

Nombre:

Fecha:



# Mi semana de emociones

Nuestras emociones se pueden dividir en cuatro zonas: azul, verde, amarillo y rojo. Siempre intentamos permanecer o volver a la zona verde y evitar la zona roja.

Rellena el siguiente calendario para tener una información general sobre las zonas por la que pasas durante una semana.

**Domingo**

Hoy me he sentido:

---

Para permanecer en la zona verde, intenté:

---



---

**Lunes**

Hoy me he sentido:

---

Para permanecer en la zona verde, intenté:

---



---

**Martes**

Hoy me he sentido:

---

Para permanecer en la zona verde, intenté:

---



---

**Miércoles**

Hoy me he sentido:

---

Para permanecer en la zona verde, intenté:

---



---

**Jueves**

Hoy me he sentido:

---

Para permanecer en la zona verde, intenté:

---



---

**Viernes**

Hoy me he sentido:

---

Para permanecer en la zona verde, intenté:

---



---

**Sábado**

Hoy me he sentido:

---

Para permanecer en la zona verde, intenté:

---



---



**ZONAS DE REGULACIÓN**

- Con poca energía y motivación para participar
- Atento y positivo en general
- Incómodo y necesita centrarse
- Lleno de emociones negativas y puede reaccionar de manera muy desagradable