REGISTRO SEMANAL

Recurso para el inicio de la sesión

Completá cada campo con lo que experimentaste esta semana. Incluí tres emociones: pueden ser agradables y desagradables.

SITUACIÓN / EVENTO

Es el hecho concreto que ocurrió: lo que pasó, dónde y con quién. Ej: 'discutí con mi jefe', 'llegué tarde al trabajo'.

PENSAMIENTO

Es lo que te dijiste o pensaste en ese momento. Ej: 'no sirvo para nada', 'esto nunca va a mejorar'.

EMOCIÓN

Es el estado afectivo que sentiste: tristeza, enojo, miedo, vergüenza, alegría... Podés ponerle un número del 1 al 10 según su intensidad.

CONDUCTA / REACCIÓN

Es lo que hiciste o dejaste de hacer como respuesta. Ej: 'me fui', 'lloré', 'me quedé en silencio', 'comí de más'.

SENSACIÓN FÍSICA

Es lo que sintió tu cuerpo: tensión, nudo en el estómago, taquicardia, presión en el pecho. Marcalo también en la silueta.

¿DÓNDE LO SENTISTE?

Dibujá o marcá en la silueta dónde sentiste cada emoción



Intensidad 1 ——— 10

Nombre: _____ Fecha: _____

Lic. Leonela Gallia | MN 66188 · MP 26259 | Psicóloga y Prof. de Psicología
@psi.leonelagallia | leonelagallia@gmail.com | 1123952072