

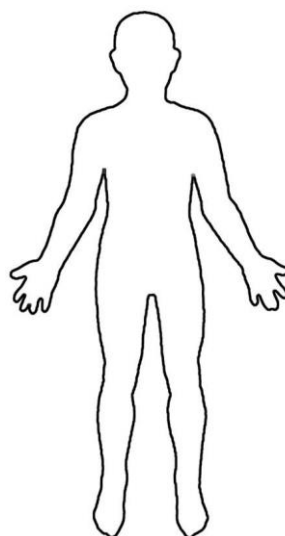
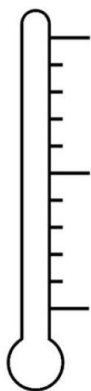
# CÓMO ME SIENTO

EMOCIÓN PRINCIPAL

OTRAS EMOCIONES

PARTES DEL CUERPO EN LAS QUE  
SIENTO LA EMOCIÓN

INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN



PENSAMIENTOS ASOCIADOS A LA EMOCIÓN

COLOR QUE ASOCIO A LA EMOCIÓN

# QUÉ HA PASADO

ESCRIBE DÓNDE Y CUÁNDO HA OCURRIDO LA SITUACIÓN

DESCRIBE LA SITUACIÓN CON TUS PALABRAS Y SIN EXAGERARLA

ANOTA HECHOS PASADOS QUE PUEDAN HABER LLEVADO A ESTA SITUACIÓN

ESCRIBE EL NOMBRE DE LAS PERSONAS INVOLUCRADAS

EXPLICA CÓMO HAS REACCIONADO