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

Dedica cada fila a un momento concreto. Nombra la emoción y puntúa su intensidad de 0 a 10.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo