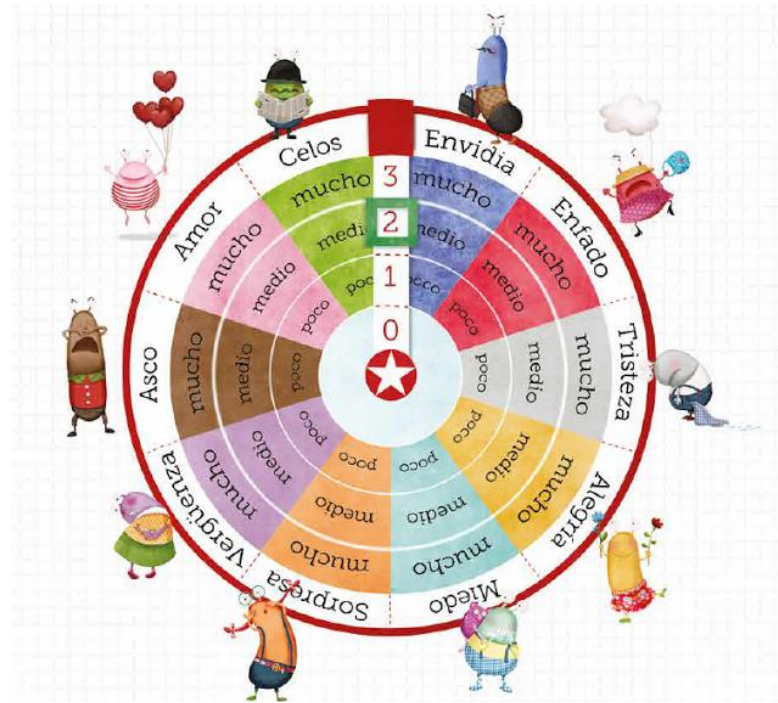


MI CUADERNO DE EMOCIONES



NOMBRE:

LA ALEGRÍA

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido alegría.

1. MOMENTO 1:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy alegre)
2	MEDIO (Alegre)
1	POCO (Algo alegre)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA ALEGRÍA":

LA ALEGRÍA

1. MOMENTO 2:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy alegre)
2	MEDIO (Alegre)
1	POCO (Algo alegre)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA ALEGRÍA":

LA ALEGRÍA

1. MOMENTO 3:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

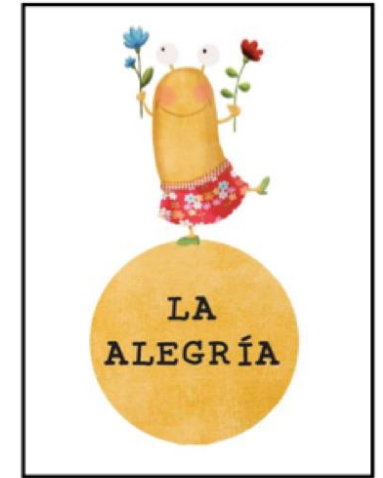
¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy alegre)
2	MEDIO (Alegre)
1	POCO (Algo alegre)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA ALEGRÍA":

LA TRISTEZA

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido tristeza.

1. MOMENTO 1:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy triste)
2	MEDIO (Triste)
1	POCO (Algo triste)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA TRISTEZA":

LA TRISTEZA

1. MOMENTO 2:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy triste)
2	MEDIO (Triste)
1	POCO (Algo triste)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA TRISTEZA":

LA TRISTEZA

1. MOMENTO 3:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy triste)
2	MEDIO (Triste)
1	POCO (Algo triste)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA TRISTEZA":

EL ENFADO

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido enfado.

1. MOMENTO 1:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy enfadado/a)
2	MEDIO (Enfadado/a)
1	POCO (Algo enfadado/a)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL ENFADO":

EL ENFADO

1. MOMENTO 2:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy enfadado/a)
2	MEDIO (Enfadado/a)
1	POCO (Algo enfadado/a)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL ENFADO":

EL ENFADO

1. MOMENTO 3:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy enfadado/a)
2	MEDIO (Enfadado/a)
1	POCO (Algo enfadado/a)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL ENFADO":

EL MIEDO

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido miedo.

1. MOMENTO 1:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

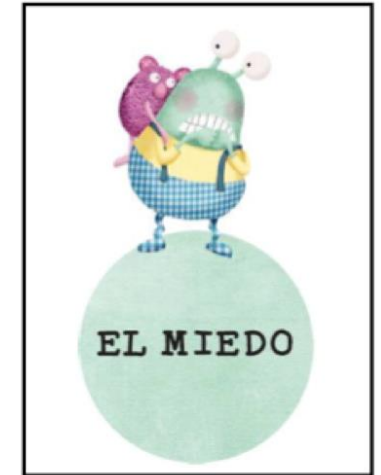
¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy asustada/o)
2	MEDIO (Asustada/o)
1	POCO (Algo asustada/o)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL MIEDO":

EL MIEDO

1. MOMENTO 2:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

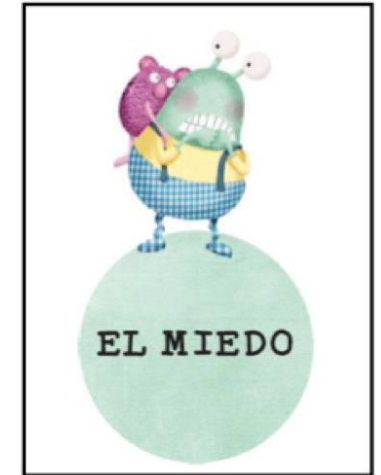
¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy asustada/o)
2	MEDIO (Asustada/o)
1	POCO (Algo asustada/o)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL MIEDO":

EL MIEDO

1. MOMENTO 3:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

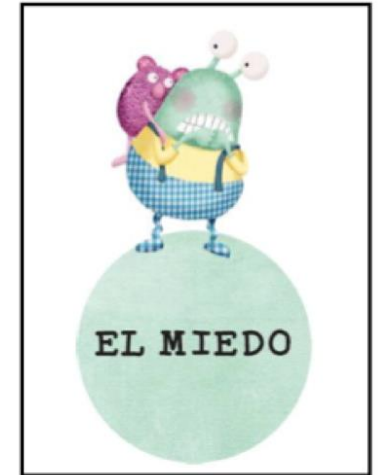
¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy asustada/o)
2	MEDIO (Asustada/o)
1	POCO (Algo asustada/o)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL MIEDO":

LA ENVIDIA

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido envidia.

1. MOMENTO 1:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

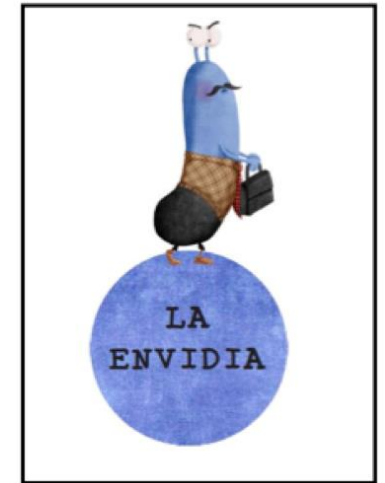
¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucha envidia)
2	MEDIO (Envidia)
1	POCO (Algo de envidia)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA ENVIDIA":

LA ENVIDIA

1. MOMENTO 2:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucha envidia)
2	MEDIO (Envidia)
1	POCO (Algo de envidia)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA ENVIDIA":

LA ENVIDIA

1. MOMENTO 3:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucha envidia)
2	MEDIO (Envidia)
1	POCO (Algo de envidia)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA ENVIDIA":

LA SORPRESA

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido sorpresa.

1. MOMENTO 1:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy sorprendida/o)
2	MEDIO (Sorprendido/a)
1	POCO (Algo sorprendida/o)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA SORPRESA":

LA SORPRESA

1. MOMENTO 2:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy sorprendida/o)
2	MEDIO (Sorprendido/a)
1	POCO (Algo sorprendida/o)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA SORPRESA":

LA SORPRESA

1. MOMENTO 3:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Muy sorprendida/o)
2	MEDIO (Sorprendido/a)
1	POCO (Algo sorprendida/o)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA SORPRESA":

LA VERGÜENZA

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido vergüenza.

1. MOMENTO 1:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucha vergüenza)
2	MEDIO (Vergüenza)
1	POCO (Algo de vergüenza)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA VERGÜENZA":

LA VERGÜENZA

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido vergüenza.

1. MOMENTO 2:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucha vergüenza)
2	MEDIO (Vergüenza)
1	POCO (Algo de vergüenza)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA VERGÜENZA":

LA VERGÜENZA

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido vergüenza.

1. MOMENTO 3:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucha vergüenza)
2	MEDIO (Vergüenza)
1	POCO (Algo de vergüenza)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA LA VERGÜENZA":

EL AMOR

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido amor.

1. MOMENTO 1:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucho amor)
2	MEDIO (Amor)
1	POCO (Algo de amor)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL AMOR":

EL AMOR

1. MOMENTO 2:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucho amor)
2	MEDIO (Amor)
1	POCO (Algo de amor)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL AMOR":

EL AMOR

1. MOMENTO 3:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucho amor)
2	MEDIO (Amor)
1	POCO (Algo de amor)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL AMOR":

EL ASCO

Estoy atenta/o esta semana a tres momentos en los que he tenido asco.

1. MOMENTO 1:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucho asco)
2	MEDIO (Asco)
1	POCO (Algo de asco)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL ASCO":

EL ASCO

1. MOMENTO 2:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucho asco)
2	MEDIO (Asco)
1	POCO (Algo de asco)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL ASCO":

EL ASCO

1. MOMENTO 3:

¿Qué ha pasado? (situación)

¿Me he dicho algún mensaje en mi cabeza?

¿He notado algún cambio en mi cuerpo?

¿Qué he hecho?

¿Me he sentido a gusto con esa emoción?

Grado de intensidad:

3	MUCHO (Mucho asco)
2	MEDIO (Asco)
1	POCO (Algo de asco)
0	No siento nada en concreto



IDEAS PARA "MIS RECETAS PARA EL ASCO":