**REGISTRO COMO ESTOY/SOY YO ANTE LAS SITUACIONES**

| **SITUACIÓN** | **¿QUÉ**  **SIENTO?** | **¿CÓMO**  **ESTÁ MI CUERPO?** | **¿QUÉ ME**  **DIGO?** | **¿CÓMO**  **REACCIONO?** | **¿CÓMO**  **QUIERO**  **REACCIONAR?** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |