**REFLEXIONES SOBRE EMOCIONES**

Complete de la forma más honesta posible las siguientes frases…

Llego a enojarme cuando sobrepasan mis límites.

Cuando me enojo yo me voy y no hablo hasta qué este calmado.

Yo me alegro con música o estando con la persona más importante para mí.

Cuando estoy alegre yo suelo jugar o ver películas.

Lo que me pone triste es la desigualdad o crueldad humana.

Cuando estoy triste yo me acuesto a dormir.

Lo que me da miedo es perder a la persona más valiosa de mi vida.

Cuando tengo miedo yo trato de afrontarlo

Responda ahora las siguientes preguntas:

FRENTE A MIS EMOCIONES YO…

* ¿Tengo un buen nivel de reconocimiento de las sensaciones físicas que las acompañan?

Para mí es muy difícil detectar en que estado de ánimo me encuentro, por lo que siempre me ven de manera normal, pero puede que este feliz o triste en ese momento.

* ¿Identifico y trato de controlar los pensamientos negativos que llegan a mí con algunas emociones?

No, soy una persona muy negativa, para contrarrestar ello siempre le busco la respectiva solución a ese problema.

* ¿Qué nivel de control percibo que tengo de emociones como la ira o la tristeza?

Para controlar la ira decido tomarme mi tiempo de reflexionar para posteriormente poder responder de la mejor manera, con respecto a la tristeza, lo que hago es dormir o ignorar el problema.

* ¿En qué situaciones o con qué personas siento que pierdo más el control de mis emociones?

No tengo muchas personas cercanas a mí por lo que no pierdo el control con otra persona.

* ¿Qué tan a menudo experimento emociones como la ira o la tristeza?

Actualmente, no es recurrente ese pensamiento, pero aproximadamente 1 o 2 veces al mes.

* ¿Qué tan a menudo experimento alegría, entusiasmo?

Siento alegría una vez completo alguna meta que me haya propuesto, y esta sensación la experimento 1 o 2 veces por semana.

Nombre aprendiz: Harold Yulian Sanchez Alcantar \_\_\_\_

Grupo: 2671339\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: 29/04/23\_\_\_\_\_\_\_\_