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

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