

5. Completa la tabla con tus propias emociones. Observa el ejemplo.

Emoción	Causa	Experiencia	Acción	Consecuencia
Enojo	Olvidé el material para hacer mi presentación de Historia.	Me sentí enojado conmigo mismo. Sentía mis cejas tensas y mi mandíbula estaba apretada.	Le contesté molesto a mi amigo y a la maestra.	La maestra me dio oportunidad de entregarlo mañana, pero ya no podré sacar 10. Mi amigo se alejó.
Alegria				
Tristeza				

6. Utiliza las respuestas de tus episodios emocionales, anteriores y contesta.

- ¿Cómo puedo tener más episodios de alegría?

- ¿Qué puedo hacer para solucionar episodios de tristeza?
