



Mi diario emocional

Nombre del alumno: Paula Aguilar

Nombre del maestro:
Ivan Tovar

Mi diario

Fecha: 2 de julio 2025

Situación del día:

Hoy discutí con mi mejor amiga por WhatsApp. Le pregunté algo serio que sabe que es importante para mi y me respondió con sarcasmo, como si no le importara.

Emoción principal que sentí:

Frustración mezclada con enojo

¿Cómo reaccioné?

Me molesté. Dejé de responderle y apagué el celular. Sentí calor en el pecho, como si me hirviera por dentro, pero me quedé callado.

¿Pudiste gestionar la emoción?

La verdad, no mucho. Me guardé todo. No dije lo que sentía realmente, solo me alejé y lo ignoré. Me hice la fuerte, pero por dentro me dolió.

¿Qué harías diferente la próxima vez?

Creo que la próxima vez sí le diría lo que pienso, pero sin atacar. Solo decir: "Me molestó tu respuesta" y ya. Ser directa, pero tranquila.

Mi diario

Fecha: **3 de julio 2025**

Situación del día:

Hoy recibí una noticia de un proyecto por el cual ya tenía tiempo que no sabía si iba a suceder hasta que recibí la llamada y me notificaron que si había pasado

Emoción principal que sentí:

Alegría, como una sorpresa bonita.

¿Cómo reaccioné?

Sonreí de inmediato. Sentí como si se me quitara un peso. Me sentí tranquila, liberada . Le respondí con buena vibra y agradecí.

¿Pudiste gestionar la emoción?

Sí. Esta vez fue más fácil. No me la guardé, compartí ese momento con mi hermana también. Fue de esos detalles que mejoran el día.

¿Qué harías diferente la próxima vez?

Nada, creo que fue una buena reacción. Pero tal vez también debería aprender a prender en creer más en mí en que no todo es imposible

Mi diario

Fecha: **4 de julio 2025**

Situación del día:

Hoy recibí una noticia la cual no me esperaba y me rompió el alma

Emoción principal que sentí:

Tristeza, soledad, miedo, angustia

¿Cómo reaccioné?

Mal, me puse a llorar no quería comer ni levantarme de mi cama me dolía todo el cuerpo

¿Pudiste gestionar la emoción?

No, más que entender que Dios hace las cosas con un propósito y que debía de entenderlo aunque me duela

¿Qué harías diferente la próxima vez?

No lo se, no tengo ni idea de que hacer para salir o no sentirme así en este momento