

Chequeo de Temperatura Emocional™

Reflexión Breve en Español

Nómbrelo

¿Qué emoción está más presente? ¿Qué señal física noto?

Califíquelo

Del 1 al 5, ¿qué tan activado/a, abrumado/a, desconectado/a o distraído/a me siento?

Identifique la necesidad

¿Necesito información, tiempo, apoyo, descanso, seguridad, claridad o un límite?

Elija el próximo paso

Haga una pausa antes de responder. Haga una pregunta aclaratoria. Pida tiempo. Consulte a una persona de confianza. Use una práctica para estabilizarse. Eleve una preocupación de seguridad.

Regrese con intención

¿Qué respuesta protege la dignidad, comunica expectativas y evita daño innecesario?