**Instrucciones: Concéntrate y trata de recordar una situación de tu vida en la que te sentiste muy molesto con una persona, una situación donde te hayan hecho sentir muy enojado y da respuesta a lo que se te pide a continuación. Una vez que termines tu actividad envía tu documento a la plataforma virtual.**

1. Describe en términos generales el hecho o situación.

|  |
| --- |
|  |

1. Relata cómo te sentiste y reaccionaste en ese momento.

|  |
| --- |
|  |

1. ¿Volviste a sentir algo en el momento que lo recordabas?, ¿Qué sentimiento fue?

|  |
| --- |
|  |

1. Reflexiona: ¿quién perdió más en la situación recordada?

|  |
| --- |
|  |

1. ¿Cómo puedes evitar ser tú el que pierda en estas situaciones?

|  |
| --- |
|  |

1. Elabora un patrón o proceso a seguir para tener un manejo adecuado de tus sentimientos (puedes enumerar los pasos).

|  |
| --- |
|  |

Nota: Se considera la actividad como aprobada al enviar el documento con la información solicitada en cada uno de los incisos.

*Recuerda que el archivo debe ser nombrado:*

*Apellido Paterno/Primer Nombre/*Detectando sentimientos