

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN DEPRESIÓN**

### **DIARIO EMOCIONAL**

A lo largo del día, puedes escoger una o más situaciones. Describe esa situación, identifica qué emociones sentiste e intenta ponerles nombres. Reflexiona y anota si aceptaste o no dicha emoción. A continuación, pregúntate si atendiste a su mensaje y qué te estaban queriendo decir cada una de ellas (o esa emoción en particular, si es el caso). ¿Era una falsa alarma o no? ¿Qué aprendizaje se podía asociar a ese mensaje válido de la emoción? ¿Qué hiciste para regular tu estado de ánimo, para bajar la intensidad de la emoción? ¿te ayudó?