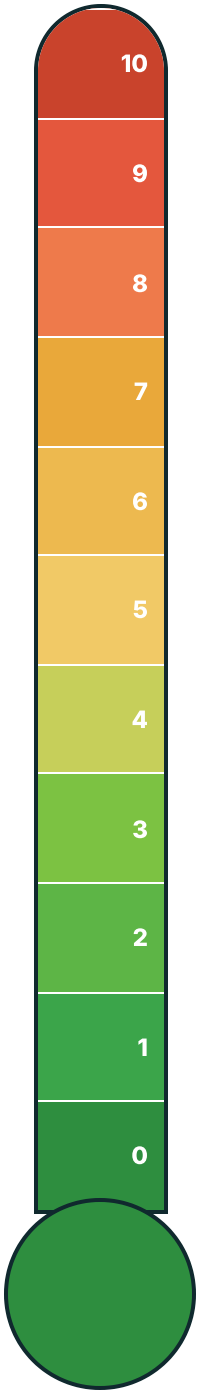
HOJA DE TRABAJO GRATIS

Termómetro de emociones

Nota qué tan fuerte es tu emoción ahora, del 0 (tranquilo) al 10 (abrumado). Planea qué te ayuda en cada nivel.



8–10 · Zona roja

Mi cuerpo siente:

Lo que me ayuda a estar a salvo y calmarme:

4–7 · Zona amarilla

Mi cuerpo siente:

Lo que me ayuda antes de que crezca:

0–3 · Zona verde

Mi cuerpo siente:

Lo que me mantiene bien:

Ahora mi emoción está en ____ / 10. La emoción es: _____

Idea original: *Adaptado de la Escala de Unidades Subjetivas de Malestar (SUDS), creada por Joseph Wolpe, MD. Hoja adaptada por Sede Counseling.*