

PLANTILLA IDENTIFICO, ANALIZO Y CONCLUYO

Nombre: _____

¿Qué situación (examen, tarea, actividad) me ha provocado una reacción desagradable?



¿Qué emoción he activado?

¿Qué reacción he tenido? ¿ha sido proporcionada o desproporcionada a la situación?

IDENTIFICO



¿La emoción ha sido adaptada a la situación?
¿Me ha impedido seguir la tarea durante mucho tiempo? ¿Qué emoción de CASA podría haber activado para sentirme mejor y poder aprender?

¿Qué otra reacción podría haber tenido?

ANALIZO



Ante una situación desagradable he sentido esta emoción:..... y he actuado así:

He controlado / no he podido controlar mi reacción y ha sido proporcionada / desproporcionada porque.....

Pasados unos minutos me he sentido en calma/agitado y he podido/no he podido cambiar a una emoción CASA que me ha ayudado a sentirme mejor y seguir aprendiendo.

CONCLUYO

