

El diario emocional

Fuente: "Educar las emociones". Mireya Vivas; Domingo Gallego; Belkis González.

El diario emocional consiste en el registro sistemático de las emociones experimentadas y puede constituirse en una excelente herramienta para desarrollar la conciencia emocional.

Resulta conveniente asumir esta estrategia con flexibilidad y creatividad, para aprovechar las ventajas del registro sistemático de los acontecimientos pero sin convertirlo en una camisa de fuerza, en algo sumamente reglado que le reste espontaneidad y sentido. Llevar un registro emocional debe ser, preferiblemente, una opción personal. Cada quién debe preguntarse si le gustaría hacerlo y cuál es su disposición para llevarlo a cabo. Algunos pueden preferir ir anotando de manera inmediata lo que les está emocionando, otros pueden escoger hacerlo al final del día. Cada quién debe descubrir qué le resulta más cómodo y útil. Es importante destacar que los registros deben hacerse de manera continua para que cumpla sus propósitos e intentar describir las situaciones con los mayores detalles posibles; hacerlo de esta manera, proporcionará información importante acerca de nosotros mismos.

A continuación se presentan algunas recomendaciones para llevar el diario o registro emocional:

1. Escribe la emoción que hayas sentido y describe tu experiencia. Presta atención a los siguientes puntos:
 - a. ¿Qué nombre le das a esa emoción? Si te descubres usando repentinamente sólo unas cuantas palabras, como frustrado o feliz, trata de encontrar más palabras referidas a emociones.
 - b. ¿Cuáles sensaciones corporales acompañaban la emoción? Por ejemplo: Tener tensión en el cuerpo, mandíbula, los puños; temblor, sentir que sudas o tienes mucho calor, sentir frío, notar los latidos del corazón; cosquilleo en el estómago, otras sensaciones ¿cuáles son?
 - c. ¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo? Describe la situación. ¿Se debió a un suceso externo o interno?
 - d. ¿Qué pensamientos vinieron a tu mente en el momento en que estabas sintiendo esa emoción? ¿Cuáles son esos pensamientos? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?
 - e. ¿Qué acciones realizaste en el momento en que estabas sintiendo esa emoción específica? ¿Sentiste el deseo de hacer algo, o de expresar algo? Por ejemplo: Acercarte o alejarte, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial.
 - f. Haz una reflexión acerca de la respuesta emocional que le diste a la situación.
2. Al cabo de un tiempo, un par de semanas o de un mes, realiza una lectura del diario o registro emocional. Presta atención a los siguientes puntos:
 - a. ¿Qué emociones se repiten? ¿Cuál es la tendencia de tu estado emocional?
 - b. ¿Experimentas las mismas emociones una y otra vez por las mismas causas?
 - c. ¿Qué emociones no experimentas?
 - d. ¿Presentas alguna dificultad para expresar determinadas emociones?
 - e. ¿Cuáles son las acciones que realizas ante determinadas emociones?
 - f. ¿Cuáles son los pensamientos dominantes ante determinadas emociones?
 - g. ¿Qué reflexiones puedes hacer cuando miras tu comportamiento emocional sin la emocionalidad del momento en que ocurrieron?
 - h. ¿Cómo valoras tu control emocional?
3. A partir de la revisión realizada en el punto anterior, valora la posibilidad de introducir algunos cambios que te permitan manejar de manera más satisfactoria determinadas situaciones emocionales que experimentas.