

FORMULARIO CONTROL DE EMOCIONES

“Nada que no se controle, se puede cambiar”

Emociones: Si bien existen emociones básicas, en esta oportunidad nos interesa registrar los cambios anímicos y emocionales que vamos teniendo a lo largo del mes.

En el recuadro vas a anotar el número según la emoción que corresponda, puede ser más de una emoción (pensemos que en la mañana estas muy bien y en la tarde te ha venido una profunda tristeza) y luego llenar con los demás datos en la planilla.

Una vez que completes tu primera planilla, vas a contabilizar cuántas veces en el mes estuviste con X emoción, qué días fue más recurrente, si ves que los ciclos lunares te afectan más o bien la llegada de tu período, si hay personas, entornos o programas que causan cambios. Este trabajo es un autoconocimiento tremendo, vas a descubrir mucho de ti y vas a poder tomar acción según cómo te vayas sintiendo.

Te dejaré un ejemplo y luego puedes imprimir una planilla diaria. Quienes lo hacen son los que realmente están comprometidos con su cambio.

Si te cuesta al comienzo, no te des por vencido (a), no te imaginas las veces que tuve que partir de cero en mis retos de 21 días.

Luego de dejaré una segunda planilla que es opcional como para comenzar a llevar un registro.

Muchas veces estará el auto saboteador a tu lado, pero sólo le diremos “Hoy no”

- 1.- Eufórica/super bien
- 2.- Alegría
- 3.- Tristeza

- 4.- Indiferencia
- 5.- Desesperanza
- 6.- Muy triste, sin ganas de nada

- 7.- Rabia
- 8.- Motivación
- 9.- Otro

EJEMPLO:

Mes: ____ Abril ____ Me acosté la noche anterior a las: __23:00 hrs ____ Me levanté a las: __5:00 hrs ____

REGISTRE LA INFORMACIÓN SOLICITADA		OBSERVACIONES (Algo que quiera señalar)
Fecha	01-03-21	
Día de la semana	Jueves	
Luna	Cuarto creciente	
Período menstrual	No (estoy en el día 15)	
Emoción (s)	7	
Entorno (trabajo, pareja, familia, amistades)	familia	
Personas asociadas	mamá	Me di cuenta que me afecta mucho lo que ella me dice
TV o programa	Vi noticias en la mañana donde aparecía muchos casos de robos que me dejó alterada	
Situación	Mamá me criticó por mi trabajo	
Qué nos dice la mente	No vales nada, tu madre no te quiere, nunca serás suficiente para ella	
Qué te hace sentir eso que dice la mente	Mal, dolor físico en la espalda y estómago, desganada	
Qué hiciste luego	Pensé mucho rato en lo que me dijo, me acosté nuevamente	
Cómo te gustaría responderle a tu mente	No le hagas caso a mamá, recuerda que ella no ve las cosas buenas por su historia de vida, lo que tú has hecho está bien, asíque levantémonos y sigamos adelante	
Cantidad de cigarros	3 o no fumo	
Alcohol	1 cerveza a las 20:00 hrs	
Drogas	no	
Ansiedad por comer	Sí, comí un chocolate al medio día, en la tarde papitas, etc	
Hrs de sueño	6 hrs.	
ACCIÓN QUE TOMARÉ	Le contaré sólo lo necesario a mamá, comenzaré a hacer afirmaciones para reforzar mi autoestima	

Mes: _____ Me acosté la noche anterior a las: _____ Me levanté a las: _____ Hrs de sueño: _____

REGISTRE LA INFORMACIÓN SOLICITADA		OBSERVACIONES (Algo que quiera señalar)
Fecha		
Día de la semana		
Luna		
Período menstrual		
Emoción		
Entorno (trabajo, pareja, familia, amistades)		
Personas asociadas		
TV o programa		
Situación		
Qué nos dice la mente		
Qué te hace sentir eso que dice la mente		
Qué hiciste luego		
Cómo te gustaría responderle		
Cantidad de cigarros		
Alcohol		
Drogas		
Ansiedad por comer		
Hrs. de sueño		
ACCIÓN		

N°	Fecha	Emoción	Qué pensaba	Qué hice después	Si fuera tu amiga qué le dirías	Alguna reflexión
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

