REGISTRO DE EPISODIOS EMOCIONALES.

Has encontrado un tiempo para revisar un episodio emocional reciente.

Antes de rellenar los ítems trata de revivirlo considerando los aspectos que tratamos en el retiro. Y que resumimos a modo de recordatorio.



**Preepisodio:** entorno, estado de animo e intención

**Evaluación** : el desencadenante con sus dos componentes: la base de datos y el detonante del ambiente.

**Experiencia:** que se da en el periodo refractario e incluye el programa y tiene dos componentes, los cambios fisiológicos (expresados como sensaciones corporales ) y los cambios psicológicos.

**Comportamiento:** que puede ser una **reacción automática**, reactivo, inconsciente secuestrada por el periodo refractario o **reacción atenta**: consciente, reflexiva, constructiva. ( empieza por estar en el periodo refractario pero la atención permite salirse y responder de forma reflexiva)

**Post-episodio:** La post condición tiene un impacto externo ( en los demás y el entorno) y un impacto interno ( en uno mismo)

**LISTADO DE SITUACIONES Y DESENCADENANTES**

BIENESTAR

Ejercicio

Actividad que produce alegría o disfrute /juego

Practica espiritual

Relajación

ESTRÉS EN EL TRABAJO

Demasiadas cosas que hacer o que completar

Situaciones desafiantes con los clientes

Situaciones difíciles con los compañeros de trabajo

Mucho papeleo

Falta de motivación

No me gusta el trabajo

SATISFACCION LABORAL

Alcanzar objetivos / productividad

Situación agradable o de disfrute con los compañeros

Satisfacción y éxito

APOYO Y CONEXIÓN SOCIAL

Pasar tiempo con amigos

Pasar tiempo con la familia

Pasar tiempo con seres queridos

ESTRÉS SOCIAL

Situaciones desafieantes con amigos

Situaciones desafiantes con la familia

Situaciones desafiantes con un ser querido

Sentirse solo o aislado

PREOCUPACIONES FISICAS O PERSONALES

Falta de sueño

Preocupación por la salud física

Preocupación por la imagen corporal

Estrés financiero

PREOCUPACION POR LA SITUACION MUNDIAL

Política nacional

Política mundial

Cambio climático

Otras preocupaciones sobre la situación mundial

**LISTADO DE EMOCIONES MÁS FRECUENTES**

IRA-RABIA

Enfadado

Irritado

Molesto

Frustrado

MIEDO

Temeroso

Ansioso

Preocupado

Nervioso

TRISTEZA

Triste

Descorazonado

Solo

GOZO

Feliz

Alegre

En paz

Entusiasta

Emocionado, llusionado, Activado

ASCO

DESDEN

SORPRESA

VERGÜENZA

OTROS Otra emoción que no aparece en el listado: ¿Cuál?

**REGISTRO DE EPISODIOS EMOCIONALES.**

**Preepisodio:**

¿dónde estabas,? Que hacías, ¿Qué expectativas tenias y cual era tu estado de animo?. Estabas especialmente : cansado, o traías en mente alguna rumación sobre algo previo?. Que grado de atención tenias muy atento, despierto, algo apagado o somnoliento por ejemplo).

**Evaluación**

**Cual fue el desencadenante de la emoción?**

Elementos externos ( lo que paso que te activo) ( Al final del documento hay una lista de posibles desencadenantes que puede ayudarte a identificar el tuyo)

Puedes identificar algún elemento de tu base de datos emocional ( si lo hubiere) que ayudara a activar el desencadenante?

**EXPERIENCIA: Cual fue la emoción ( al final de este documento te hemos hecho una lista de las familias de las 7 universales para facilitarte su identificación en diferentes grados )**

¿con cuanta intensidad has experimentado esta emoción?

Nada –un poco- moderadamente –bastante- muchísimo

Notaste alguna sensación física en tu cuerpo mientras estás sintiendo esta emoción?

Ninguna – ligeramente – bastante- Muchísimo

En qué lugar de tu cuerpo?

De que calidad, ( para ayudarte te damos algunas pistas)

Calor, tensión, sensación de tibieza, frescor, sudoroso, vibrante, hormigueos rigidez , presión

**RESPUESTA:**

¿cómo has respondido a esta emoción?.. Te pasamos una lista de opciones

He respondido con palabras

Con acciones

Evitando sentir la emoción

Suprimiendo sentir la emoción

He observado la emoción pero no he respondido

He cambiado la forma de pensar

He disfrutado sintiendo la emoción

Me he puesto a rumiar

He hablado con alguien sobre mis emociones

Me he retirado /retraido de la situación

Otro

¿Durante cuanto tiempo has sentido esta emoción?

Menos de un minuto

5 minutos

15 minutos

30 minutos

Una hora

Mas de una hora

¿Tu respuesta ha sido útil o no?

Me siento arrepentido

Nada – poco – bastante – mucho

Que he aprendido al analizar este episodio: