

Diario de emociones

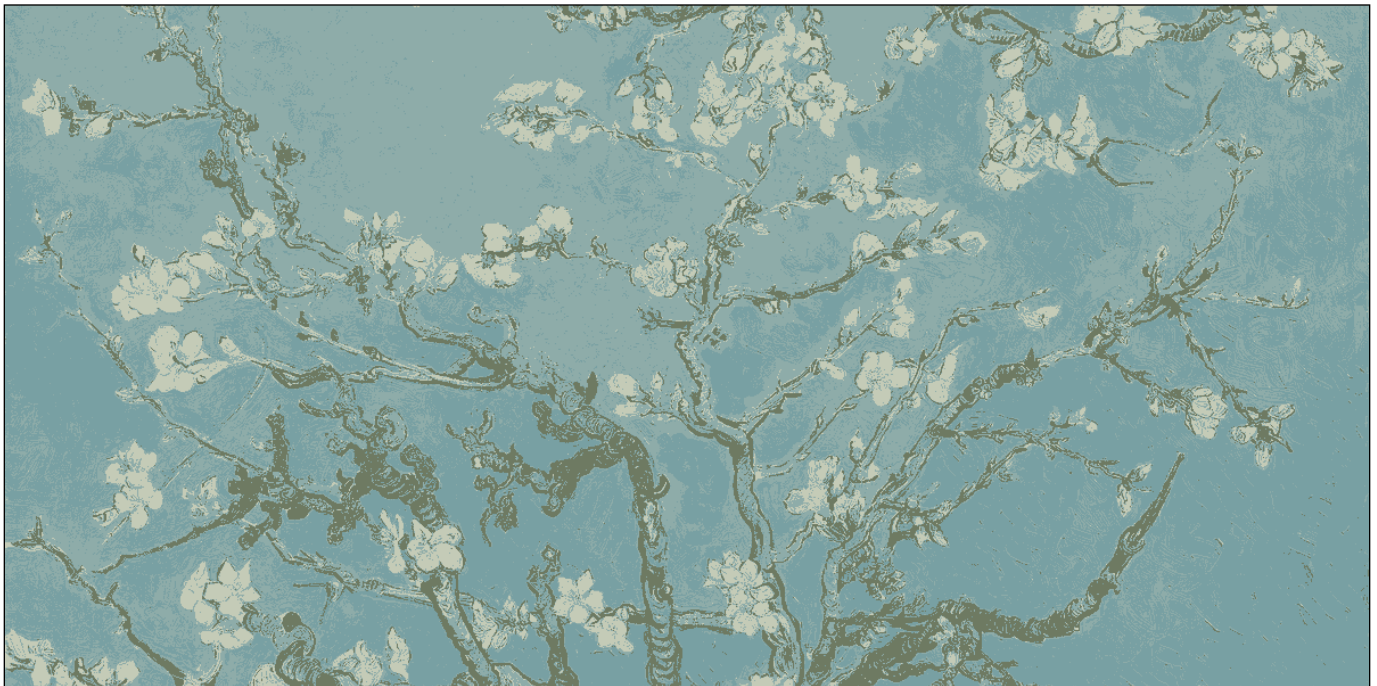
Anota una entrada por momento. Basta con una palabra para la emoción y una nota corta.

Lo que vas a observar

Cuándo fue día y hora
Qué pasó la situación
Qué sentiste emoción y 0-10
Qué notaste cuerpo y pensamiento
Qué hiciste y qué te ayudó

Antes de escribir

- Escribe poco y pronto. Una entrada corta el mismo día vale más que un resumen del domingo.
- Elige la palabra más precisa que se te ocurra, no la más fuerte.
- La cifra de 0 a 10 sirve para comparar momentos, no para juzgarte.
- Si escribir te remueve demasiado, para y busca apoyo.



Vincent van Gogh, "Almendrares en flor" (1890). Dominio público. Tratada a cuatro colores planos.



Una entrada de ejemplo

Así se ve una entrada llena. Las filas de abajo son para que pruebes la tuya.

Día y hora	¿Qué pasó? (situación)	Emoción y 0-10	Cuerpo y pensamiento	Qué hice / qué me ayudó
Martes 18:40	Mi jefa me escribió un viernes por la tarde	Ansiedad 7	Nudo en el pecho. "Metí la pata"	Salí a caminar y lo leí al volver. Bajó a 4

La entrada de arriba es un ejemplo, no un modelo a copiar. Con dos o tres líneas basta.



Palabras para nombrar la emoción

Familias de emociones y sus matices, para afinar la palabra del registro.

Alegría

- Contento
- Entusiasmo
- Alivio
- Orgullo
- Gratitud
- Ternura
- Ilusión

Tristeza

- Pena
- Desánimo
- Nostalgia
- Soledad
- Decepción
- Vacío

Miedo

- Ansiedad
- Inquietud
- Susto
- Inseguridad
- Preocupación
- Pánico

Enojo

- Irritación
- Frustración
- Rabia
- Fastidio
- Indignación
- Resentimiento

Vergüenza y culpa

- Vergüenza
- Culpa
- Bochorno
- Arrepentimiento
- Sentirme en falta

Calma

- Tranquilidad
- Serenidad
- Confianza
- Descanso
- Seguridad

Asco y rechazo

- Asco
- Repugnancia
- Desprecio
- Hartazgo

Sorpresa

- Asombro
- Desconcierto
- Confusión
- Curiosidad

Palabras que uso yo

No hace falta acertar con la palabra exacta. La más cercana ya sirve, y puedes escribir dos.



Registro diario

Una fila por momento.

Semana del _____ al _____

Día y hora	¿Qué pasó? (situación)	Emoción y 0-10	Cuerpo y pensamiento	Qué hice / qué me ayudó



Registro diario

Una fila por momento.

Semana del _____ al _____

Día y hora	¿Qué pasó? (situación)	Emoción y 0-10	Cuerpo y pensamiento	Qué hice / qué me ayudó



Mapa de la semana

Una palabra y una cifra por franja. Sirve para ver la semana entera de un vistazo.

Semana del _____ al _____

Día	Mañana	Tarde	Noche
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Una palabra y su intensidad de 0 a 10 en cada casilla. Las que queden en blanco también dicen algo.



Qué se repite

Para llenar releyendo varias entradas juntas, no el mismo día.

Lo que se repite	Cuántas veces	Qué sentí	Qué me ayudó	Qué voy a probar



Escritura libre

Quince minutos seguidos, sin corregir ni releer. Tres días distintos, no tres seguidos.

Fecha

Escribe sobre lo que más ocupa espacio ahora mismo: qué pasó, qué sentiste y qué significa para ti.

Fecha

No tienes que enseñárselo a nadie. Si a mitad quieres parar, para.

