

Diario de emociones

Emoción ¿Qué emociones experimentaste el día de hoy?	Situación ¿Con qué situación?	Pensamiento Pensamientos del momento	Conducta ¿Cómo reaccionaste?
Aprendizaje para la próxima vez			

Emoción ¿Qué emociones experimentaste el día de hoy?	Situación ¿Con qué situación?	Pensamiento Pensamientos del momento	Conducta ¿Cómo reaccionaste?
Aprendizaje para la próxima vez			



Carola Grove