

PLANTILLA EMOCIÓMETRO

Nombre: _____

Diariamente y a lo largo de una semana, señalamos la emoción básica que sentimos en cada uno de estos momentos del día: al levantarnos- al entrar en el colegio - antes de bajar al recreo- al subir del recreo- al finalizar las clases de la mañana. En intensidad el 1 es muy poco y el 4 mucho (p.e. "miedo", 1 "algo asustado" 4- "aterrorizado"). En "acción" escribimos lo que hemos hecho (p.e. esconderme).

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Situación Emoción (estoy en...) Intensidad (1-4) Acción

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Situación Emoción (estoy en...) Intensidad (1-4) Acción

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Situación Emoción (estoy en...) Intensidad (1-4) Acción

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Situación Emoción (estoy en...) Intensidad (1-4) Acción

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Situación Emoción (estoy en...) Intensidad (1-4) Acción

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Situación Emoción (estoy en...) Intensidad (1-4) Acción

Nota: Hay espacio para registrar un día. La sexta barra podemos usarla, si queremos, para otra situación o momento del día. Si copiamos el documento 7 veces, podemos crear un cuadernillo para la semana.

