



Nombre del alumno : Ximena Adyelen Trujillo Solís.

Nombre del profesor: Iván Alejandro Tovar Torres.

Parcial: 3.

Materia : Desarrollo humano.

Grado: 6 cuatrimestre.

Licenciatura: Administración y Estrategias de negocios.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 03 de julio de 2025.

DIARIO EMOCIONAL



Situación del día:

Me encontré con una amiga que no veía hace mucho y pasamos una tarde muy agradable hablando.

Emoción principal que sentí:

Alegría

¿Cómo reaccionaste?

Sonreí todo el tiempo, me sentí en paz y muy animado. Note mucha tranquilidad en mí.

¿Pudiste gestionar la emoción?

Sí, disfruté del momento, fui espontáneo y agradecido. Me di cuenta de cuánto necesitaba una conversación sincera.

¿Qué harías diferente la próxima vez?

Buscar más momentos así. Valorar más las relaciones personales y darme el tiempo para reconectar con personas que me hacen bien.

Situación del día:

Discutí con un familiar por un malentendido sobre una tarea doméstica.

Emoción principal que sentí:

Ira

¿Cómo reaccionaste?

Alcé la voz y dije cosas que no debía. Me alejé de la situación para calmarme, pero me quedé con un mal sabor de boca.

¿Pudiste gestionar la emoción?

No del todo. Reaccioné de forma impulsiva y no supe comunicar lo que me molestaba con calma.

¿Qué harías diferente la próxima vez?

Tomarme unos segundos antes de responder. Usar frases en primera persona para expresar cómo me siento sin culpar al otro. Pedir una pausa si siento que me estoy desbordando.

Situación del día:

Un amigo cercano no me respondió un mensaje importante durante todo el día.

Emoción principal que sentí:

Ansiedad e inseguridad.

¿Cómo reaccioné?

Revisé varias veces el celular, me costó concentrarme y me imaginé escenarios negativos.

¿Pude gestionar la emoción?

Al principio no. Pero más tarde me distraje con otras actividades y decidí esperar sin sacar conclusiones apresuradas.

¿Qué haría diferente la próxima vez?

Reconocer que no todo está bajo mi control y practicar la paciencia. También podría escribir lo que siento para liberarlo sin necesidad de una respuesta inmediata.