



Semana 22

Práctica complementaria.

Una herramienta necesaria para la convivencia laboral y el sano desarrollo de un equipo de trabajo es la capacidad para gestionar emociones. Conocerlas y manejarlas en el momento preciso es resultado de un trabajo de autoconocimiento, diario y arduo. Algunas personas, suelen usar herramientas como el arte para explorar sus emociones, pero también la práctica de un diario. El instrumento que utilizamos para conocer las emociones que experimentamos diariamente mediante anécdotas registradas de manera ordenada se conoce como *diario emocional*. Usa el siguiente formato para construir tu propio diario emocional, luego, reflexiona sobre lo que escribiste.

1. Describe los sucesos más importantes de tu día
2. Describe quienes estaban presentes en ellos.
3. Describe cómo te sentiste y que cosas imaginaste mientras ocurrían esos acontecimientos.
4. Pregúntate...
 - a. ¿A qué se deben esas emociones?
 - b. Del 1 al 10, ¿qué tan intensas fueron?
 - c. ¿De qué manera sueles reaccionar?
 - d. ¿Reaccionaste así en ese momento?
 - e. ¿Qué tendría que ser diferente para que tus emociones cambiarán en el futuro?
 - f. ¿Puedes y quieres hacer algo para que ocurra ese cambio?