

Mi BITÁCORA EMOCIONAL



**El viaje a tu autoconocimiento
comienza aquí**

¿POR QUÉ ESCRIBIR?



EL AUTOMONITOREO EMOCIONAL NOS INVITA A OBSERVARNOS CON CURIOSIDAD Y SIN JUICIOS.

AL ESCRIBIR LO QUE SENTIMOS Y PENSAMOS, DESCUBRIMOS PATRONES, COMPRENDEMOS NUESTRAS REACCIONES Y APRENDEMOS A RESPONDER DE NUEVAS FORMAS.

REGISTRAR TUS EMOCIONES CADA DÍA PUEDE AYUDARTE A FORTALECER TU AUTOCONCIENCIA, REGULAR TUS EMOCIONES Y CULTIVAR EL AUTOCUIDADO.

NO NECESITAS GRANDES CAMBIOS, SOLO UNOS MINUTOS PARA MIRARTE CON AMABILIDAD Y DAR PEQUEÑOS PASOS HACIA TU BIENESTAR.





____/____/____

¿QUÉ OCUPA MI MENTE HOY?

IDENTIFICA SITUACIONES, PENSAMIENTOS O SENSACIONES FÍSICAS QUE SE ESTAN PRESENTANDO.

¿QUÉ SIENTO?

PONLE NOMBRE A LAS EMOCIONES, RECUERDA QUE EXISTEN DEMASIADAS Y PODEMOS SENTIR VARIAS AL MISMO TIEMPO (AL FINAL TE DEJE UNA RUEDA DE LAS EMOCIONES PARA QUE LAS IDENTIFIQUES).



¿QUÉ NECESITO?

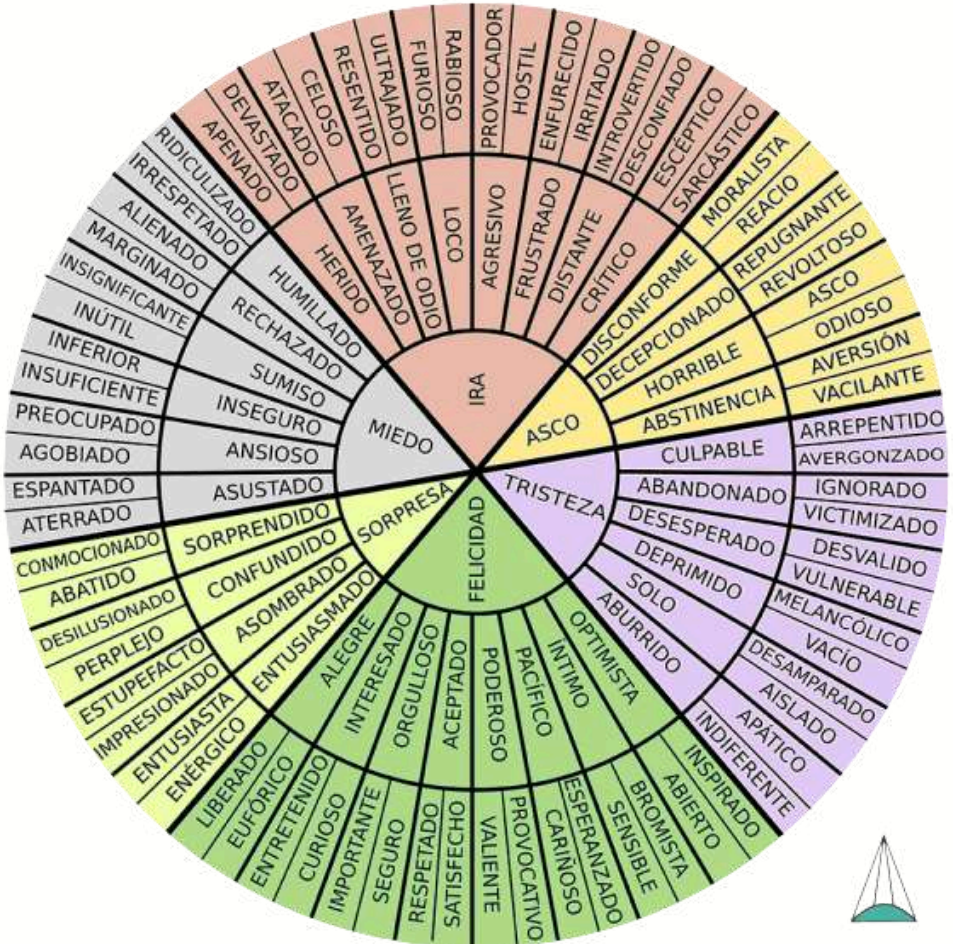
PREGÚNTATE QUE TE HARÍA SENTIR MEJOR, SER ESCUCHADO, ACOMPAÑADO O A VECES ENTENDER MEJOR LAS SITUACIONES PUEDE AYUDAR.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA BUSCAR OTRA EMOCIÓN?

ELIGE UNA ACCIÓN QUE TE AYUDE A OBTENER UNA EMOCIÓN DIFERENTE, A CUIDARTE Y A VALIDARTE.



RUEDA DE LAS EMOCIONES



PLUTCHIK, 1980



Psic. Jazmín Avila

RECUERDA QUE SENTIR ES DE HUMANOS,
EXPRESAR TUS EMOCIONES NO TE
VUELVE DÉBIL, TE HACE MÁS CONSCIENTE
Y PRESENTE.

PRACTICA ESTA ESCRITURA COMO UN
GESTO DE CONEXIÓN CONTIGO MISMO,
TU CONSTANCIA PUEDE SIGNIFICAR UN
GRAN CAMBIO.

