

FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 8A

(Hoja de trabajo de *regulación emocional* 5)

Ejemplos de emociones que se ajustan a los hechos

Miedo	1.Existe una amenaza para tu vida o la de alguien que te importa. 3.Existe una amenaza para tu salud o la de alguien que te importa. 3.Existe una amenaza para tu bienestar o el de alguien que te importa. 4.Otro:
Enojo	1.Se bloquea un objetivo importante, o se interrumpe o impide una actividad deseada. 2. Alguien te ataca o te lastima a ti o a alguien que te importa. 3. Alguien te insulta o te amenaza a ti o a alguien que te importa. 4. Se ofende o se amenaza la integridad o el estatus de tu grupo social. 5. Otro:
Asco/ Rechazo	1. Algo con lo que estás en contacto podría envenenarte o contaminarte. 2. Alguien que te disgusta profundamente te está tocando a ti o a alguien que te importa. 3. Estás cerca de una persona o rodeado/a de un grupo de personas cuya conducta o pensamientos podrían dañarte gravemente o tener una influencia negativa en ti o en el grupo del que formas parte. 4. Otro:
Envidia	1. Otra persona o grupo obtiene o posee cosas que tú no tienes y deseas o necesitas. 2. Otro:
Celos	1. Una relación u objeto muy importante y querido en tu vida está en peligro de dañarse o perderse. 2. Alguien está amenazando con quitarte una relación u objeto valioso. 3. Otro:

Amor	1. Amar a una persona, animal u objeto mejora tu calidad de vida o la de tus seres queridos. 2. Amar a una persona, animal u objeto aumenta tus posibilidades de alcanzar tus propios objetivos personales. 3. Otro:
Tristeza	1. Has perdido a alguien o algo para siempre. 2. Las cosas no son como querías o esperabas y deseabas que fueran. 3. Otro:
Vergüenza	1. Serás rechazado/a por una persona o grupo que te interesa si tus características o tu conducta se hacen públicas. 2. Otro:
Culpa	1. Tu conducta viola tus propios valores o código moral. 2. Otro:

La intensidad y duración de las emociones se justifican por:

1. Qué tan probable es que ocurran los resultados esperados.
2. Cuán grande y/o importantes son los resultados.
3. Qué tan efectiva es la emoción en tu vida ahora.