



MÉTODO NEURO™ · NEUROPSICOLOGÍA EMOCIONAL

Diario Emocional

Conoce tu mundo interior · Transforma tu vida

Psic. Eliana Martínez Ardila

PSICOELIA · @PSICOELIA

¿Por qué un diario emocional?

LA CIENCIA DETRÁS DE ESCRIBIR LO QUE SIENTES

Escribir tus emociones activa la corteza prefrontal — la parte racional de tu cerebro — y reduce la activación de la amígdala hasta un **40%**. No es solo desahogarte. Es literalmente regular tu sistema nervioso.

"Nombrar reduce. Explorar libera. Escribir transforma."

— MÉTODO NEURO™

LO QUE EL DIARIO TE AYUDA A IDENTIFICAR:



Tus patrones emocionales

¿Qué emociones se repiten? ¿En qué situaciones aparecen? Eso revela mucho más que cualquier test.



Tus detonadores (triggers)

Las situaciones, palabras o personas que activan tu respuesta de alarma. Cuando los conoces, dejas de reaccionar automáticamente.



Tus recursos propios

Las veces que superaste algo difícil. Los momentos donde te sorprendiste a ti misma. Eso también está aquí.



Tu crecimiento

Al releer tus entradas después de semanas, verás lo que cambió. Eso es evidencia real de tu transformación.

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

2

La Técnica NEURO

CINCO PASOS PARA REGULAR CUALQUIER EMOCIÓN

Usa esta técnica cada vez que sientas una emoción intensa. Puedes hacerlo mentalmente en el momento, o escribirlo en tu diario después.

N

PASO 1

Nombrar lo que sientes

Di en voz alta o escribe: "Siento ____." Solo nombrarlo reduce la activación de la amígdala en un 30-40%. No análisis, no juicio. Solo el nombre.

E

PASO 2

Explorar sin juzgar

¿Qué generó esta emoción? ¿Es un patrón que se repite? ¿De dónde viene? Curiosidad, no crítica.

U

PASO 3

Ubicar en el cuerpo

¿Dónde la sientes físicamente? ¿En el pecho? ¿En la garganta? El cuerpo siempre habla primero. Escúchalo.

R

PASO 4

Responder conscientemente

¿Qué necesito ahora mismo? ¿Qué respuesta elegiría si no estuviera en modo alarma?

O

PASO 5

Observar el resultado

¿Qué cambió? ¿Qué harías diferente la próxima vez? Sin juzgarte. Solo observando.

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

3

Mi entrada de hoy

3 MOMENTOS · CADA DÍA · SIN JUZGARTE

FECHA: _____ · HORA: _____

¿Qué emoción predomina en este momento?

Tristeza

Frustración

Ansiedad

Enojo

Alegría

Paz

Culpa

Cansancio

Otra: _____

N · ¿Qué estoy sintiendo exactamente?

E · ¿Qué lo generó? ¿Es un patrón?

U · ¿Dónde lo siento en el cuerpo?

R · ¿Qué necesito ahora?

O · ¿Qué observo después de escribir esto?

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

4

Mapa emocional semanal

OBSERVA TUS PATRONES · SIN JUICIO

Al final de cada semana, responde estas preguntas. No para juzgarte. Para conocerte.

¿Qué emoción se repitió más esta semana?

¿Qué situación o persona activó más mis emociones?

¿En qué momento me sentí más yo misma?

¿Qué patrón identifiqué que quiero cambiar?

¿Qué me digo a mí misma esta semana que quiero recordar?

"Tu vida refleja lo que decides sentir."

— PSIC. ELIANA MARTÍNEZ · @PSICOELIA

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

5