

Escala de exploración de las emociones

Uno de los primeros pasos para aprender a controlar una emoción es entender cómo se siente la emoción y cómo cambia a medida que aumenta. Elija una emoción que desee explorar y describa cómo progresa desde el nivel más bajo posible (1) hasta el más alto (10).

Emoción:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Pensamientos

Comportamientos

Síntomas / Sensaciones físicas

Pensamientos

Comportamientos

Síntomas / Sensaciones físicas

Pensamientos

Comportamientos

Síntomas / Sensaciones físicas