**FOLLETO 3D Rastreador para el autoentrenamiento emocional**

Use esta tabla para hacer un seguimiento de un evento que condujo a un evento doloroso o desagradable. Identifique las emociones que tuvo cuando ocurrió el evento, lo que hizo para lidiar con la emoción y cómo se sintió después de lidiar con la emoción.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Evento** | **Emoción** | **Que hizo para lidiar con la emoción** | **Como se sintió después** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |