

COMPRENDIENDO MIS EMOCIONES



ESCOGE UNA EMOCIÓN QUE TE HAYA ABRUMADO ESTA SEMANA

¿EN QUÉ PARTE DE TU CUERPO SIENTES ESTA EMOCIÓN?

¿QUÉ COMPORTAMIENTO TIENES CUANDO APARECE LA EMOCIÓN?

¿QUE PENSAMIENTOS TIENES CUANDO TE SIENTES DE ESTA MANERA?

SI LA EMOCIÓN PUDIERA HABLAR, ¿QUÉ DIRÍA?

¿QUÉ TAN INTESA ES ESA EMOCIÓN?

LEVE MODERADO ALTO OTRO _____

COSAS QUE PUEDES HACER PARA CAMBIAR LA INTENSIDAD

COSAS QUE PUEDES HACER PARA MANEJAR LA EMOCIÓN
