

# Mi diario de inteligencia emocional

libro de actividades para ayudarte a  
manejar las emociones

---

“Sentir es lo más valiente que hay. Requiere valor.”

– Sergi Rufi

# ¡Conociendote!



Mi nombre es

Edad

Signo Zodiaco

Nacimiento



Mis hobbies son:

Datos interesantes sobre mí

Mis favoritos

Color:

.....

Comida:

.....

Mascota:

.....

Canciones:

.....

Película:

.....

Mi lema en la vida es

# ¿Qué son las emociones?



“La palabra felicidad perdería su sentido si no se equilibra con la tristeza”- Carl Gustav Jung.

Existen multitud de emociones, las cuales podrían considerarse como una forma en la que el cuerpo reacciona a las circunstancias que nos presenta el mundo. Con esta frase de Carl Jung, queremos referirnos a que cada emoción ha venido a cumplir un determinado propósito. A través de esta guía buscaremos identificar y entender las distintas emociones, para intentar conseguir un balance emocional.

Componentes de las emociones:

- El arousal fisiológico - Esto involucra los cambios físicos en el cuerpo tales como serían la sudoración, el aumento de la tasa cardíaca o de la tensión muscular.
- Sentimientos subjetivos - Son las experiencias internas asociadas con las emociones, tales como, la felicidad, la tristeza o el miedo.
- Comportamientos expresivos - Son las manifestaciones externas de las emociones, incluyendo las expresiones faciales, el tono de voz y el lenguaje corporal.
- Interpretaciones cognitivas - Con esto hacemos referencia a cómo pensamos y entendemos nuestras emociones, y como influyen nuestras respuestas emocionales.

Funciones de las emociones:

Las emociones desempeñan varias funciones de vital importancia.

- El miedo puede motivarnos a evitar el peligro o el daño. A su vez, la ira podría protegernos de posibles amenazas.
- Las emociones nos ayudan a expresar todos aquellos deseos, necesidades y sentimientos a otras personas.
- Las emociones nos pueden ayudar a perseguir objetivos y alcanzar nuestros sueños.
- Las emociones pueden ayudar a facilitar y construir relaciones con otras personas.

El espectro emocional

Las personas podemos expresar una gran variedad de emociones y desarrollar diferentes sentimientos. Podemos sentirnos alegres, tristes, sorprendidos o disgustados. Así mismo, podemos sentir varias emociones al mismo tiempo.

Es importante recalcar que es correcto sentir, cualquier emoción que sientas. Tus sentimientos y emociones buscan transmitirti que está pasando dentro de ti.

# Conociendo tus emociones



Una de las habilidades emocionales que más necesitamos es la identificación de las diferentes emociones. Es lo que, en muchas ocasiones, no ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos, así como a identificar reacciones o estados emocionales en otras personas.

Exploremos juntos algunas de las más comunes:

## FELICIDAD

Te sientes entusiasmada, alegre o agradecida

## TRISTEZA

Infeliz, or decepcionado.

## ENFADO

Sentirse rabioso, irritado o frustrado

## MIEDO

Sentirse asustado, preocupado o nervioso

## SORPRESA

Asombrado o impactado.

## ASCO

Repugnado, enfermo o indignado.

## CELOS

Querer o desear algo que otra persona tiene.

## SOLEDAD

Te sientes solo o sin amistades o familia

## ORGULLO

Sentirse bien por algo que hemos hecho

## CULPA

Sentirse mal por algo que no hiciste bien.

## ANSIEDAD

Sentirse nervioso o incómodo.

## AMOR

Sentirse querido y conectado con alguien

## CURIOSIDAD

Con interés y ganas de aprender algo nuevo.

## ABURRIMIENTO

Te sientes cansado o desinteresado

## VERGÜENZA

Sentir vergüenza o culpa.

## ESPERANZA

Con el deseo de que pase algo bueno.

# Los secretos del lenguaje corporal



El cuerpo te habla a través de las señales físicas y los sentimientos. Descubramos juntos este maravilloso lenguaje corporal.

Cuando te sientes alegre:

- Ojos brillantes
- Aumento de energía
- Pasos ligeros

Cuando te sientes enfadado:

- Mandíbula apretada
- Aumento de la tasa cardíaca
- Músculos más tensos

Cuando te sientes triste:

- Lágrimas
- Pérdida de apetito
- Movimientos mas lentos

Cuando te sientes entusiasmado:

- Respiración rápida
- Aumento de la energía
- Mariposas en el estómago

Cuando te sientes asustado:

- Palmas de las manos sudorosas
- Ritmo cardíaco acelerado
- Voz temblorosa

Cuando estás ansioso, podrías:

- Sentirte inquieto
- Ritmo cardíaco acelerado
- Sudor

Cada persona reacciona de manera diferente, y es normal. Hay algunas formas particulares en las que nuestros cuerpos muestran cómo nos sentimos. Tenemos que prestar atención a las señales de nuestro cuerpo y lo que nos intentan decir.

¿Recuerdas alguna vez en las que tu cuerpo te diera una pista sobre cómo te sentías?

# Diario de respuesta corporal



Fecha: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

Nuestro cuerpo transmite multitud de señales, para demostrar de qué manera nos estamos sintiendo. Ahora, aprendamos a leer la historia que nuestro cuerpo trata de contarnos

¿Cuándo te sientes feliz, cómo reacciona tu cuerpo?

---

---

---

¿Cuándo te sientes triste, cómo le afecta a tu cuerpo?

¿Cómo reacciona tu cuerpo cuándo te sientes enfadado?

¿Qué hace tu cuerpo cuándo estás asustado?

---

---

---

¿Qué hace tu cuerpo cuando te sientes calmado?

# Siguiendo mis emociones diariamente



Fecha: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

Tu estado de ánimo hoy:

☐ FELIZ

☐ TRISTEZA

☐ FRUSTRADO

☐ CALMA

☐ ENFADO

☐ CULPABLE

☐ ANSIEDAD

☐ SORPRESA

☐ OTROS: \_\_\_\_\_

Tiempo	Emoción	Intensidad (1-10)	Amenaza	Estrategias de afrontamiento

¿Por qué te sientes agradecido hoy?

¿Qué actividad de autocuidado harás hoy?

Usa este espacio para escribir algunos pensamientos o sentimientos que quieras recordar

---

---

---

---

Hábitos

Lun    Mar    Mie    Jue    Vier    Sab    Dom

[illegible]



# Evaluación de las emociones



Tomáte un tiempo para comprobar cómo te encuentras te ayudará a entender tu estado de ánimo actual. Esta autoevaluación te ayudará a entender cómo te sientes en este momento.

¿Cuál ha sido tu emoción más frecuente últimamente?  
Piensa sobre la emoción que más has sentido los últimos días o semanas.

.....

.....

.....

¿Qué ha estado afectando a mis emociones?  
Ten en cuenta algunos acontecimientos recientes, personas o pensamientos que hayan influido en tu forma de sentirte últimamente.

.....

.....

.....

¿Cómo mis emociones afectan a mi vida diaria?  
Reflexiona sobre cómo tus emociones están influenciando tu humor, comportamiento y decisiones.

.....

.....

.....

¿Qué necesito para sentirme mejor o para mantenerme estable?  
Considera algunas acciones, cambios o apoyo que pudieras estar necesitando ahora mismo.

.....

.....

.....

# ¿Sientes que las controlas?



Ahora veremos cuán bien estás manejando tus emociones. A continuación, contesta "Sí" o "No" a las siguientes preguntas:

	SI	NO
1. ¿Puedes identificar tus emociones de manera adecuada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Podrías decir cuándo estás sintiendo algo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Sabes qué te hace sentir de esa manera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Aceptas cómo te sientes, incluso cuando no es algo bueno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Tienes formas sanas de lidiar con emociones difíciles?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Podrías mantenerte calmado cuando estás estresado o enfadado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Te cuidas física o mentalmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Tienes personas con las que hablar cuando te sientes bajo de animos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Pides ayuda cuándo lo necesitas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Podrías decir lo que sientes sin gritar o enfadarte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Eres bueno solucionando problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Eres capaz de tratarte de manera amable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Puedes fijar ciertos límites y saber decir "no"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ¿Tienes una actitud positiva?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ¿Crees que puedes manejar tus emociones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ¿Sientes que puedes tener tus emociones bajo control?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ¿Aprendes de tus errores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ¿Eres capaz de cambiar tus pensamientos para sentirte mejor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. ¿Eres capaz de centrarte en las cosas buenas de la vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. ¿Te sientes feliz y satisfecho con tu vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Qué tal te fue? Centrarte en las áreas en las que has respondido "No" para mejorar tu bienestar emocional

# Yo puedo controlar mis emociones



¿Quieres tener el control de tus diferentes emociones?. Esta lista te ayudará a manejar las diferentes emociones, con sus altos y bajos, para de esta manera mantener un mayor equilibrio emocional.

## Conoce

- ☐ Yo puedo identificar las emociones que estoy sintiendo
- ☐ Yo puedo relacionar mis sensaciones físicas con mis emociones
- ☐ Yo puedo reconocer lo que desencadena mis respuestas emocionales
- ☐ Yo puedo aceptar mis emociones sin juzgarlas

## Relax y conquista

- ☐ Yo puedo practicar técnicas de relajación para controlar el estrés
- ☐ Yo puedo priorizar el sueño y una dieta saludable
- ☐ Yo puedo reducir mi consumo de cafeína y azúcar
- ☐ Yo puedo incorporar la actividad física dentro de mi rutina

## Super Skills

- ☐ Yo puedo expresar mis emociones de manera asertiva
- ☐ Yo puedo desarrollar estrategias eficaces de resolución de problemas
- ☐ Yo puedo construir relaciones fuertes en las que me sienta apoyado
- ☐ Yo puedo priorizar mi autocuidado

## Compromiso y lucha

- ☐ Yo puedo mantener un estilo de vida equilibrado
- ☐ Yo puedo comprometerme con mi crecimiento personal
- ☐ Yo puedo buscar ayuda profesional cuando lo necesite
- ☐ Yo puedo celebrar mis éxitos

## Encuentra tu Zen

- ☐ Yo puedo practicar mindfulness para mantenerme presente.
- ☐ Yo puedo crear un ambiente relajante

## Construyendo resiliencia

- ☐ Yo puedo aprender de mis errores
- ☐ Yo puedo mantener una actitud positiva

# ¿Qué me hace feliz?



Fecha: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

Conocer qué me hace feliz ayuda a mantener las emociones en un buen estado de equilibrio. Una vez descubres que te trae alegría, eres capaz de añadirla más en tu vida

¿Qué es lo que me ha hecho feliz últimamente?

¿Quién o qué me hizo sentir de esa forma?

¿Cómo la felicidad cambia mi día?

¿Con qué frecuencia me siento feliz?

Cómo lo gestiono

Piensa sobre de qué manera puedes conseguir más felicidad en tu vida para conseguir un buen balance emocional.

# ¿Que me hace sentir tristeza?



Fecha: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

La tristeza es una emoción que, en algunas ocasiones, pueden provocar algunos cambios drásticos en nuestro estado de ánimo. Por este motivo, es importante identificar qué hace disparar dicha emoción, para poder manejarla de manera adecuada.

¿Qué es lo que me ha hecho sentir tristeza  
últimamente?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Por qué me sentí de esa manera?

¿Cómo influye el estar triste en mi día a día?

¿Qué hago normalmente cuando me siento triste?

.....

.....

.....

Cómo lo gestiono

Considera maneras adecuadas de afrontar la tristeza, para que no te sobrepase

# ¿Qué me enfada?



Fecha: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

La ira es un sentimiento normal, pero aprender a controlarla es importante. Cuando sepas qué te enfada, podrás trabajar para mantener la calma y el control.

¿Qué me ha hecho sentir enfadado últimamente?

.....

.....

.....

¿Por qué esa situación me enfada?

¿Cómo suelo actuar cuando me enfado?

¿Qué suele pasar cuando me enfado?

.....

.....

.....

Cómo lo gestiono

Pienso cómo puedes mantener la calma cuando te sientes enfadado para sobrellevarlo lo mejor posible.

# ¿Qué me hace sentir miedo?



Fecha: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

El miedo puede ocurrir cuando aparecen situaciones en las que sentimos peligro, ya sea real o imaginado. Cuando sabes que te genera miedo, puedes buscar maneras en las que reducir dicho miedo.

¿Qué es lo que me ha asustado últimamente?

¿Por qué dicha situación me hizo sentirme asustado?

¿Cómo reaccionó normalmente cuando estoy asustado?

¿Cómo afecta el miedo en mi vida diaria?

Cómo lo gestiono

Piensa en cómo puedes hacer frente a tus miedos, para evitar que te desborden

# ¿Qué me molesta?



Fecha \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

Sentirse molesto es habitual, pero si se acumula, puede afectar a tu estado de ánimo. Saber qué te molesta te ayuda a controlar estos sentimientos antes de que se te vayan de las manos.

¿Qué me ha molestado últimamente?

¿Cómo me siento normalmente cuando estoy molesto?

¿Por qué dicha situación me molestó?

¿Con qué frecuencia me siento molesto?

Think about how you can handle annoyance better to stay emotionally balanced.



# ¿Qué me hace sentir entusiasmo?



Date: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

Estar entusiasmado por algo, nos ayuda a traer más bienestar y positividad en tu vida. Es una sensación que puede traernos mucha energía. Por eso, es importante tener en cuenta qué nos genera ese entusiasmo, para mantener un buen balance emocional así como una actitud positiva.

¿Qué te ha hecho sentirte entusiasmado  
últimamente?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Por qué dicha situación te hizo sentir de esa  
manera?

¿Cómo el sentirme emocionado me hace cambiar mi estado de ánimo?

¿Con qué tipo de frecuencia sientes ese entusiasmo?

.....

.....

.....

Cómo lo gestiono

Piensa en cómo puedes gestionar tu entusiasmo para, poder potenciar otras emociones.

# ¿Qué me hace sentir con ansia?



Fecha: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

La ansiedad es un sentimiento que solemos tener, especialmente cuando tenemos cierto miedo o preocupación con acontecimientos futuros. Por este motivo, es importante que identifiquemos qué aspectos disparan ese sentimiento de ansiedad, para manejarlos de manera eficiente.

¿Qué es lo que te ha hecho sentir ansioso últimamente?

.....

.....

.....

¿Por qué dicha situación me hace sentir ansioso?

¿Cómo reaccionó normalmente cuando me siento ansioso?

¿Cómo afecta la ansiedad a mi día a día?

.....

.....

.....

Cómo lo manejo:

Considera estrategias para calmar tu ansiedad y evitar que sobrepase el resto de emociones.

# ¿Qué me hace sentir celos?



Fecha: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

Los celos pueden surgir por el miedo a perder algo o a alguien. Cuando sabes porque motivo sientes celos, puedes trabajar en ello para que no se convierta en algo negativo para ti.

¿Qué es lo que me ha hecho sentir celoso últimamente?

¿Por qué me hizo sentir de esa manera?

¿Cómo reaccionó normalmente cuando estoy celoso?

¿Con qué frecuencia sientes este tipo de celos?

Cómo lo gestiono

Piensa en cómo puedes convertir los celos en algo positivo o gestionarlos, de manera que no afecten demasiado a tus emociones.

# ¿Qué me hace sentir frustración?

Fecha: \_\_\_\_\_



● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

La frustración suele aparecer cuando las cosas no van como uno preveía. Si somos capaces de saber que dispara esa frustración, podremos manejar esa frustración y evitar que cambie nuestro estado anímico

¿Qué me ha hecho sentir frustrado últimamente?

¿Cómo suelo reaccionar cuándo estoy frustrado?

¿Por qué me hizo sentir de esa manera?

¿Con qué frecuencia siento esta emoción?

Reflexiona acerca de estrategias para lidiar con la frustración, para que puedas gestionarla mejor y mantener tus emociones bajo control.

# ¿Qué me hace sentir confianza?



Fecha: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

La confianza te da fuerza para asumir retos y alcanzar ciertos objetivos. Es de vital importante saber qué nos da confianza para así aumentar dicha emoción

¿Qué me ha hecho sentir seguro últimamente?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Por qué dicha emoción me ha hecho sentir seguro?

¿Con qué frecuencia has sentido ese tipo de confianza?

¿De qué manera la confianza en mí influye en las decisiones y acciones que tomó?

.....

.....

.....

Cómo lo gestionó

Busca de qué manera puedes crear momentos en los que te sientas con confianza para afianzar dicha emoción.

# ¿Qué me hace sentir timidez?



Fecha: \_\_\_\_\_

☐ L ☐ M ☐ X ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Es importante saber que nos provoca esa timidez o vergüenza, para aprender a manejarlos de manera adecuada. Esa timidez puede provocar una inseguridad o incomodidad.

¿Qué me ha hecho sentir timidez o vergüenza últimamente?

.....

.....

.....

¿Por qué me hizo sentir de esa manera?

¿Cómo suelo reaccionar cuando me siento tímido?

¿Con qué frecuencia experimentas esta emoción?

.....

.....

.....

Cómo lo gestiono

Piensa cómo podrías gestionar la timidez o la vergüenza y así aumentar tu confianza.

# ¿Qué me hace sentir amado?

Fecha: \_\_\_\_\_



● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

Sentirse amado, proporciona una sensación de calidez y de mayor conexión, tanto contigo mismo como con los demás.

¿Qué me ha hecho sentir amado últimamente?

¿Por qué me hizo sentir de esa manera?

¿Cómo me afecta el sentirme amado?

¿Con qué frecuencia me siento amado de esa manera?

Cómo lo gestiono

Piensa en de qué manera puedes crear más momentos en los que te sientas amado.

# Planificación semanal

Este planificador semanal nos permitirá realizar un registro de nuestras emociones y de qué manera manejarlas. De esta manera, puedes detectar los diferentes patrones, gestionar nuestras emociones mejor así como realizar cambios positivos en tu vida.

Lunes	Martes
Miércoles	Jueves
Viernes	Sábado
Domingo	Notas



# Planificación Mensual

A través de establecer un planning mensual, puedes priorizar las tareas que consideras más importantes y los hábitos que pretendes implantar, para conseguir tus objetivos.

Mes:

Dom	Lun	Mar	Mier	Jueves	Viernes	Sab

# Reflexión diaria



Hoy me siento agradecimiento por estas 3 cosas:

- 1.
- 2.
- 3.

Fecha:

Agua: \_ vasos

Ejercicio: \_ hora

HOY

esta buena situación me ocurrió y la valoro porque:

---

---

---

---

HOY

esta situación no tan agradable me pasó y así fue como la manejé:

---

---

---

---

HOY esta situación o persona me hizo feliz:

---

---

---

---

HOY

descubrí esto acerca de mi mismo:

---

---

---

---

# Reflexiones mensuales



FECHA:

HORA:

✦ VICTORIAS MENSUALES

---

---

✦ ¿CÓMO ME HIZO SENTIR?

---

---

✦ RETOS

---

---

✦ ¿CÓMO PUEDO MEJORARLO?

---

---

OBJETIVOS CUMPLIDOS

---

OBJETIVOS NO CUMPLIDOS

---

OBJETIVOS DEL PRÓXIMO  
MES

---

HÁBITOS MANTENIDOS

---

HÁBITOS ELIMINADOS

---

NUEVOS HÁBITOS  
DESARROLLADOS

---

LAS 3 COSAS POR LAS QUE SIENTO AGRADECIMIENTO ESTE MES:

---

---

---

2 LECCIONES DE VIDA QUE HE APRENDIDO ESTE MES:

---

LA PALABRA QUE MEJOR DESCRIBE A ESTE MES:

---

¿CÓMO VALORARÍAS A ESTE MES?



# Reflexiones finales



Día y fecha: \_\_\_\_\_

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

El reflexionar una vez realizado el diario emocional, ayuda para ver tu progreso y planear tu futuro crecimiento. Usa las siguientes preguntas para evaluar lo que ha funcionado, lo que no y como puedes continuar mejorando tu bienestar emocional,

¿Qué estrategias funcionaron mejor para el manejo de mis emociones?

.....

.....

.....

.....

¿Cuáles con mis mejores retos emocionales y cómo los he afrontado?

.....

.....

.....

.....

¿Qué objetivos me propongo para seguir en el manejo emocional?

.....

.....

.....

.....

# Vision Board

VIAJE

.....

.....

.....

OBJETIVOS

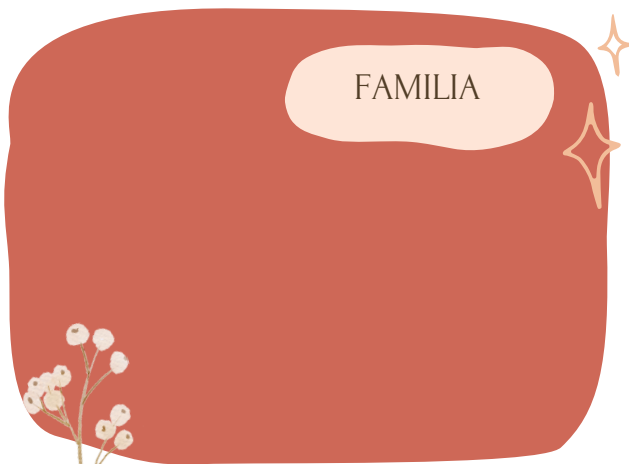


.....

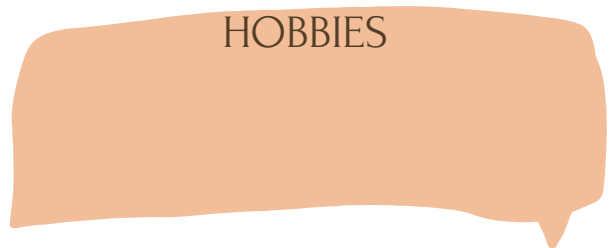
.....

.....

FAMILIA



HOBBIES



RELACIONES

.....

.....

.....

.....

TRABAJO



SALUD

.....

.....

.....

.....

DINERO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Haz mas de aquello que amas

# Notas de diario



DÍA Y FECHA:

● L ● M ● X ● J ● V ● S ● D

[illegible]