



REGISTRO MODELO B:

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

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

--

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

--

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 -

