# Manejo de emociones y sentimientos

***Instrucciones: Piensa en las siguientes situaciones y responde las preguntas.***

**Situación 1:** Tienes un viaje entre amigos a la playa planeada desde hace tres meses, cuando faltan tres días para el viaje tu mamá y papá te dicen que no puedes ir.

¿Cuál sería tu reacción espontánea?

¿Qué emociones y sentimientos podrías experimentar en ese momento?

Utilizando el semáforo de las emociones, ¿qué harías?

**Situación 2:** Trabajaste 6 meses para comprar el iphone 12 y por fin lo tienes, una semana después se lo prestas a tu hermano menor para ver un vídeo y se le cae, se quiebra y ya no prende.

¿Cuál sería tu reacción espontánea?

¿Qué emociones y sentimientos podrías experimentar en ese momento?

Utilizando el semáforo de las emociones, ¿qué harías?