REGISTRO EMOCIONAL

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