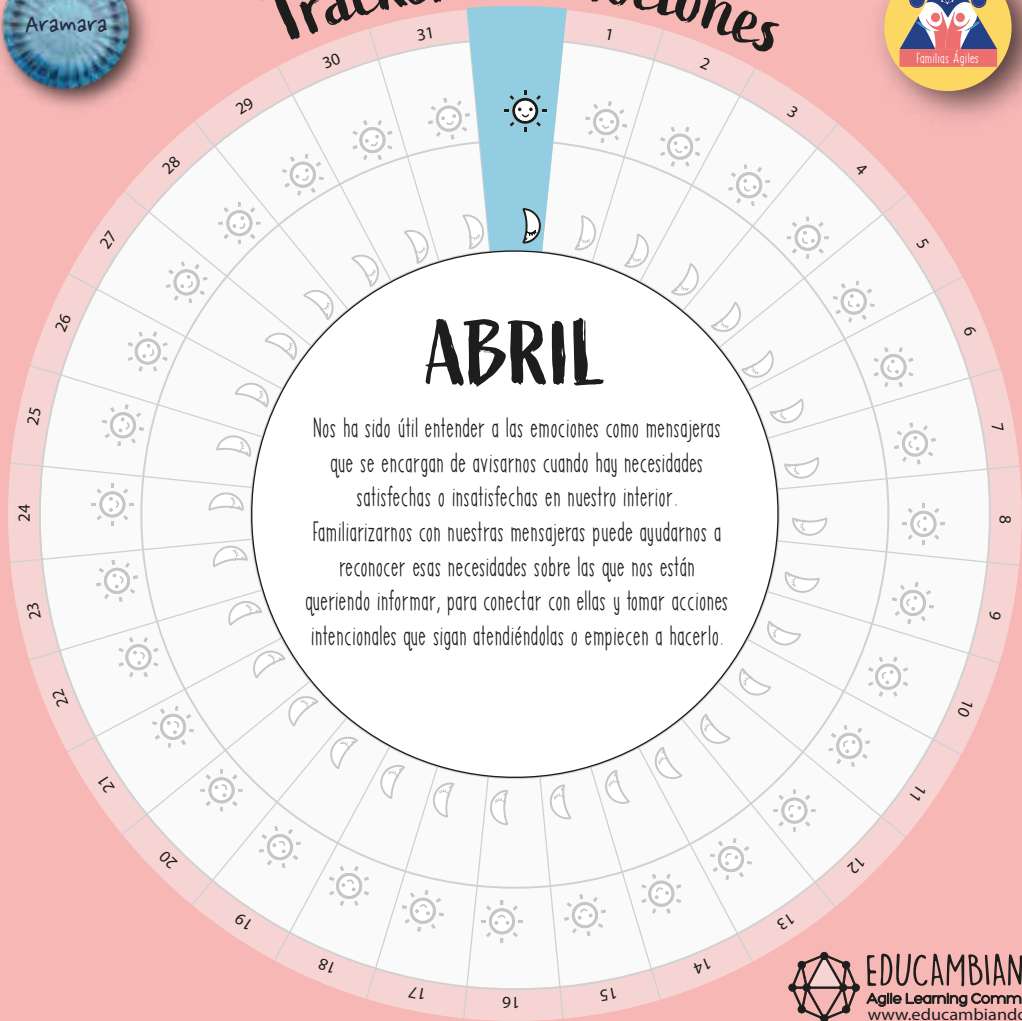




Tracker de emociones



PASOS A SEGUIR PARA USAR EL TRACKER

- 1 Revisa la lista de emociones.
- 2 Asígnale un color a cada emoción (una vez asignado usa siempre el mismo).
- 3 Escoge que momento es bueno para hacer tu registro. Si se te hace fácil mantener este tracker a la mano, puedes ir registrando a medida que una emoción se vuelve muy presente. También puedes escoger registrar en la noche, tomándote unos momentos para hacer un recuento de como estuvieron los diferentes momentos de tu día (mañana y tarde).
- 4 Colorea el recuadro correspondiente de acuerdo con el color de la emoción que sentiste más presente durante ese periodo de tiempo.
- 5 Al final del mes observa los colores que has plasmado.
- 6 Concédete un tiempo para reflexionar. Toma un poco de distancia de los colores en tu tracker, respira profundo, y siendo amorosa contigo misma hazte esta pregunta ¿Qué te dicen estos colores acerca de lo que has estado necesitando este mes?

EMOCIONES SUGERIDAS

Cuando las necesidades están satisfechas

<input type="checkbox"/>	ALEGRÍA	<input type="checkbox"/>	CONFIANZA
<input type="checkbox"/>	CREATIVIDAD	<input type="checkbox"/>	*
<input type="checkbox"/>	AGRADECIMIENTO	<input type="checkbox"/>	*
<input type="checkbox"/>	PAZ	<input type="checkbox"/>	*

EMOCIONES SUGERIDAS

Cuando las necesidades no están satisfechas

<input type="checkbox"/>	TRISTEZA	<input type="checkbox"/>	CONFUSIÓN
<input type="checkbox"/>	ENOJO	<input type="checkbox"/>	*
<input type="checkbox"/>	MIEDO	<input type="checkbox"/>	*
<input type="checkbox"/>	INCOMODIDAD	<input type="checkbox"/>	*



MAÑANA-TARDE

Puedes registrar por momento del día para mayor precisión.

* TUS EMOCIONES

Espacios en blanco para las emociones que tú quieras registrar

NECESIDADES VITALES Y EMOCIONES



Las emociones nos informan sobre necesidades satisfechas o insatisfechas, entonces hablemos un poco sobre qué entendemos por necesidades.

Marshall Rosenberg, creador de la comunicación no violenta, nos habla de que todo lo que hacemos en nuestras vidas tiene como propósito satisfacer una necesidad. Para diferenciar estas necesidades de las propuestas por el psicólogo Maslow, la comunicación no violenta las nombra **NECESIDADES VITALES**.



Tener necesidades vitales es algo que compartimos con todas las personas, son esa chispa fundamental que nos mueve y nos impulsa. Las necesidades vitales siempre son nutritivas y nos hacen bien. Pueden ser atendidas de muchas maneras diferentes, y aunque sus intensidades y prioridades pueden variar de persona a persona, habrá algún momento en el que nos podamos ver reflejadas en ellas. Además, las necesidades vitales se sostienen en el tiempo y nos ayudan a sobrevivir y a trascender tanto individual como colectivamente.

Al final del mes tomate unos momentos para observar los patrones que emergieron del registro de tus emociones. Usa la hoja de necesidades vitales para inspirarte.

¿Distingues alguna necesidad que pueda estar causando esas emociones que registraste? Marca el recuadro junto a las necesidades que resuenen contigo.

Recuerda no solo pensar en las que se están sintiendo insatisfechas, date un tiempo también para reconocer las que has sentido que van bien y que estás satisfaciendo en tu día a día.

Intenciona: Crea una intención para el siguiente mes con una acción que podrías empezar a implementar para atender una de tus necesidades insatisfechas.





NECESIDADES VITALES

* COMUNICACIÓN NO VIOLENTA MARSHALL ROSENBERG

SENTIDO DE SI MISMO

- Autenticidad
- Sentido
- Crear
- Dignidad
- Integridad
- Crecimiento
- Sanación
- Honestidad
- Integridad
- Auto-conexión
- Auto-cuidado
- Auto-conocimiento
- Importar para mi mismo

RELAJACIÓN/DIVERSIÓN

- Humor
- Gato
- Placer
- Juego
- Estimulación
- Aventura

ENTENDIMIENTO

- Conciencia
- Claridad
- Descubrimiento
- Aprendizaje

TRASCENDENCIA

- Belleza
- Celebración
- Comunión
- Fe
- Esperanza
- Inspiración
- Duelo
- Presencia
- Espiritualidad

SIGNIFICADO

- Vitalidad
- Reto
- Contribución
- Creatividad
- Efectividad
- Exploración
- Integración
- Propósito

IMPORTAR

- Aceptación Cuidado
- Compasión Consideración
- Empatía Amabilidad
- Reconocimiento Respeto
- Ser escuchado @ Ser visto
- Ser entendido
- Confiabilidad

CONEXIÓN

- Afecto
- Apreciación
- Cercanía
- Compañía
- Armonía
- Intimidad
- Amor
- Apoyo
- Calidez
- Expresión sexual
- Ser nutrido
- Comunicación
- Sentir

SEGURIDAD

- Orden/Estructura
- Protección
- Estabilidad
- Seguridad emocional
- Confianza
- Paz interior
- Paz exterior

SUBSISTENCIA FÍSICA

- Agua
- Aire
- Alimento
- Salud
- Movimiento
- Descanso
- Refugio
- Contacto físico

COMUNIDAD

- Pertenencia
- Cooperación
- Igualdad
- Inclusión
- Reciprocidad
- Participación
- Compartir

LIBERTAD

- Elección
- Autonomía
- Espacio
- Espontaneidad
- Poder interior
- Fluir
- Libre expresión