

BASTA emocional



**ESCRIBE
UNA
EMOCIÓN**

Dibuja ¿cómo
se manifiesta
en tu cuerpo?
(10 puntos)

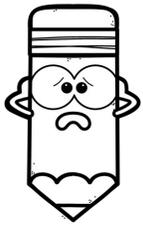
¿Qué cosas te
produce esta
emoción? (30
puntos)

¿Qué pensamiento
te provoca esta
emoción? (25
puntos)

¿Qué puedo
hacer al
sentirla? (25
puntos)

¿Qué situación
te hizo sentir
así? (15 puntos)

**TOTAL
DE
PUNTOS**



BASTA emocional



**ESCRIBE
UNA
EMOCIÓN**

Dibuja ¿cómo
se manifiesta
en tu cuerpo?
(10 puntos)

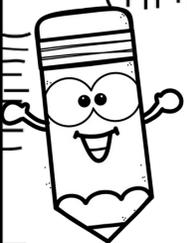
¿Qué cosas te
produce esta
emoción? (30
puntos)

¿Qué pensamiento
te provoca esta
emoción? (25
puntos)

¿Qué puedo
hacer al
sentirla? (25
puntos)

¿Qué situación
te hizo sentir
así? (15 puntos)

**TOTAL
DE
PUNTOS**



BASTA emocional



**ESCRIBE
UNA
EMOCIÓN**

Dibuja ¿cómo se manifiesta en tu cuerpo? (10 puntos)

¿Qué cosas te produce esta emoción? (30 puntos)

¿Qué pensamiento te provoca esta emoción? (25 puntos)

¿Qué puedo hacer al sentirla? (25 puntos)

¿Qué situación te hizo sentir así? (15 puntos)

**TOTAL
DE
PUNTOS**
