

Horario

“Siendo conscientes”

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Situación	Me sentía muy cansado, no sabia si estaba enfermo o si no descansé bien	No he podido comer porque estoy mal del estómago.	Gané una apuesta sobre mi videojuego favorito	Saque 100 en la actividad de programación.	Comí perros calientes con una amiga en un sitio muy rico.
Emoción	Confusión y agotamiento	Malestar e incomodidad.	Alegría y emoción.	Orgullo y satisfacción.	Alegría y tranquilidad
Pensamiento	No entiendo por qué me siento así, tal vez algo anda mal.	Ojalá me recupere pronto, quisiera comer algo rico.	Mi equipo es muy bueno logro remontar una situación difícil para ganar	Estoy comprendiendo los temas propuestos, definitivamente esto me gusta	Me gusta compartir estos momentos, los disfruto mucho.
Conducta	Hice mi mayor esfuerzo por concentrarme, aunque no rendí al 100%	He tratado de mantenerme tranquilo y seguir con mis actividades a pesar del malestar	Me emocioné por la victoria y me sentí mas motivado el resto del día	Me sentí motivado y con más confianza para seguir aprendiendo	Conversé, me reí y disfruté el rato en buena compañía.

