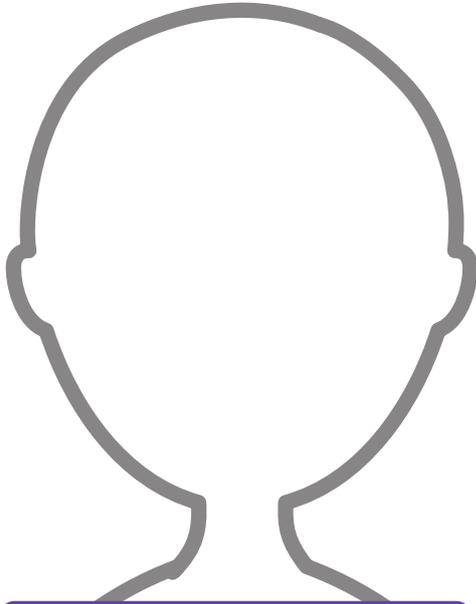


MI REGISTRO DE EMOCIONES



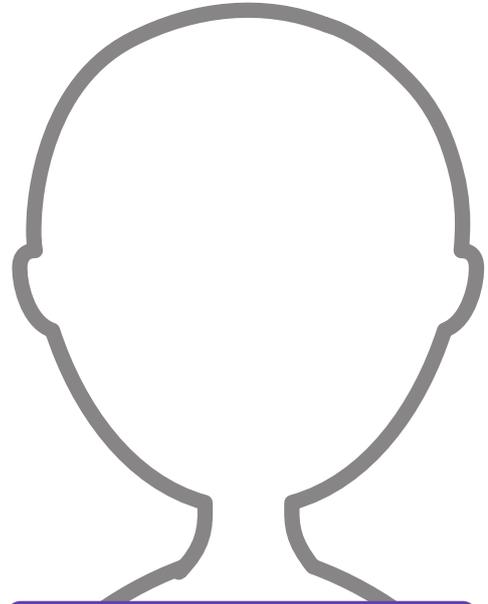
IDENTIFICO MIS EMOCIONES

COMPLETA LAS CARAS EN FUNCIÓN DE CÓMO TE HAYAS SENTIDO
ESTOS DÍAS



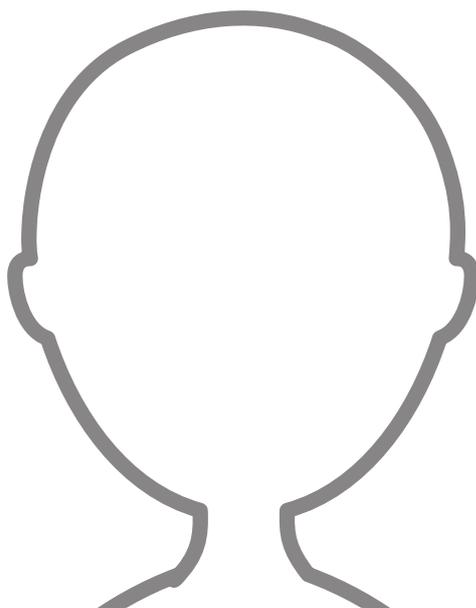
Ayer

Ayer me sentí:



Hoy

Hoy me siento:



Mañana

Mañana espero sentirme:

REGISTRO DE MIS EMOCIONES DE HOY

Hoy es...

- Lunes
- Martes
- MiÉrcoles
- Jueves
- Viernes
- Sábado
- Domingo

El tiempo de hoy...



Hoy me siento...

Dibuja lo que esperas del día de hoy



REGISTRO DE MIS PENSAMIENTOS

ESCRIBE EN LAS NUBES TODOS TUS PENSAMIENTOS DE ESTE MOMENTO: PUEDEN SER RECUERDOS O MOMENTOS FELICES, TRISTES, PREOCUPACIONES, ENOJOS.



Felicidad



EN ESTOS ESPACIOS, ESCRIBE ACCIONES, COSAS, LUGARES O PERSONAS QUE TE HACEN SENTIR BIEN Y FELIZ



LISTADO DE AUTORREGULACIÓN

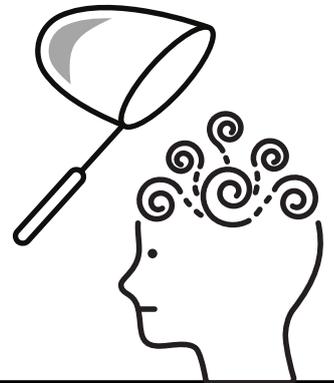
ESCRIBE CANCIONES, PERSONAS, PELÍCULAS, LIBROS, QUE SIRVAN
PARA REGULARTE O GESTIONAR TUS EMOCIONES

Cuando estoy triste			
Cuando estoy ansioso/a			
Cuando estoy enfadado/a			
Cuando estoy feliz			
Cuando necesito descargarme			

REGISTRO DE SITUACIONES

SITUACIÓN

¿Qué sucedió?



SENTIMIENTOS

¿Cómo me hizo sentir?

PENSAMIENTOS

¿Qué me decía a mí mismo/a en ese momento?

CONDUCTA

¿Cuál fue mi respuesta?

CONCLUSIÓN

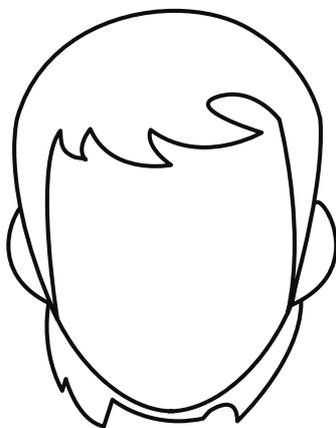
¿Qué haré a continuación? ¿Tuve algún aprendizaje?

IDENTIFICAMOS EMOCIONES EN LOS DEMÁS

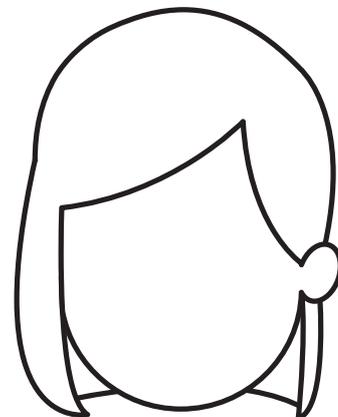
DIBUJA EN CADA ROSTRO LA EMOCIÓN INDICADA



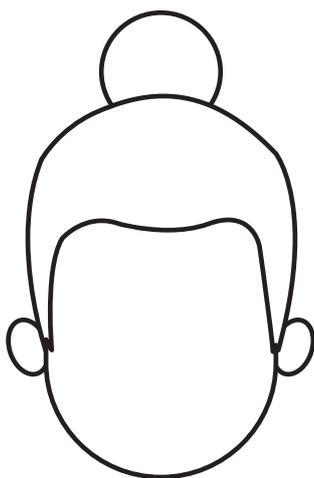
FELIZ



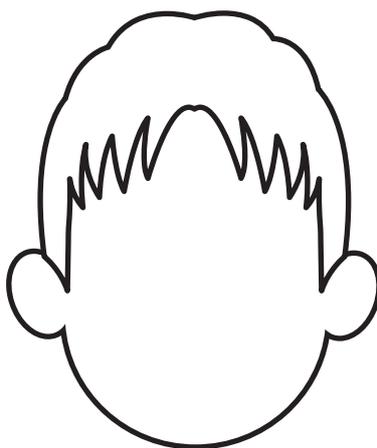
ENOJADO



TRISTE



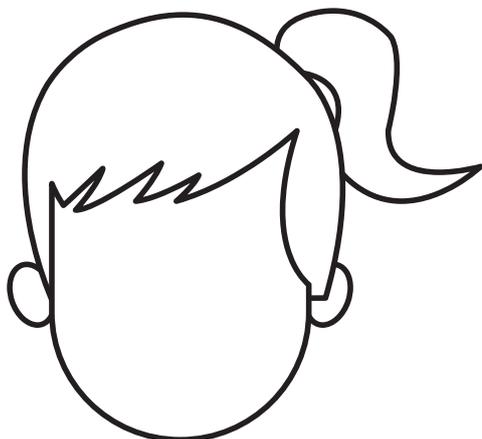
ENFERMA



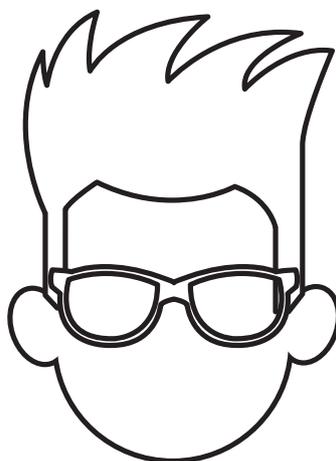
ASUSTADO



PREOCUPADO



CONFUNDIDA



CANSADO



ENTUSIASMADO