

LISTA DE ÉXITOS

He conseguido...	
Me siento muy orgulloso/a de...	
Me arranca una sonrisa acordarme de...	

DIARIO EMOCIONAL

Situación <i>Describe qué hechos, circunstancias, etc. han producido la emoción</i>	
Emoción <i>Dale nombre a esa emoción. Sé lo más preciso que puedas</i>	
Emoción primaria <i>¿Crees que la emoción anterior oculta otra emoción? P.ej. ira escondiendo tristeza</i>	
Corporalidad <i>Sensaciones corporales que acompañan a la emoción</i>	
Pensamientos <i>¿Qué pensamientos venían a tu mente?</i>	
Acción <i>¿Hiciste algo, o sentías el deseo de hacer algo, o de expresar algo?</i>	

<p>Reflexión <i>¿Qué información trae tu emoción primaria?</i></p>	
<p>Plan de acción <i>¿Te gustaría actuar de forma diferente la próxima vez que sientas eso mismo?</i></p>	

MODELO SBI

Situación <i>Descripción objetiva del contexto</i>	
Comportamiento <i>Descripción específica del comportamiento</i>	
Impacto <i>Expresión del efecto y tus emociones</i>	

PALANCAS SCARF

PALANCA	¿Qué te motiva o desmotiva?
Estatus (Status)	
Certidumbre (Certainty)	
Autonomía (Autonomy)	
Pertenencia (Relatedness)	
Justicia (Fairness)	

OBJETIVOS SMARTER

Específico	
Medible	
Alcanzable	
Retador	
Con fecha	
Ecológico	
Recompensa	