



BITÁCORA EMOCIONAL

¿Qué pasó?

¿Cómo me sentí?

¿Cómo reaccioné?

¿Me dejé llevar por la emoción?

¿Procuré tener calma antes de actuar?

¿Qué consecuencias tuvo mi reacción?

¿Qué puedo hacer la próxima vez que experimente una emoción así, para actuar positivamente?