

Bájale dos rayitas

Todas las personas reaccionamos de maneras diferentes ante las situaciones que se nos presentan. Algunas veces no controlamos nuestras emociones y nos exaltamos, sin embargo, es importante saber regular adecuadamente dichas emociones.

1. ¿Cómo reaccionas ante situaciones que te hacen sentir triste?
2. ¿Cómo reaccionas ante situaciones que te hacen sentir enojado?
3. ¿Cómo celebras situaciones que te hacen sentir feliz?

Escribe en tu libreta una situación en la cual recuerdes haber sentido una emoción tan intensa que hayas perdido el control y por lo mismo reaccionaste de forma exaltada, pero pudiste regular adecuadamente tus emociones. Explica qué fue lo que pensaste y trata de describirlo paso a paso describiendo el orden en que sucedieron los eventos.