Identificar emociones

Trabaja con una situación concreta y busca una palabra aproximada.

La situación concreta

qué pasó, en pocas palabras y sin interpretarlo todavía.

La señal del cuerpo

La zona del cuerpo y la sensación, como tensión, calor, nudo o peso.

El pensamiento y el impulso

qué me dije y qué me dieron ganas de hacer.

La palabra más cercana (aunque no sea perfecta)

miedo, enojo, tristeza, alegría, culpa, vergüenza... o una más precisa.

Qué necesito o un paso pequeño

una necesidad, un apoyo, un límite o una acción concreta.

Puedes cambiar la palabra si luego aparece otra más precisa.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo