**Cuadro de mis emociones y sentimientos**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Día  | Emoción o sentimiento | Sensaciones (cambios físicos) | Qué la generó (describir situación) | Pensamientos | Me ayudó a resolver algo o me metió en problema ¿Por qué? |
| 170919 |  |  |  |  |  |
| 180919 |  |  |  |  |  |
| 190919 |  |  |  |  |  |
| 200919 |  |  |  |  |  |
| 210919 |  |  |  |  |  |
| 220919 |  |  |  |  |  |