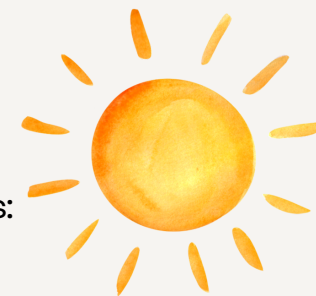




MI DIARIO EMOCIONAL

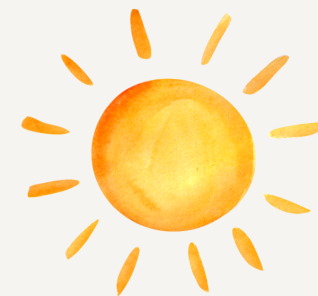


Durante 10 días voy a completar mi diario emocional mencionando las emociones básicas:
alegría, tristeza, enfado, asco, miedo, sorpresa

Día	Situación	Sensación corporal	EMOCION	Pensamientos	Necesidad	Comportamiento
Día 1						
Día 2						
Día 3						
Día 4						
Día 5						



MI DIARIO EMOCIONAL



*“Les emociones no se controlan, se comprenden y se gestionan
para poder decidir cómo actuar, en coherencia con mis valores”*

Después de 10 días, analizo mi diario:

¿Cuáles son las emociones más frecuentes?

¿Cuáles son las situaciones recurrentes?

¿Me permito expresar las emociones?

¿Cómo me siento después de expresarlas o no expresarlas?

¿A la hora de expresar mis emociones, soy coherente con mis valores?