

---

C U A D E R N O D E L  
P A R T I C I P A N T E

**DIARIO  
DE EMOCIONES**



Brainvestor



El diario emocional nos permite expresar lo que hemos sentido a lo largo del día de nuestra jornada laboral.

También una forma de ser conscientes del tipo de respuestas que damos, y en el caso de que estas nos hagan tener peores resultados, poder formular mejores respuestas a las que estamos acostumbrados y que nos hacen tener malos resultados en la interacción financiera.

Por ello, nos permite registrar todas aquellas situaciones relacionadas con nuestras inversiones que nos hayan provocado un cambio en nuestro estado emocional. También potencia nuestro autoconocimiento personal y el de nuestras emociones para poder gestionarlas mejor.

## ¿Cómo escribir un diario emocional?

1. Coge un **cuaderno** que te resulte agradable y cómodo.
2. Cada noche, durante un mínimo de dos semanas debes hacer un **balance** de cómo ha ido el día en **orden cronológico**, haciendo hincapié en buscar aquello que ha generado una alteración en tus emociones positivas y negativas a la hora de gestionar tus inversiones.
3. **Registra las emociones a través de una cuadrícula con columnas y filas.** En la primera columna pondrás la situación que ha desencadenado todo, en la segunda la emoción, en la tercera tu respuesta, y en la cuarta las consecuencias directas.
4. Una vez que hayas hecho el registro completo del día, debes **repasar una a una si las consecuencias de tu respuesta fueron positivas o si podría haberse mejorado.** Si crees que se podría haber mejorado debes crear una quinta columna con la respuesta alternativa que podrías haber dado.