



Nombre del alumno:

Karla Susana Almaraz Santiz.

Nombre del profesor:

Ivan Alejandro Tovar Torres.

Nombre del trabajo:

Súper Nota.

Materia:

Desarrollo Humano.

Cuatrimestre: 6to.

Bibliografía:

LC-LAN606.

Administración y Estrategia de Negocios.

Fecha: 06/07/2025.

MI DIARIO EMOCIONAL

DESARROLLO HUMANO

PRIMER DIA

1. Situación del día:

Estuve esperando todo el día un mensaje importante que nunca llegó.

2. Emoción principal que sentiste:

Ansiedad.

3. ¿Cómo reaccionaste?

Revisaba el celular constantemente, me costaba concentrarme en otras actividades y sentí un nudo en el estómago.

4. ¿Pudiste gestionar la emoción?

No del todo. Dejé que la espera afectara mi estado de ánimo durante el día, aunque intenté distraerme, no fue suficiente.

5. ¿Qué harías diferente la próxima vez?

Recordar que no todo depende de mí y enfocar mi energía en lo que sí puedo controlar. Buscar una actividad que me relaje o hablar con alguien sobre lo que siento.

SEGUNDO DIA

1. Situación del día:

Estoy enferma y llevo varios días así. Me he sentido muy triste porque no me he podido recuperar, no he podido salir con mis amigos y me la he pasado tomando reposo en casa.

2. Emoción principal que sentiste:

Tristeza.

3. ¿Cómo reaccionaste?

Mi reacción ha sido negativa, porque estar enferma tanto tiempo me ha resultado muy desgastante. Me he sentido de mal humor, con poca paciencia, y a veces le contestaba enojada a mis papás sin razón.

4. ¿Pudiste gestionar la emoción?

No del todo. Dejé que el malestar físico afectara mi estado de ánimo. Aunque sé que mis papás solo intentaban cuidarme, me sentía muy irritable y no supe cómo canalizar mis emociones.

5. ¿Qué harías diferente la próxima vez?

Tratar de ser más consciente de que mi estado emocional también afecta a los demás. Respirar profundo antes de responder, agradecer el apoyo de mi familia y buscar actividades tranquilas que me ayuden a sobrellevar el reposo con más paciencia.

MI DIARIO EMOCIONAL

DESARROLLO HUMANO

TERCER DIA

1. Situación del día:

Hoy desperté nuevamente con dolor de cabeza y mucha fatiga. Esta semana no he podido hacer mis actividades normales ni salir de casa. Me siento aislada y con la sensación de estar perdiéndome muchas cosas.

2. Emoción principal que sentiste:

Frustración.

3. ¿Cómo reaccionaste?

Estuve todo el día de mal humor. Me molestaba cualquier pequeño ruido, no quería hablar con nadie y preferí quedarme sola en mi cuarto, sin ánimos de convivir ni responder mensajes.

4. ¿Pudiste gestionar la emoción?

No realmente. Dejé que el enojo y el malestar físico se acumularan. En vez de buscar calma, me encerré en mí misma y me desconecté de todos.

5. ¿Qué harías diferente la próxima vez?

Intentar reconocer cuándo me estoy sintiendo saturada y buscar una forma tranquila de desahogarme, como escribir, escuchar música o hablar con alguien de confianza. También recordarme que aislarme por completo solo me hace sentir peor.