

Nombre:

Fecha:

# Mi registro de emociones diarias

Elige dos palabras de la lista para describir cómo te sientes hoy. ¿No puedes encontrar tus emociones allí? Siéntete libre de usar otras palabras.

Creo que estos sentimientos son:

- ambos son positivos     positivos y negativos  
 negativos y positivos     ambos son negativos

Me siento de esta forma porque

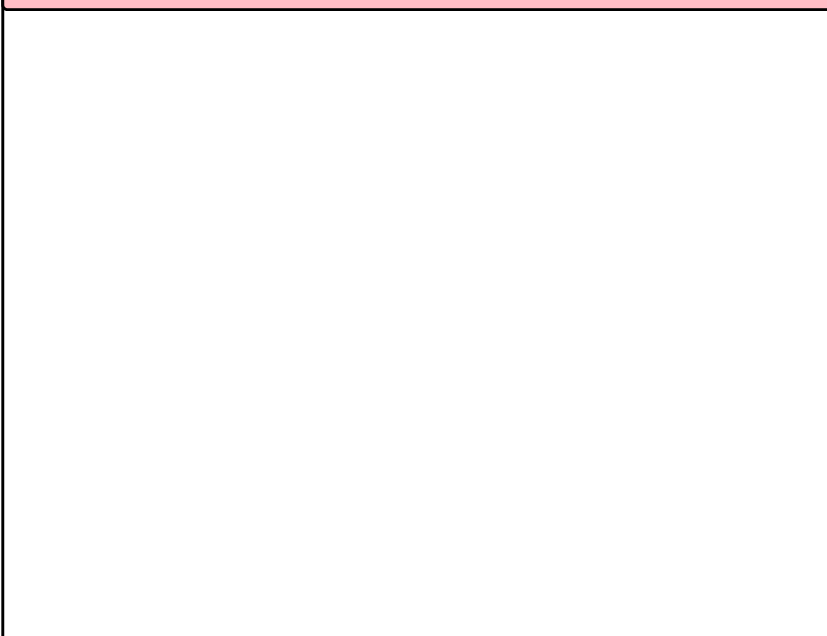
---

---

---

---

¿Qué puede animarte o ayudarte a seguir siendo feliz hoy? Dibújalos abajo.



## LISTA DE EMOCIONES

enojado  
molesto  
ansioso  
avergonzado  
torpe  
valiente  
calmado  
alegre frío  
confundido  
desanimado  
disgustado  
distráido  
apenado  
emocionado  
amigable  
culpable  
feliz  
esperanzado  
celoso  
solo  
amado  
nervioso  
ofendido  
espantado  
pensativo  
cansado  
incómodo  
inseguro  
preocupado