

¿Cómo me siento en este momento?

	Sensación	¿Cómo siento mi cuerpo? ¿Qué pienso?	¿Qué puedo hacer?
5	NECESITO DETENERME O PEDIR AYUDA		
4	MUY FRUSTRADO O ENOJADO		
3	MOLESTO O PREOCUPADO		
2	ALGO INCÓMODO		
1	TRANQUILO O CÓMODO		

¿Qué necesito ahora?

☐ Seguir	☐ Una pausa	☐ Menos ruido	☐ Hablar	☐ Pedir ayuda
---------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

Otra cosa que podría ayudarme:

No hay respuestas correctas o incorrectas. La misma emoción puede sentirse con distinta intensidad.