

Para empezar a gestionar de forma saludable tus emociones, es importante primero hacer un ejercicio de reconocimiento de las mismas. Te invito a observarte y explorar cómo vives tus emociones en el día a día. Al menos una vez al día, observa con detalle alguna emoción que hayas vivido en ese día, prestando atención a los siguientes puntos:

1. ¿Qué nombre le das a esa emoción?

(Si te descubres usando repetidamente sólo unas cuantas palabras, como frustrado o feliz, trata de encontrar más palabras referidas a emociones.)

2. ¿Cuál es la emoción que aparece más repentinamente o el estado de ánimo más duradero? ¿Cuánto tiempo duró?

3. ¿Tenías sensaciones corporales que acompañaban la emoción?

- Tensión en el cuerpo, la mandíbula, los puños
- Temblor
- Sentir que sudas o tienes mucho calor
- Sentir frío
- Notar los latidos del corazón
- Presión en el pecho o el estómago
- Dolor de cabeza
- Otras sensaciones: _____

4. ¿Venían pensamientos a tu mente? ¿Cuáles son esos pensamientos? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?

5. ¿Hiciste algo, o sentías el deseo de hacer algo, o de expresar algo?

- Acercarte o alejarte
- Avanzar agresivamente
- Poner una determinada expresión facial
- Otro: _____

6. ¿Qué produjo la emoción o el estado de ánimo? Describe la situación. ¿Se debió a un suceso interno?

7. ¿Qué información te está proporcionando tu emoción? Te dice algo...

- Acerca de ti mismx
- Acerca de una relación
- Relacionado con tus progresos en la consecución de una meta

8. Reflexiona acerca de tu respuesta emocional a la situación y trata de darle sentido a lo que estás sintiendo. Además, intenta identificar lo que te está diciendo que decidas.

- ¿Deberías seguir tu sentimiento? _____
- ¿Deberías tratar de averiguar qué hay detrás de ese sentimiento? _____
- ¿Deberías tratar de ampliar tu visión para cambiar el sentimiento? _____

EN ESTA TABLA, ENCONTRARÁS UN LISTADO DE EMOCIONES, PARA AYUDARTE A PONER NOMBRE A LO QUE SIENTES.

Tristeza	Miedo	Sorpresa
<ul style="list-style-type: none"> - Tormento - Pesimismo - Pesar - Decepción - Remordimiento - Rechazo - Bochorno - Sufrimiento - Congoja - Disgusto - Alienación - Añoranza - Humillación - Suplicio 	<ul style="list-style-type: none"> - Culpa - Aislamiento - Derrota - Insulto - Tristeza - Melancolía - Abandono - Desánimo - Lástima - Desesperación - Desaliento - Arrepentimiento - Soledad - Condolencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Vergüenza - Inseguridad - Alarma - Terror - Nerviosismo - Aflicción - Shock - Pánico - Tensión - Pavor - Miedo - Histerismo - Desasosiego - Susto - Humillación - Temor - Preocupación - Horror
Enfado	Amor	Alegría
<ul style="list-style-type: none"> - Enojo - Malhumor - Indignación - Amargura - Venganza - Desprecio - Irritación - Exasperación - Furia - Odio - Desagrado - Envidia - Inquietud 	<ul style="list-style-type: none"> - Frustración - Cólera - Aversión - Resentimiento - Celos - Fastidio - Enfado - Hostilidad - Repugnancia - Aspereza - Ira - Rencor 	<ul style="list-style-type: none"> - Adoración - Atracción - Sentimentalismo - Añoranza - Cuidado - Deseo - Amor - Ternura - Pasión - Cariño - Compasión - Capricho - Simpatía
		<ul style="list-style-type: none"> - Jovialidad - Felicidad - Euforia - Triunfo - Fascinación - Dicha - Alegría - Júbilo - Entusiasmo - Impaciencia - Alivio - Alborozo - Deleite - Jolgorio - Satisfacción - Esperanza - Regocijo - Buen humor - Gozo - Agradecimiento - Éxtasis - Excitación - Orgullo - Embeleso

TABLA DE REGISTRO EMOCIONAL | HOJA DE TRABAJO

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Emoción							
2	Duración							
3	Sensaciones corporales							
4	Pensamientos							
4a	Pasado/Presente/Futuro							
5	Actuación							
6	Situación desencadenante							
7	Qué información te da							
8	Respuesta emocional							
8a	¿Deberías seguir tu sentimiento?							
8b	¿Deberías averiguar qué hay detrás?							
8c	¿Deberías ampliar tu visión para cambiar el sentimiento?							

