

¿CÓMO MANEJO MIS EMOCIONES?

REGISTRO EMOCIONAL

Consiste en ir anotando por etapas cada vez que percibes una emoción relativamente intensa. Tendrás que estar atento a ti y a tu cuerpo y saber cuando una emoción te está afectando (de forma negativa o positiva)

1

Anota la situación que ha iniciado esa emoción. Cuanto más objetiva pueda ser la descripción es mejor.

2

Anota los pensamientos que tuviste ante de lo ocurrido, que paso por tu cabeza cuando sucedió aquello.

3

Anota las sensaciones físicas que percibiste en ese momento, mientras más específico sea más útil será para que en un futuro ayude a volver a detectar estas emociones.

4

Anota la/s emociones que sentiste en el momento, debes poner atención para detectar si hay una emoción escondida o disfrazada de otra. Ejemplo, la rabia esconda la tristeza.

