

## Diario Emocional

Identifica la emoción que sientes durante el día e indica su intensidad usando una escala del 0 al 10 (donde 0 es nada y 10 es demasiado)

S	Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1°	Mañana							
	Tarde							
	Noche							
2°	Mañana							
	Tarde							
	Noche							
3°	Mañana							
	Tarde							
	Noche							
4°	Mañana							
	Tarde							
	Noche							
Emoción <b>Placentera</b> más frecuente								
Emoción <b>Displacentera</b> más frecuente								

- Decir en voz alta como te sientes: te aclara y puede bajar el sentimiento de malestar, termina la frase: "En este momento me siento..." y anótalo en tu diario.