



REGISTRO DE EMOCIONES

Este registro tiene como objetivo ayudarte a identificar, comprender y gestionar tus emociones a lo largo del día. Anota cada situación relevante, cómo te sentiste, qué pensamientos la acompañaron y cómo reaccionaste. Puedes hacerlo al final del día o en el momento en que ocurra.

Fecha y hora	Situación o contexto	Emoción principal	Intensidad (0-10)	Pensamientos asociados	Respuesta o conducta

Observaciones o reflexiones finales:
