

Tarea 14 "Identificando mis emociones"

NOMBRE: Meza Vargas Brandon David GRUPO: 4CM11

EMOCIÓN	Describe el evento/situación	Describe cómo lo atendiste	Comenta si lo omitiste
Miedo	Fui a vacunarme dos días después de mi fecha indicada y tenía miedo de que no me aplicarán la vacuna de refuerzo	Fui como si de mi día de vacunación se tratase, fui normal y al final no me dijeron nada de ir un día que no me correspondía en la vacunación	No lo omití
Alegría	Mi hermano fue padre, por lo tanto soy tío	Fue un sentimiento extraño, pero muy bonito y lleno de alegría, lo atendí de la mejor forma apoyando en todo lo que pude y hasta el momento siguen siendo momentos de alegría	No lo omití
Tristeza	Desaparición de un gato que era una mascota muy querida	Fue algo muy triste cuando pasó, mi gato solía salir de la casa pero regresaba, pero esta vez no fue así, simplemente ya no regreso y sentí tristeza pues era una mascota que quería mucho, sin embargo, atendí esta situación de la mejor forma posible, manteniendo las cosas que me recuerdan a el conmigo y deshaciéndome de las cosas que ya se ocuparán más.	No lo omití
Enojo	Cambio radical de horarios en el internship en donde estoy	Fue una situación de enojo, pues estaba en el horario de la tarde sin ningún problema y todo bien, pero ocurrió un cambio de horarios y ahora tengo que atender el intern en la mañana, lo atendí ahora en lugar	No lo omití

		de desayunar con mi familia, desayuno mientras tomo el intern, me adapte bien a esta situación.	
Afecto	Aniversario de novios con mi novia	Hicimos un viaje a un pueblito mágico del estado de México, fue una situación y un sentimiento hermoso	No lo omití