



Un programa de autoayuda
online para elegir vivir

REGISTRO DE USO DE LAS HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Instrucciones para completar este registro:

Te recomendamos completar este registro cada vez que utilices una habilidad de regulación emocional.

De esta forma podrás saber qué habilidad te funciona mejor y en qué situaciones.

En la columna “habilidad” registra cuál de las 3 habilidades de regulación emocional has utilizado: sintoniza y atiende a tu emoción, acción opuesta o cuida tu cuerpo.

Puedes anotar también si has utilizado audios o no para llevar a cabo la habilidad.

En la columna “situación” describe brevemente lo que estaba ocurriendo cuando decidiste utilizar la habilidad.

Luego podrás completar información sobre tu estado **ANTES** de utilizar la habilidad. Registra el nivel de **intensidad emocional** (0 = nada intensa - 100 = muy intensa) que estabas experimentando. Haz lo mismo **DESPUÉS** de haber utilizado la habilidad.

En la primera fila del registro que aparece debajo, podrás ver un ejemplo de como completar este registro, ¡esperamos que te sea útil!

Puedes imprimir tantas hojas de registro como necesites.

| | | | Antes de utilizar la habilidad | Después de utilizar la habilidad |
|-----------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|--|
| Día | Habilidad | Situación | Intensidad Emocional | Intensidad emocional |
| Lunes | Sintonizar y atender a la emoción | Estaba triste porque un amigo me canceló los planes | 60, sentía un nudo en el estómago | 30, al cabo de observar la emoción durante un rato disminuyó su intensidad |
| Martes | | | | |
| Miércoles | | | | |
| Jueves | | | | |
| Viernes | | | | |
| Sábado | | | | |
| Domingo | | | | |