**Actividad para casa Sesión 3: Brújula emocional**

Durante esta semana, a ser posible por la mañana, registra en la brújula emocional la respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cómo me siento hoy? Señala con una cruz en la brújula como te sientes cada día, y pon la fecha en cada cruz. Después al final del día, completa la tabla del final de esta actividad, especificando qué es lo que más te ha gustado del día.

EMOCIÓN POSITIVA

EMOCIÓN NEGATIVA

Poco

Mucho

Mucho

Poco

|  |  |
| --- | --- |
| **Día** | **¿Qué ha tenido de positivo este día?** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |