



Mi Universidad

Diario emocional

Nombre del Alumno: Jenny Denis González Pérez.

Nombre de la unidad: Inteligencia emocional

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Iván Alejandro Tovar Torres

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategias de Negocios.

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre

Fecha: 2 de julio de 2025

Matricula: 409423296

Situación del día 1:

El día de hoy tuve un momento triste al despedirme de una compañera de trabajo.

Emoción principal:

Tristeza

Mi respuesta emocional fue darle unas palabras de despedida y mi reacción física fue darle un abrazo, yo considero que controle muy bien mis emociones y creo que no cambiaría nada si tuviese que despedirme de otro compañero.

Situación del día 2:

El día de hoy me sentía alegre porque avance con varias de mis tareas y eso me hace sentir mucho mejor.

Emoción principal:

Alegría

Siento que mi respuesta emocional estuvo bien ya que me sentía bien, con pendientes menos y eso me causo satisfacción, al igual mi reacción física pues me sentía muy tranquila, creo que en otros casos trataría de tomar las cosas tranquilas como esta vez.

Situación del día 3:

Hoy me sentía feliz porque me dieron una buena noticia.

Emoción principal:

Alegría

Al momento de recibir la noticia me puse muy feliz y brinque de la felicidad, considero que si pude gestionar correctamente mis emociones y me permití sentirlas, en alguna otra ocasión me gustaría , que al igual que esta vez, permitirme disfrutar mis emociones y no reprimirlas.