



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar
“Diario de las emociones”

Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad “**Diario de las emociones**”. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **reconozcas las emociones más frecuentes**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.

Para su realización, te invitamos a realizarla con calma, así tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

Introducción

Los sentimientos y las emociones son conceptos que se parecen mucho y, por lo tanto, estos términos se llegan a utilizar erróneamente en nuestra vida cotidiana.

La palabra **sentimiento** viene del verbo "sentir" y se refiere a un estado de ánimo afectivo generalmente de larga duración, que se presenta en la persona como producto de las emociones que experimenta.

Las emociones son expresiones psicofisiológicas y biológicas. "Emoción" es un término genérico utilizado para referirse a las reacciones de nuestro cuerpo, provocadas por personas, animales, cosas, eventos, etc.

Introducción

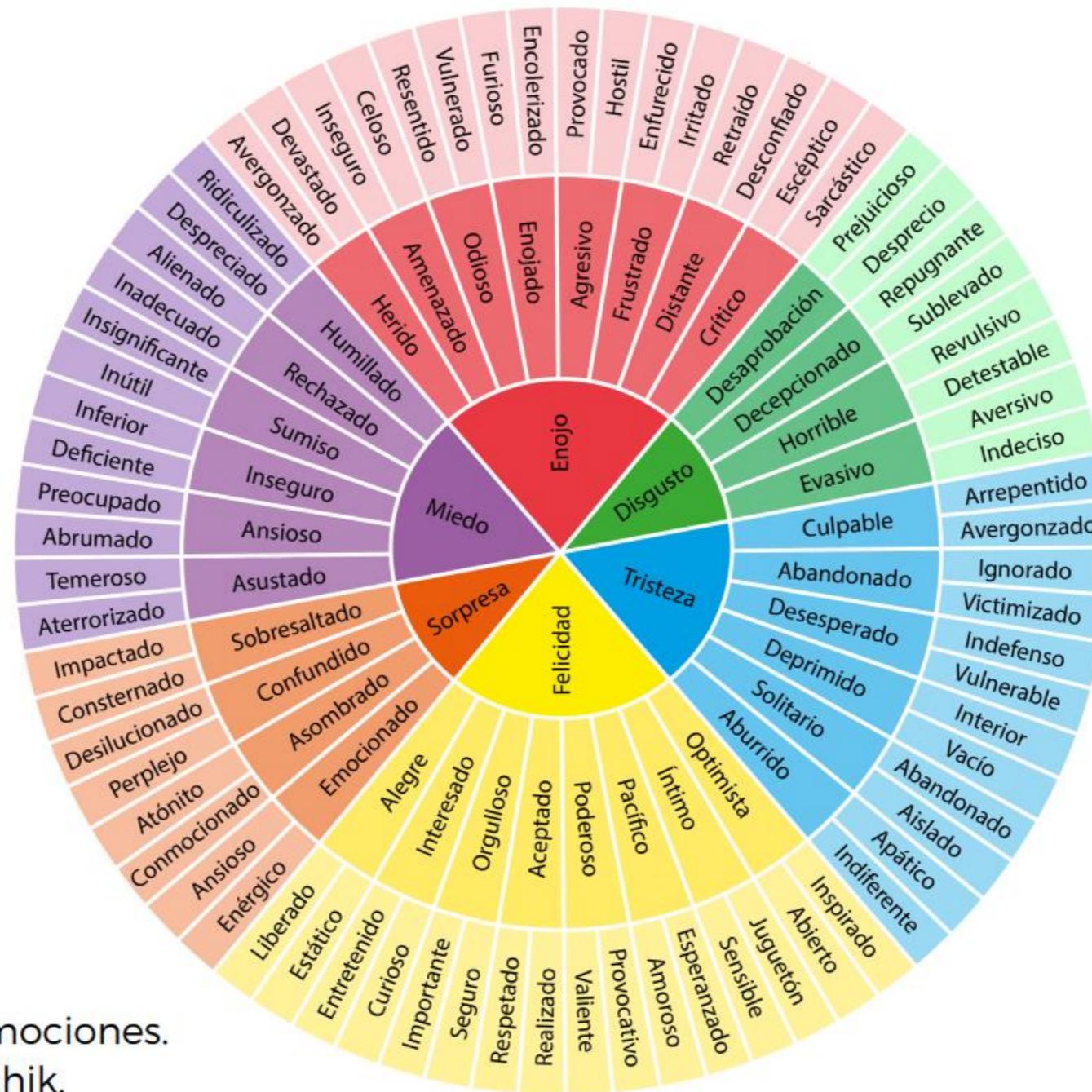
Generalmente, **las emociones son de menor duración que los sentimientos** y se cree que son las que impulsan y motivan a que las personas actúen de una manera u otra, porque son más intensas que los sentimientos.

Instrucciones

Una forma para que vayas reconociendo las emociones que tienes con mayor frecuencia, es realizar un Diario de las Emociones, en donde cada día, antes de dormir, hagas un **escaneo del día** en el que intentes recordar qué emociones te surgieron en determinados eventos a lo largo del día, qué pensamiento se relacionó con cada emoción, cómo reaccionaste, y cuál fue la reacción de tu cuerpo.

En la siguiente imagen podrás encontrar información sobre todas las emociones que puedes usar para dicho diario:

Instrucciones



Rueda de las Emociones.
De Robert Plutchik.

Instrucciones

Utiliza la tabla de la página siguiente. Con ella podrás llenarla cada día. Puedes personalizarla de la manera que más te guste.

Materiales para tu diario: Cuaderno del tamaño que más te acomode, colores, plumas, calcomanías...

Instrucciones

Ejemplo:

Día	Evento del día	Siento	Pienso	Acción	Reacción del cuerpo
Lunes	Tuve mi junta de trabajo para entregar las evidencias.	Me sentí feliz, liberada, inspirada.	Pienso que mis evidencias están bien elaboradas.	Canté casi todo el día.	Siento mi cuerpo ligero.
Martes	Los contratos no se pudieron subir al sistema por un error que cometí.	Frustrada, enojada, impotente, insegura.	Pienso que me van a correr y que no voy a poder pagar la renta ni la comida, ni los servicios.	No hablo con mis compañeros, me trueno los dedos.	Me duele la cabeza, aprieto los dientes y me duele el estómago.
Miércoles	Hoy me dijeron que mi perro ya está muy viejito y enfermo, por lo que lo vamos a dormir el fin de semana.	Triste, nostálgica, evasiva.	Pienso que nunca voy a poder recuperar los momentos que viví con él.	No quiero ir a trabajar, por lo que me quedo todo el día en mi oficina distrayéndome con el trabajo y mis entregas.	Todo el día sentí mis ojos cansados y pesados, me salían algunas lágrimas cuando me acordaba de mi perrito.
Jueves	Hoy es mi cumpleaños.	Me siento, feliz, sensible.	Pienso que he tenido una buena vida y que este año que viene será mejor.	Llegué a la oficina y estuve platicando con todos mis amigos, a pesar del tráfico canté todo el tiempo en el trayecto a mi trabajo.	Mi cuerpo se siente relajado, me siento ligera y sonreí mucho.

Instrucciones

Viernes	Mi jefa me llamó la atención gritándome en frente de todos mis compañeros.	Me siento enojada, triste, insegura, decepcionada.	Pienso que ya no quiero regresar a trabajar, que voy a conseguir un mejor trabajo en donde nunca me vuelvan a tratar igual.	Salí de mi oficina y me fui a la zona de fumadores para sentirme más tranquila, pues es un lugar donde puedo tener un momento sola.	En el momento se sintió muy tenso, sentí que el calor me subía por el estómago, noté mis manos se apretaban.
---------	--	--	---	---	--

Diario de las emociones

Día	Evento del día	Siento	Pienso	Acción	Reacción del cuerpo
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Para terminar

Puedes encontrar más actividades y materiales que pueden ser de utilidad en el Portal Web de la Dirección de Capital Humano en “IPN Conexión Saludable”.

Si al reflexionar sobre estas cuestiones, te sientes sobrepasado o alerta, te recomendamos acudir con un profesional.

Reflexiona y responde: ¿Qué aprendiste de este ejercicio? ¿Qué acciones te motiva a realizar?