

CORREGULACIÓN-AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

EMOCIÓN- ACTIVACIÓN

ESTRATEGIAS
REACTIVAS

ESTRATEGIAS
PROACTIVAS

¿Y DESPUÉS?

"PUNTO DE NO RETORNO"

ESTRATEGIAS
PROACTIVAS

CONCIENCIA
EMOCIONAL:
SEÑALES VERBALES Y
NO VERBALES.
SENTIDAS-
OBSERVADAS

ANTECEDENTES: INMEDIATOS Y NO INMEDIATOS. DE LA PERSONA Y DEL ENTORNO.
DÓNDE, CUÁNDO, QUIÉN, QUÉ, POR QUÉ.