**DIARIO EMOCIONAL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SITUACIÓN | PENSAMIENTOS | SENSACIONES | EMOCIONES | SIGNIFICADO DE ELLAS | ¿QUÉ HICE? | PLAN DE ACCIÓN | APRENDIZAJE |
| Mi jefe ha venido y ha criticado mi informe y pedido uno nuevo para mañana | Ya está este otra vez quejándose, cuando nunca hace nada y luego siempre se lleva las medallitas. Y además, podría decirlo de mejor forma y no usando esas palabras y ese tono de déspota. | Calor muy grande que subía por el pecho hasta llegar a mi nariz, mis manos agarrotadas y tensas, mandíbula tensa, dolor de cabeza. | Rabia, enfado, desprecio y humillación. En el fondo sentía también tristeza. | Situación injusta, que están sobrepasando mis límites. Impotencia al pensar que no puedo hacer nada. Situación injusta de desprecio y humillación. | Comentarlo con un compañero de trabajo | En la próxima reunión comentaré lo sucedido y cómo me siento con mi jefe. | Cuando esto mismo ocurre con mis amigos actúo de forma más directa y asertiva, pero cuando ocurre con mi padre me pasa algo similar a con mi jefe. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |