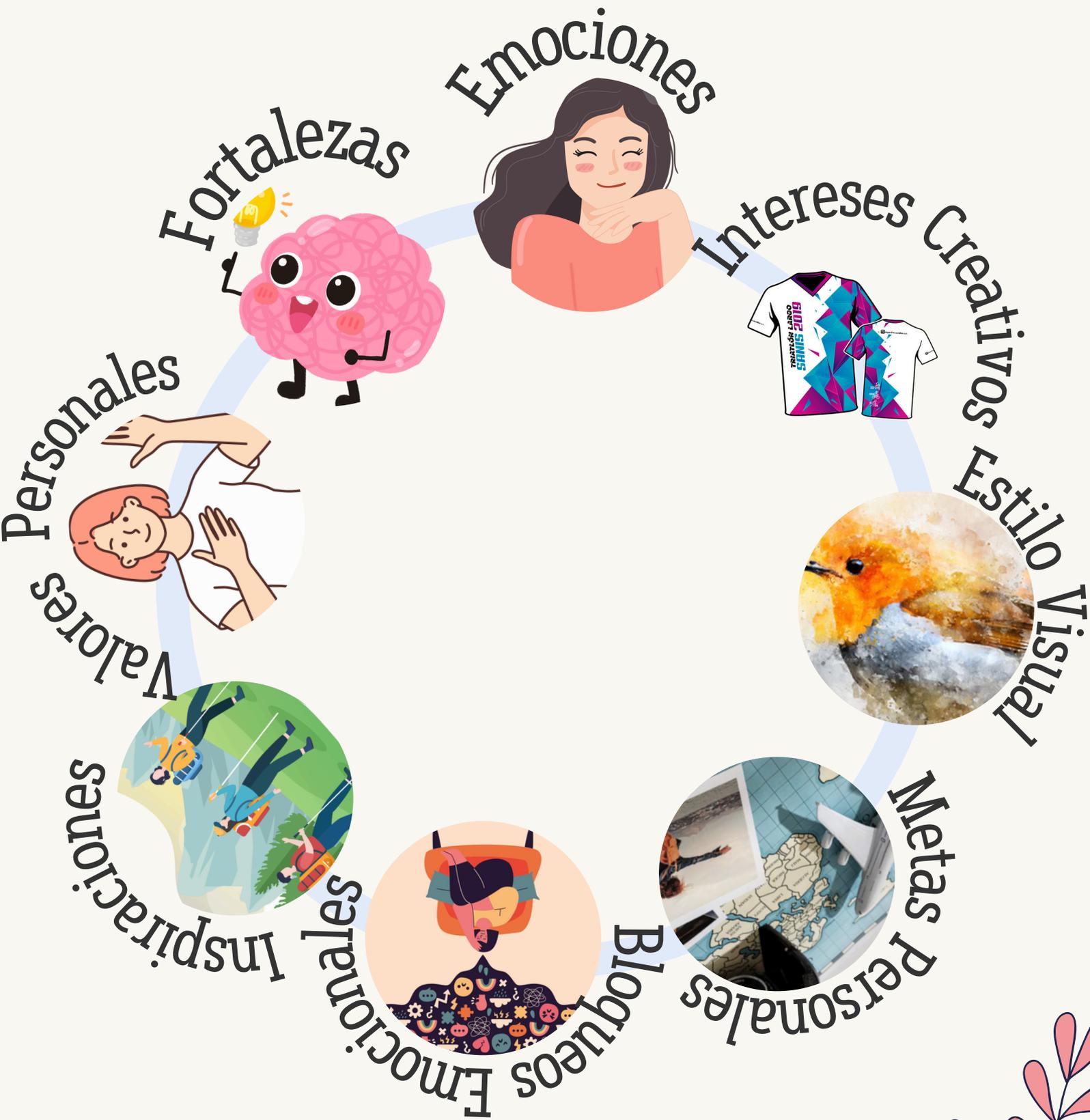


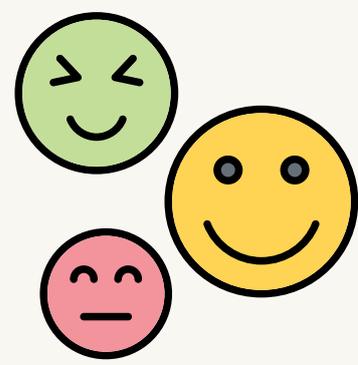
Desarrollo Humano

JENNYFER GONZALEZ LOPEZ

Rueda del autoconocimiento



Diario Emocional



Dia 1



El sábado 05/07/2025, la emoción que mas detonante fue TRISTEZA, porque me vinieron muchos recuerdos de mi perrito que fallecio el 06/12/2024 era tan fundamental en mi vida que siempre que me acuerdo de el me hace tanta falta y me duele saber que ya no esta conmigo, mas porque al otro dia serian mis cumpleaños y ya no estar con el es demasiado triste.

Dia 2



El Domingo 06/07/2025, la emoción mas detonante fue ALEGRIA, porque fue el dia de mis cumpleaños y a pesar de que no me sentía tan bien conmigo para festejarlo, mi familia hizo que fuera un cumpleaños inolvidable y que no pasara desapercibido así que me la pase muy bien con las personas que amo tanto.

Dia 3



El Lunes 07/07/2025, la emoción mas detonante fue ALEGRIA, porque me llegaron a felicitar por mis cumpleaños y me acuerdo que jugue voli asi que me la pase muy bien y me divertí mucho.

Dia 4



La verdad casi no recuerdo que es lo que hice el martes 08/07/2025, pero algo que recuerdo que paso es levantarme muy tarde y no tenia ganas de hacer nada asi que me la pase aburrida.

Dia 5



De igual manera no recuerdo que hice miércoles 09/07/2025, pero algo que me pasa siempre los miércoles cuando sigo en clases es la preocupación de mis tareas.

Dia 6



Jueves 10/07/2025, enojada porque habian muchas cosas y pendientes que no quería hacer pero me mandaron hacerlas y eso me enoja.

Dia 7



Viernes 11/07/2025, Con mucha preocupación por no poder terminar de hcaer bien mi tarea y tal vez no entregarla bien eso es lo que me tenia demasiado preocupada.

Reflexión escrita

Lo que descubrí de mi...

Soy una persona demasiado sentimental, muy irresponsable en caso de mis tareas por no ponerle tanto empeño y dedicación, como también no es algo que acabo de descubrir pero aun estoy tratando de hacerlo es que quiero ser una mujer respetada e independiente.

También que necesito saber controlar mas mis emociones, que muchas sin pensarlo me enojo con alguien que no debería hacerlo, pero la mayoría de las veces no me doy cuenta de hacerlo y es algo muy feo.

Emociones mas frecuentes:

Mis emociones mas dominantes es la felicidad, tristeza y temor, ya que cada una de ellas me representa algún rato en mi vida cotidiana, porque son demasiadas emociones que difícil detectar en que momento paso.

Fortaleza:

Siento que mi fortaleza mas grande es el respeto, ya que eso para mi en mi vida cotidiana siempre debemos en que los demás también merecen respeto como nosotros lo pedimos y sin pedirlo deberíamos de hacerlo como la humildad ante todos los que están a nuestro alrededor.

Cómo influye tu mundo emocional en tu proceso

creativo

Demasiado ya que al estar aburrida, triste sin hacer nada o tener muchos pendientes pero es un día en el que no quieres nada, no se me da ganas de hacer tarea o nunca se me vienen ideas y me cuesta mucho para dejar de pensarlo, pero cuando estoy feliz se me vienen muchas ideas, estoy inspirada con ganas de trabajar y crear.