



REGISTRO MODELO C:

**SITUACIÓN – PENSAMIENTO - EMOCIÓN – SEÑALES CORPORALES –
CONDUCTA - REFLEXIONES**

A) SITUACIÓN - RECUERDO (DISPARADOR - ESTÍMULO EXTERNO) ¿QUÉ HA PASADO ?

--

B) CUÁL ES TU PENSAMIENTO y QUÉ PIENSAS DE TU PENSAMIENTO (juicio o valoración de lo que piensas)

--

C) EMOCIÓN POSITIVA O NEGATIVA (INTENSIDAD del 0 - 10) 0 = nada 10 = máxima intensidad

D) RESPUESTA FISOLÓGICA (SEÑALES O SIGNOS QUE NOTAS EN TU CUERPO: temblor, sudor, tensión, pinchazos, dolor de cabeza,...)

E) RESPUESTA CONDUCTUAL - QUÉ HACES O QUÉ DICES - O QUE NO HACES Y QUE NO DICES -

- **Reflexiona sobre tu respuesta o reacción. ¿Es coherente contigo? ¿Es decir, se ajusta a lo que te hubiese gustado hacer o decir? Si tu respuesta es NO, pasa a los siguientes apartados:**

F) QUÉ TE HUBIESE GUSTADO DECIR O HACER - valoración de la coherencia personal y de para qué lo dices. Es decir, a veces ocurre que, aunque nos venga el impulso de responder de una determinada manera, estaría bien reflexionar si vale la pena decirlo, si es coherente contigo expresar “eso”, si va a tener consecuencias positivas o negativas, desde que lugar lo dices, etc - A veces, valorar nuestras respuestas, por mucho que sean deseadas, nos ayuda a reflexionar sobre la conveniencia tanto para ti como para el otro de expresar algo.

- Si después de hacer la reflexión valoras que te hubiese gustado hacerlo o decirlo, pero no lo has hecho, no por coherencia interna, sino por miedo al conflicto, vergüenza, culpa, juicio, etc. Entonces pasa a los apartados siguientes.

G) REPRESENTA LA ESCENA EN TU MENTE E IMAGINA QUE LO HACES O QUE LO DICES. INTENTA VIVENCIAR ESTA VISUALIZACIÓN, NOTA LAS SENSACIONES Y LAS EMOCIONES QUE TE PRODUCE EN TU CUERPO LA NUEVA ESCENA ALTERNATIVA. ESCRÍBELAS.

H) REFLEXIONA SOBRE LAS DIFICULTADES QUE CREES QUE TUVISTE PARA DECIR O HACER LO QUE TE HUBIESE GUSTADO

I) REFLEXIONA SOBRE QUÉ HUBIESES NECESITADO PARA RESPONDER DE LA MANERA DESEADA:

- **Capacidades, cualidades, recursos, estado de ánimo, creencias sobre ti mism@**