

# REGULACIÓN EMOCIONAL HOJA DE TAREA E

(Fichas RE3 y RE4)

**Factores de vulnerabilidad:** ¿Qué pasó antes que te hizo vulnerable al evento precipitante? Cuenta la historia del evento.

Escribe acá

## Observa y Describe las Emociones

Selecciona una reacción reciente o del momento, y completa lo mejor posible ésta hoja. Si el suceso que provocó la emoción sobre la que estás trabajando es otra emoción que ocurrió primero (por ejemplo, tener miedo provocó que te enojaras de vos mismo/a), completa otra hoja con la emoción que ocurrió primero. Utiliza la **Ficha de Regulación Emocional 4** para darte una idea de como hacerlo. Si necesitas más espacio escribe al dorso.

Nombre \_\_\_\_\_ Semana de comienzo \_\_\_\_\_

Interpretación del evento  
(pensamientos, creencias, suposiciones,  
apreciaciones)

Escribe acá

Cambios cerebrales  
**Cambio facial y corporal**

Escribe acá

Sensación  
¿Qué estoy sintiendo en mi cuerpo?

Escribe acá

Tendencia de acción  
¿Qué tengo ganas de hacer y decir?

Escribe acá

Lenguaje facial y corporal (expresión facial, postura, color de la piel)

Escribe acá

Expresión en palabras  
¿Qué dije?

Escribe acá

Acción  
¿Qué hice?

Escribe acá

**Nombre de la emoción**

Escribe acá

**Intensidad (0-100)**

Escribe acá

**Evento participante:** ¿Qué provocó la emoción? ¿Qué pasó en los minutos antes de que la emoción comenzara?

Escribe acá

**Efectos secundarios:** (emociones, conductas, pensamientos, entre otros)

