

UDS

Nombre del Alumno:
Itzel Abigail Tlamani Lopez

Nombre del tema:
Mi diario emocional

Parcial:
3

Nombre de la Materia:
Desarrollo Humano

Nombre del profesor
Iván Alejandro Tovar

Nombre de la Licenciatura:
LAN

Cuatrimestre:
6to

Situación del día:

Hoy fue un día muy bueno. No fui a la escuela, así que pude descansar y relajarme. No tener que seguir una rutina ni levantarme con despertador ,vi algunas series que tenia pendientes.

Emoción principal que sentiste:

Alegría , libertad y tranquilidad

tuve una emoción positiva, acompañada de una sensación de descanso y bienestar personal.

¿Cómo reaccionaste?

Me sentí muy contenta, tranquila y en paz. Mi cuerpo se sintió relajado, sin tensión, y pude disfrutar de cosas simples como descansar más tiempo o hacer actividades a mi ritmo, sin presión.

¿Pudiste gestionar la emoción?

Sí, la emoción fue positiva y la gestioné bien, disfruté plenamente del momento . También pude reconocer lo importante que es darse pausas para recargar energías.

¿Qué harías diferente la próxima vez?

Aprovecharía el tiempo libre para hacer alguna actividad que me guste mucho o que normalmente no puedo hacer por falta de tiempo . Así podría equilibrar el descanso con el crecimiento personal.

Situación del día:

Hoy fue un día muy cansado. Me desperté muy temprano para ayudarle a mi mamá en su negocio. Desde que inició el día me sentía molesta e irritada, todo me molestaba, aunque no tenía una razón clara. Por estar cargando con mis propios problemas, terminé discutiendo con mi mamá

Emoción principal que sentiste:

Irritación y tristeza.

Primero me sentí molesta sin saber por qué, y después sentí tristeza por la discusión con mi mamá.

¿Cómo reaccionaste?

pues me sentía tensa, impaciente y con poca tolerancia, Sentí cansancio, pesadez en el cuerpo, y mi voz se volvió más fuerte cuando discutí.

¿Pudiste gestionar la emoción?

No completamente. Aunque al principio intenté contenerme, al final no logré manejar mis emociones de forma adecuada y terminé discutiendo. No supe expresar cómo me sentía y eso provocó un conflicto. Me di cuenta de que estaba desquitando mi malestar con alguien que no tenía la culpa.

¿Qué harías diferente la próxima vez?

La próxima vez, trataría de reconocer desde temprano cómo me estoy sintiendo y tomarme un momento para calmarme antes de reaccionar ,también podría decir con sinceridad que necesito un pequeño espacio para respirar. Voy a trabajar en el autocontrol y la comunicación asertiva. Saber pedir ayuda, reconocer que estoy cansada o molesta, y hablarlo con respeto

Situación del día:

Hoy por fin me animé a hacer todas las tareas que había estado postergando durante la semana. Lo más difícil fue vencer la pereza. Al principio estuve dando vueltas, sin poder concentrarme y pensando en mil cosas diferentes, pero finalmente logré comenzar y todo fluyó .

Emoción principal que sentiste:

Agobio, estrés y alivio.

Después de vencer la pereza y comenzar las tareas, me sentí satisfecha conmigo misma por haber tomado acción y no dejarlo para después.

¿Cómo reaccionaste?

Al principio me sentí frustrada y dispersa, pero cuando comencé a avanzar, empecé a sentir motivación y alivio.

Mi cuerpo se sentía algo pesado al inicio, con poca energía, pero a medida que avanzaba en las tareas, me sentí más activa y concentrada.

¿Pudiste gestionar la emoción?

Sí, aunque me costó al inicio, logré manejar la pereza y la falta de enfoque. No reprimí lo que sentía, más bien lo reconocí, acepté que estaba desmotivada y decidí enfrentar el reto poco a poco.

¿Qué harías diferente la próxima vez?

La próxima vez trataré de comenzar antes, sin esperar a que se acumulen tantas tareas. También quiero establecer pequeños objetivos durante el día para que no me abrume todo de golpe y pueda avanzar de forma más constante y organizada