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.
Alegría				
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?

_____

_____

LIVEWORKSHEETS