



¿Cómo estoy hoy?

La emoción que mejor me describe ahora



Elijo _____

Me siento _____
porque _____

*Algunas de las
sensaciones que tengo
son:*

Se trata de una emoción

AGRADABLE DESAGRADABLE

☐☐

porque _____

*Mi reflexión:
¿Qué he aprendido?*