

## REGISTRO EMOCIONAL

<b>EMOCIÓN</b> Alegría, enfado, tristeza, miedo, agobio, sorpresa, preocupación...	
<b>INTENSIDAD</b> Puntúa de 1 a 10 la intensidad de tu emoción	
<b>SITUACIÓN</b> ¿Qué ha pasado? ¿Qué me ha provocado la emoción? ¿Con quién me ha pasado?	
<b>MENTE</b> ¿Qué pensamientos o imágenes han pasado por mi mente?	
<b>SENSACIONES CORPORALES</b> ¿Qué sensaciones he notado en el cuerpo? Calor, frío, tensión, relajación, hormigueo, nudo estómago, dolor...	
<b>CONDUCTA</b> ¿Qué he hecho? ¿Qué he dicho? ¿Cuál ha sido mi reacción?	
<b>REFLEXIÓN</b> Qué conclusiones sacas tras el análisis emocional	