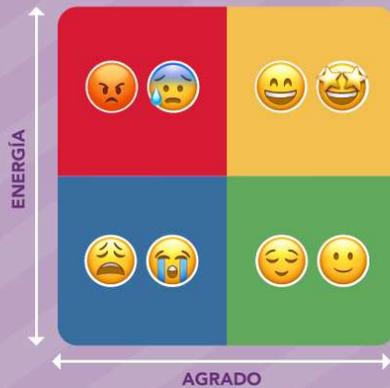


PERO, ¿CÓMO PUEDO SABER CÓMO ME SIENTO?

EL MEDIDOR EMOCIONAL PUEDE
AYUDARTE



PRIMERO, haz una pausa e identifica tus niveles de energía y agrado.

LUEGO, elige un cuadrante y la emoción que estás sintiendo.

Reconocer tus emociones es indispensable para autogestionarlas de manera saludable.



Así, podrás cumplir tus objetivos y acompañar mejor a tus estudiantes.