**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? |
| 17  09  19 |  |  |  |  |  |
| 18  09  19 |  |  |  |  |  |
| 19  09  19 |  |  |  |  |  |
| 20  09  19 |  |  |  |  |  |
| 21  09  19 |  |  |  |  |  |
| 22  09  19 |  |  |  |  |  |