**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**HABILIDADES PARA LA VIDA**

**CARRERA DE INGENIERIA INDUSTRIAL**

**Modelo de ejemplo de diario de emociones**

**Fecha:** *(Día, Mes, Año)*

**1. ¿Qué emociones sentiste hoy?**

* (Mi emoción hoy es.(tristeza, rabia, dolor, alegría, una mezcla de todas)

**2. ¿Cuándo y por qué me sentí así?**

* + Ejemplo: "Me sentí frustrado/a en la clase de matemáticas porque no entendía el problema
  + Ejemplo: "Me sentí alegre cuando jugué con mi amigo fútbol”

**3. ¿Cómo reaccioné a estas emociones?**

* Explica cómo respondes a cada emoción. ¿Hiciste algo en particular? ¿Cómo se siente tu cuerpo?
  + Ejemplo: "Sentí que mi corazón latía rápido cuando estaba enojado, y quise irme del salón."

**4. ¿Qué aprendes de mis emociones hoy?**

* Reflexiona sobre las lecciones que podrías extraer de lo que sentiste.
  + Ejemplo: "Aprendí que cuando estoy frustrado, tomame unos minutos para

**5. ¿Qué puedo hacer mañana para manejar mejor mis emociones?**

* Piensa en una estrategia que puedas implementar al día siguiente para mejorar tu reacción a las emociones.
  + Ejemplo: "Si mañana me siento frustrado/a, voy a intentar hablar con el profesor para pedir ayuda