

# Registro de emociones

Una fila por momento. Descompón lo que pasó en partes y usa palabras concretas, sin juzgar lo que sentiste.

## Para nombrar la emoción

Alegría · Tristeza · Miedo · Enojo · Asco · Sorpresa · Calma · Ansiedad · Vergüenza · Culpa · Frustración · Gratitud · Esperanza · Soledad · Orgullo · Cariño

Situación o momento	Emoción y 0-10	Señal del cuerpo	Pensamiento o impulso	Qué hice / quiero probar

Una fila por momento concreto, no por día entero. Nombra la emoción y anota su intensidad de 0 a 10.