

AUTOREGISTRO DE LAS EMOCIONES

Toma la rueda de emociones revísala y escribe lo que sientes. Usa este ejemplo como base "Me siento ___ no es ___ por que ___".

Lunes

-

Martes

-

Miércoles

-

Jueves

-

Viernes

-

Sábado

-

Domingo

-

"**Me siento** frustrada, **no es** enojo **porque** siento que pude hacer más".

Ayleth Bernal
Psicología Especializada IPS