

1. Muy bien, ahora sabemos como regular tus emociones con algunas sugerencias que se dieron en la clase pasada. Ahora quiero que de las acciones que se dieron, identifiques cuales funcionarían para regularte y anótalas en el siguiente cuadro.

Acciones para regular mis emociones:

- 
- 
- 
- 

2. Responde lo siguiente:

- a. Describe brevemente algún momento en que hayas perdido el control al expresar lo que sientes. ¿Cuáles fueron las consecuencias de tu reacción?

---

---

---

---

- b. ¿Qué acciones realizarías para manejar tus emociones en una situación similar?

---

---

---

---

- c. ¿Cuáles serían las consecuencias de tu reacción si lo haces de manera asertiva?

---

---

---

---

- d. Cuando te sientes muy enojado, ¿cómo podrías regular tus emociones para no lastimar a los demás ni a ti mismo?

---

---

---

---