

Tarea 12

En la siguiente tarea, trata de identificar tus emociones negativas en situaciones reales. Anota el registro siguiente, teniendo en cuenta que no debes dejar pasar mucho tiempo entre que ocurren las situaciones y realizas el registro

Situación (qué ocurre)	Emoción negativa observada en mí	Qué hago yo: pido ayuda, soy asertivo, me aparto evitando el contacto, lo comento con los demás...etc.	Cómo reacciona el otro: me ayuda, me rechaza, me consuela, etc.	Indica si te encontraste bien, mal o ni bien ni mal al expresar tu emoción o emociones negativas	Indica, de 0 a 10 siendo 0 nada, 5 neutro y 10 muchísimo, cómo te has encontrado de bien o mal expresando tus emociones negativas Si en la columna anterior indicaste ni bien ni mal, pon 5