



VIVE PLENAMENTE
Bienestar para tu vida

Diario de emociones

Objetivo

Este ejercicio te invita a observar, identificar y expresar tus emociones a través de la escritura. Al hacerlo, podrás conocerte mejor, gestionar lo que sientes y cuidar tu bienestar emocional.

Categoría

Gestión emocional

Nivel

-  "Exploración ligera"
-  "Exploración profunda"
-  "Exploración transformadora"

(Puedes elegir según tu nivel de energía o necesidad en el día.)

Materiales necesarios

- Un cuaderno bonito, una libreta especial o cualquier aplicación donde puedas escribir cómodamente.
- Bolígrafo o teclado.
- Un momento de calma contigo mismo.

Desarrollo del ejercicio

Cada día (o cuando lo necesites), dedica unos minutos a escribir siguiendo estas pautas orientativas:

1. ¿Qué emoción estás sintiendo?

Ponle nombre a lo que estás sintiendo. No tiene que ser perfecto, solo honesto.

💖 *Ejemplo: ira, alegría, desánimo, alivio, esperanza, tristeza...*

2. ¿Qué ha provocado esa emoción?

Describe brevemente la situación, recuerdo o pensamiento que ha despertado esa emoción.

3. ¿Cómo te afecta?

Observa cómo se manifiesta esa emoción en ti:

- ¿Qué pensamientos o sensaciones físicas aparecen?
- ¿Qué necesitas en este momento?

4. ¿Qué quieres hacer con esta emoción?

Puedes decidir simplemente observarla, dejarla fluir, o tomar alguna acción concreta.

Esto te ayuda a poner claridad entre lo que sientes y cómo eliges actuar.

Cierre del ejercicio

Respira profundamente. Agradece este momento de pausa y escucha interna. Recuerda: lo importante no es escribir bien, sino permitirte sentir sin juicio.

Consejos

- No te preocupes por la ortografía ni por escribir bonito. Este diario es solo para ti.
- Si te cuesta identificar lo que sientes, puedes usar una rueda de emociones como guía.
- No te obligues a escribir cada día. Hazlo cuando lo necesites.

Utilidad

El diario de emociones es una herramienta sencilla y poderosa para:

- Comprender mejor tus estados emocionales.
- Liberar tensiones acumuladas.
- Cultivar la autorreflexión.
- Mejorar tu relación contigo mismo.

BONUS: Lectura consciente y reflexiva.

De vez en cuando, reserva un momento tranquilo para leer con calma lo que has ido escribiendo en tu diario de emociones. No se trata solo de revisar o recordar, sino de hacerlo con una actitud abierta y compasiva, como si fueras un amigo que te escucha sin juzgar.

Al leer, puedes:

- Identificar patrones: ¿Notas que ciertas emociones se repiten? ¿Qué situaciones o pensamientos las disparan?
- Reconocer avances: ¿Hay emociones que ahora gestionas mejor o que ya no te afectan tanto?
- Descubrir aprendizajes: ¿Qué has aprendido de ti mismo a través de estos escritos?
- Conectar contigo: ¿Cómo ha cambiado tu relación con tus emociones desde que empezaste el diario?

Si quieres, puedes añadir pequeñas notas o respuestas en tu diario después de esta lectura, como si te respondieras a ti mismo, creando un diálogo interno que te fortalece.

🌟 **"Escribir lo que sentimos es como abrir una ventana al alma: deja entrar aire fresco y claridad."** — Anónimo