

REGISTROS · FICHA R1

Registro emocional

Una tabla simple para observar lo que te pasa

El registro emocional es la herramienta más básica y más útil para empezar a entender tu mundo interno. Sirve para frenar el ritmo, observar lo que estás viviendo, y dejar registro escrito. Lo que se escribe se ordena. Lo que se ordena se puede mirar. Lo que se puede mirar, eventualmente, se puede cambiar.

¿Cuándo completarlo?

Idealmente, después de un momento emocional intenso, cuando ya bajó el pico pero todavía está fresco. No tiene que ser perfecto — escribir aunque sea unas palabras en cada columna ya alcanza. Si lo dejás para mucho después, los detalles se pierden.

Lo podés usar también en momentos cotidianos, no solo en crisis. Cuantos más registros tengas, más patrones vas a poder ver con el tiempo.

Las cinco columnas

- **Situación:** qué pasó concretamente, en hechos. Lo que se podría filmar.
- **Emociones / sensaciones corporales:** lo que sentiste emocional y físicamente. Si podés, nombrá la emoción específica y dónde la sentiste.
- **Pensamientos:** qué te dijiste, qué interpretaciones hiciste, qué predicciones.
- **Impulso de acción:** qué quería hacer tu emoción que hicieras. (Atención: el impulso es distinto a la acción real.)
- **Comportamiento:** qué hiciste finalmente.

La distinción entre impulso (lo que querías hacer) y comportamiento (lo que hiciste) es importante. A veces coinciden y a veces no. Cuando no coinciden, ahí hay información clínica valiosa.

→ *La tabla está en la página siguiente, lista para imprimir y completar a mano.*

REGISTROS · R1

Mi registro emocional

Imprimí esta hoja y completá a medida que aparezca cada situación

Situación	Emociones y sensaciones corporales	Pensamientos	Impulso de acción (qué quería hacer)	Comportamiento (qué hice)

Recordá: no hay registros “bien” o “mal” hechos. Lo único importante es que te ayuden a mirarte con un poco más de distancia y curiosidad.