Termómetro Emocional

Haz una lista de las emociones que sientes y que te llevan al estrés o a la explosión, usa este termómetro para ordenarlas según la intensidad en que te pasa.

¿Qué siento? **Añade a la emoción que sientes, lo que piensas y/o cómo reacciona tu cuerpo en cada nivel.**		¿Qué puedo hacer? **Describe algunas Estrategias de Afrontamiento que puedes utilizar en cada nivel.**
	10	
	9	
	8	
	7	
	6	
	5	
	4	
	3	
	2	
	1	
	ESTADO DE CALMA	

Fecha de hoy: ____/____/____