

Diario de Temperamento

COMUNIDAD



Kellin Borges

Sin preámbulos y
directo al grano

**Describe aquí las características
más presentes de tu
temperamento...**

... Dominante:

... Subdominante:

Describe aquí las personas de tu entorno de las cuales ya has logrado identificar su temperamento:

Nombre:

Nombre:

(agregue más páginas si necesario)

UNA PÁGINA POR SUCESO

use este esquema de anotación cada vez que sientas la necesidad de organizar tu mente.

La idea es que puedas identificar tus emociones, los pensamientos que te atormentan, los acontecimientos que lo han detonado, y como tu temperamento te habla en ese momento:

(agregue más páginas si necesario)

Ejemplo...

Fecha y hora: domingo 4 de mayo, 18h

Acontecimiento detonante:

Estaba en la iglesia concentrada rezando antes de la misa, y reviso mi celular y había una llamada perdida y un mensaje de mi mamá diciendo que urgentemente quería hablar conmigo. Salgo de la iglesia y la llamo para saber que pasaba y me dice que necesitaba saber el día que íbamos a viajar porque su hermana (mi tía) quería ir con nosotros. En ese mismo momento le dije muchas cosas a mi mamá que ahora me arrepiento.

Emoción o sentimiento:

Al inicio preocupación por la "urgencia", luego rabia, sigo con rabia, pero también culpa porque no debería haber permitido que eso me descontrolara así.

Pensamientos:

¿Cómo no puede darse cuenta que recibir un mensaje así le va a preocupar a cualquiera para luego decir macanada?

Ya no puedo concentrarme a la misa por la rabia que estoy sintiendo.

¿Que hay de urgente en decirle a tía nuestra fecha de viaje? Es más ¿por qué tengo la obligación de llevarle a tía con nosotros?

Como te habla tu temperamento en este momento:

Mi temperamento colérico me dice que debo dar un basta en esa situación, que no puedo permitir que mamá me esté hablando así e imponiéndome que es lo que tengo que hacer, pero al mismo tiempo no puedo esperar que una situación pase a punto de hervirme la sangre y que las palabras salgan de mi boca sin el mínimo control.

Fui muy hiriente con mamá, y si hubiera recordado lo intensa que ella puede llegar a ser, solo le hubiera dicho: mamá, ahora estoy en misa y solo te llamé porque creí que era algo urgente, y eso no lo es. así que llegue a casa hablamos.

Mi subdominante melancólico me dice para hablarle con estrategia, pero no esperar el tiempo "correcto" sino que tener una conversación ya en los próximos días.

Fecha y hora:

Acontecimiento detonante:

Emoción o sentimiento:

Pensamientos:

Como te habla tu temperamento en este momento:

Trabajando la agudeza emocional

Elija un estímulo para cada sensación.
Describa el estímulo y que sientes.

Ej. estímulo táctil: estoy sentada en el sofá mientras escribo en mi notbook. El aire acondicionado está en mi dirección, frente a mí, me sopla un aire frío, toca en mis brazos, que es la parte de mi cuerpo que está expuesta. Siento que me deja lenta, el frío enlentece mis movimientos. Esa sensación fría me recuerda los momentos en que me siento nerviosa por algo, es como si todo mi cuerpo bajara la temperatura y tiemblo. Ahora no me siento nerviosa, pero esa sensación fría hace que mi cuerpo lo recuerde y me deja tensa. Quizá es por eso que mis movimientos están más lentos y torpes.

Trabajando la agudeza emocional

- Estímulo visual: ¿Qué siento?

- Estímulo auditivo: ¿Qué siento?

- Estímulo olfativo: ¿Qué siento?

- Estímulo gustativo: ¿Qué siento?

- Estímulo táctil: ¿Qué siento?
