

DIARIO DE EMOCIONES – MIS EMOCIONES
(Elaboración propia inspirado en Hervas y Moral, 2017)

Esta plantilla te permitirá mantener un registro de la gestión de tus emociones. Recuerda que puedes escribir cuanto quieras. El límite lo pones tú. Lo importante es que intentes practicar a diario, escribir al menos cada día. Ten en cuenta cada columna:

- **Situación:** Indica la situación que te haya producido la emoción. No tiene que ser algo grande. Las situaciones del día a día nos provocan diversas emociones. Es bueno que practiques con situaciones cotidianas para identificar lo que sucede a través de la semana.
- **Sensaciones:** ¿Qué experimentaste ante esa situación? ¿Cómo sentiste tu cuerpo en general? ¿Internamente hubo algún cambio? Descríbelo con tus palabras sin necesidad de ser técnico. Es un diario de ti para ti.
- **Emociones:** Describe con tus palabras que emociones principalmente te llenaron. Puedes colocar las que has nombrado durante el módulo. Una situación puede ocasionarte varias emociones. Identificarlas y darles un nombre te ayuda a hacerlo consciente.
- **Pensamientos:** ¿Qué pensamientos te atravesaron la mente en ese momento? ¿Qué considerabas? ¿Hacia dónde te inclinabas a pensar?
- **Acciones:** ¿Qué te provocó hacer e hiciste finalmente? ¿Cómo afrontaste la situación o la emoción que la produjo?
- **Consecuencias:** ¿Qué paso después de hacer eso? ¿Qué impacto tuvo en ti o en los demás?

Situación	Sensaciones	Emociones	Pensamientos	Acciones	Consecuencias
Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es solo para ti

Referencia: Hervas, G. y Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico. FOCAD para División de Psicoterapia*. Universidad Complutense de Madrid.



Situación	Sensaciones	Emociones	Pensamientos	Acciones	Consecuencias

Referencia: Hervas, G. y Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico. FOCAD para División de Psicoterapia*. Universidad Complutense de Madrid.

