



Ejercicio para reconocer tus emociones diarias

1. ¿Qué día de la semana es?

2. ¿Cómo me siento al despertar?

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Abrumado | <input type="checkbox"/> Rechazado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Estresado | <input type="checkbox"/> Sin esperanza | <input type="checkbox"/> Motivado |
| <input type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Temeroso | <input type="checkbox"/> Realizado |
| <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Vulnerable | <input type="checkbox"/> Feliz |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Ansioso | <input type="checkbox"/> Orgullosa |
| <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Decepcionado | <input type="checkbox"/> Inspirado |
| <input type="checkbox"/> Arrepentido | <input type="checkbox"/> Desconectado | <input type="checkbox"/> Conectado |
| <input type="checkbox"/> Asustado | <input type="checkbox"/> Desmotivado | <input type="checkbox"/> Contento |
| <input type="checkbox"/> Avergonzado | <input type="checkbox"/> Distraído | <input type="checkbox"/> Con confianza |
| <input type="checkbox"/> Culpable | <input type="checkbox"/> Inseguro | <input type="checkbox"/> Comprometido |
| <input type="checkbox"/> Deprimido | <input type="checkbox"/> Molesto | <input type="checkbox"/> Alegre |
| <input type="checkbox"/> Desanimado | <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Agradecido |
| <input type="checkbox"/> Enojado | <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Aceptado |
| <input type="checkbox"/> Fatigado | <input type="checkbox"/> Aburrido | <input type="checkbox"/> Emocionado |
| <input type="checkbox"/> Frustrado | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Con energía |



3. ¿Cómo me siento al terminar el día?

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Abrumado | <input type="checkbox"/> Rechazado | <input type="checkbox"/> Indiferente |
| <input type="checkbox"/> Estresado | <input type="checkbox"/> Sin esperanza | <input type="checkbox"/> Motivado |
| <input type="checkbox"/> Contento | <input type="checkbox"/> Temeroso | <input type="checkbox"/> Realizado |
| <input type="checkbox"/> Relajado | <input type="checkbox"/> Vulnerable | <input type="checkbox"/> Feliz |
| <input type="checkbox"/> Preocupado | <input type="checkbox"/> Ansioso | <input type="checkbox"/> Orgullosa |
| <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Decepcionado | <input type="checkbox"/> Inspirado |
| <input type="checkbox"/> Arrepentido | <input type="checkbox"/> Desconectado | <input type="checkbox"/> Conectado |
| <input type="checkbox"/> Asustado | <input type="checkbox"/> Desmotivado | <input type="checkbox"/> Contento |
| <input type="checkbox"/> Avergonzado | <input type="checkbox"/> Distráido | <input type="checkbox"/> Con confianza |
| <input type="checkbox"/> Culpable | <input type="checkbox"/> Inseguro | <input type="checkbox"/> Comprometido |
| <input type="checkbox"/> Deprimido | <input type="checkbox"/> Molesto | <input type="checkbox"/> Alegre |
| <input type="checkbox"/> Desanimado | <input type="checkbox"/> Nostálgico | <input type="checkbox"/> Agradecido |
| <input type="checkbox"/> Enojado | <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Aceptado |
| <input type="checkbox"/> Fatigado | <input type="checkbox"/> Aburrido | <input type="checkbox"/> Emocionado |
| <input type="checkbox"/> Frustrado | <input type="checkbox"/> Cansado | <input type="checkbox"/> Con energía |

4. ¿Cuál fue el sentimiento que predominó en tus mañanas?

5. ¿y en las noches?
