

Diario de emociones

Anota una entrada por momento. Pon nombre a la emoción y una nota corta; no tiene que quedar perfecto.

Para nombrar la emoción

Alegría · Tristeza · Miedo · Enojo · Asco · Sorpresa · Calma · Ansiedad · Vergüenza · Culpa · Frustración · Gratitud · Esperanza · Soledad · Orgullo · Cariño

Día y hora	¿Qué pasó? (situación)	Emoción y 0-10	Cuerpo y pensamiento	Qué hice / qué me ayudó

Una fila por momento. Elige la palabra que mejor describa la emoción y anota su intensidad de 0 a 10.