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 ningun 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 de desayunar con mi familia, desayuno mientras tomo el intern, me adapte bien a esta situación. | No lo omití |
| **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 |