

ANÁLISIS DE LA

respuesta emocional sin mecanismo de control

Situación	Emoción	¿Cómo reacciono?	Consecuencias que tiene en los demás	Consecuencias que tiene en mí	Nivel de emoción después de reaccionar (1-10)

NORA CASANOVA

psicología de acción

ANÁLISIS DE LA

respuesta emocional con mecanismo de control

Situación	Emoción	¿Cómo podría reaccionar?	Consecuencias que tiene en los demás	Consecuencias que tiene en mí	Nivel de emoción después de reaccionar (1-10)

NORA CASANOVA

psicología de acción