|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EMOCIÓN | Situación que  la dispara | A qué le pongo atención | Cómo percibes  y piensas | Qué sientes, qué dices y qué haces | CONCIENCIA EMOCIONAL |
| Constructiva: | . |  |  |  |
| Destructiva: |  |  |  |  |
|  | M  MUNDO | A  ATENCIÓN | P  PENSAMIENTO | A  ACCIÓN |  |
| Constructiva:  ¿Cómo hago para que esta emoción esté más presente en mi vida? |  |  |  |  | REGULACIÓN EMOCIONAL |
| Destructiva:  ¿Cómo hago para que esta emoción domine menos mi vida? |  |  |  |  |
|  | Evitar o modificar la situación | Despliegue atencional: mover la atención | Despliegue cognitivo:  Revalorar o replantear | Reacciones y conductas |  |