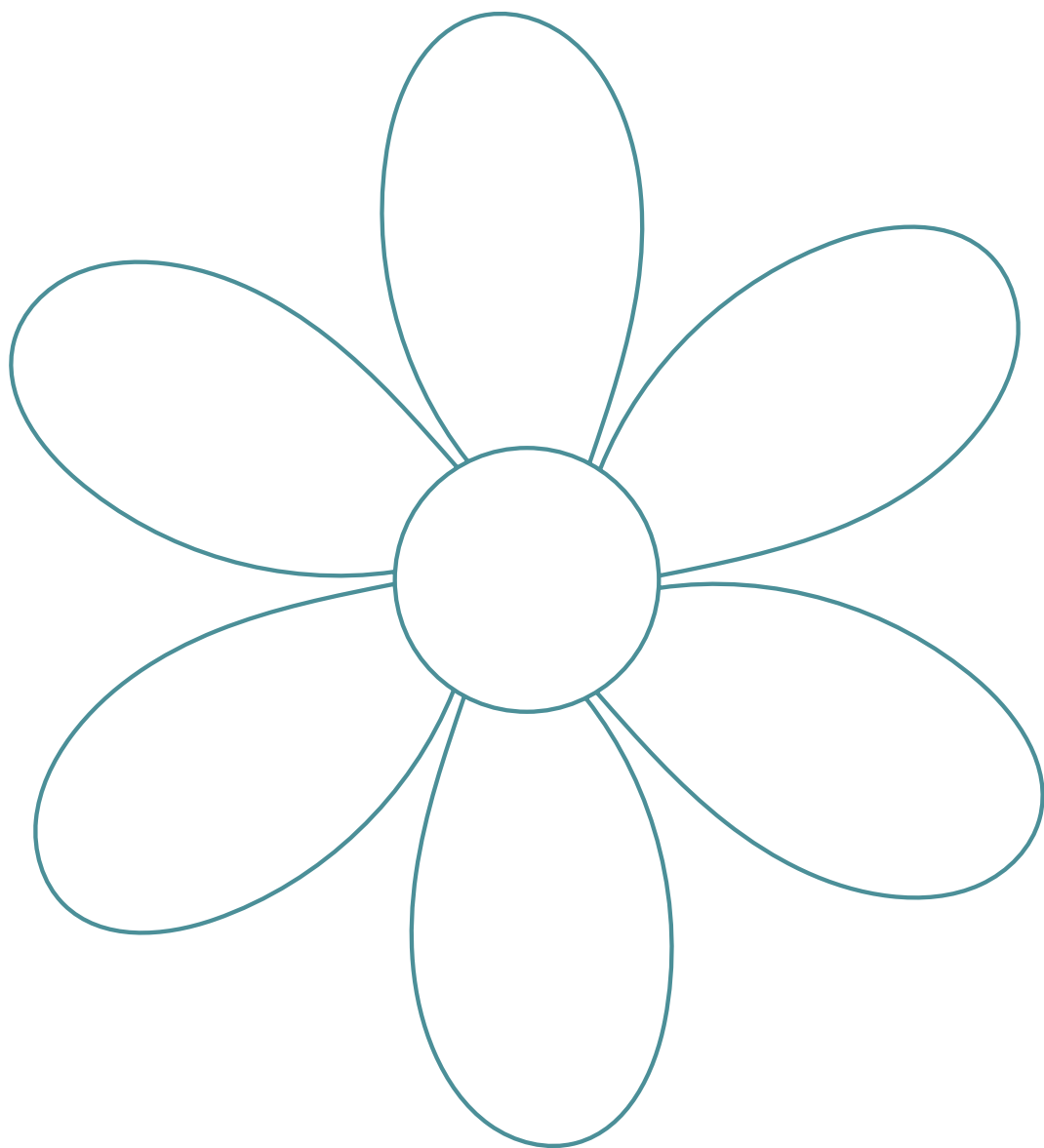
Copia o crea tu propia flor para escribir en cada pétalo algo que te gustaría que otra persona hiciera por ti o contigo.

Después recorta y entrega a cada persona su pétalo.

¿Cómo te has sentido?

Recuerda siempre
la importancia de comunicar tus deseos.





FRASES PODEROSAS PARA ESCRIBIR

Escribir a mano refuerza constantemente nuestras conexiones neuronales.

Si quieres entrenar tu cerebro de manera rápida y sencilla y estimular tus conexiones neuronales, no te olvides de escribir a diario.

Puedes empezar por estas frases, ya que no solo es importante escribir, sino también qué y cómo escribir.

Exprésate a través de la escritura
y empodera tu mente emocional.



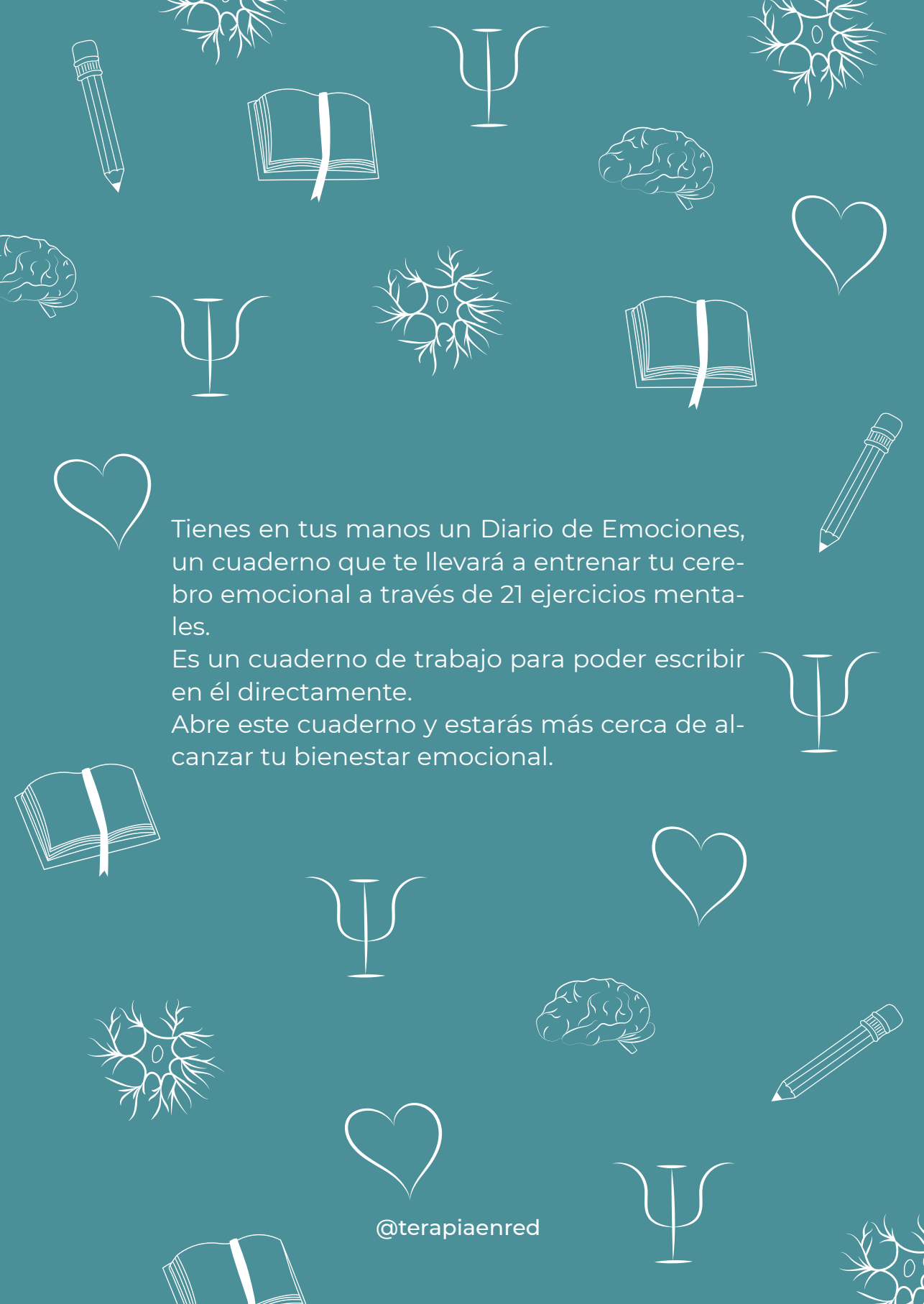
Grandes resultados requieren grandes ambiciones.

Soy el absoluto dueño de mis emociones.

El cambio está en mi interior.

Entreno mi mente igual que entreno mi cuerpo.

Tu actitud ante las derrotas es lo que define tus victorias.



Tienes en tus manos un Diario de Emociones,
un cuaderno que te llevará a entrenar tu cere-
bro emocional a través de 21 ejercicios menta-
les.

Es un cuaderno de trabajo para poder escribir
en él directamente.

Abre este cuaderno y estarás más cerca de al-
canzar tu bienestar emocional.

@terapiaenred