

# ¿Cómo te sientes hoy?

Semana del \_\_\_ al \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.



tranquilo/a    enfadado/a    triste    feliz    preocupado/a    tímido/a    cansado/a    sorprendido/a    orgulloso/a    apenado/a    asustado/a  
                                       

LUNES

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

MARTES

                                      

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

MIÉRCOLES

                                      

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

JUEVES

                                      

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

VIERNES

                                      

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

SÁBADO

                                      

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

DOMINGO

                                      

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

Es hora de reflexionar, analiza la forma en que has gestionado tus emociones. Mira cómo estabas esta semana y evalúa.  
 ¿Hay algo que no hayas superado? Si has sabido superar una situación, ¿cómo lo has hecho? ¿Qué cosas conservarás? ¿Qué cosas cambiarás? ¿Alguien o algo te ayudó?  
 ¿Qué has aprendido? ¿Has pedido ayuda? ¿Hay alguna situación de la que te arrepientas o de la que te sientas bien?



# ¿cómo te sientes hoy?



tranquilo/a   enfadado/a   triste   feliz   preocupado/a   tímido/a   cansado/a   sorprendido/a   orgulloso/a   apenado/a   asustado/a

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Por qué estás así?

Es hora de reflexionar, analiza la forma en que has gestionado tus emociones. Mira tu registro y evalúa.  
¿Hay algo que no hayas superado? Si has sabido superar una situación, ¿cómo lo has hecho? ¿Qué cosas conservarás? ¿Qué cosas cambiarás? ¿Alguien o algo te ayudó?  
¿Qué has aprendido? ¿Has pedido ayuda? ¿Hay alguna situación de la que te arrepientas o de la que te sientas bien?

