

CONOCIENDO MIS EMOCIONES



SITUACIÓN	EMOCIÓN	PENSAMIENTOS Y SENSACIONES	ACCIÓN	CONSECUENCIA A CORTO PLAZO	CONSECUENCIA A LARGO PLAZO
Estaba formada en la fila para dar vuelta en el tráfico y otro carro intento meterse	ENOJO	<p>"Que abusivo, todos estamos haciendo fila"</p> <p>"No deberían dejarlo pasar"</p> <p>"Todos tenemos prisa"</p> <p>-Tensión en hombros y espalda,</p> <p>-Estómago caliente</p>	Pegar mi carro al de enfrente y no dejarlo pasar	Siento alivio por pensar que hice "justicia"	Me hace estar más a la defensiva al manejar, puedo provocar accidente, me contracturo de mis hombros.

Conclusiones: ¿Qué patrones reconozco?, ¿Reprimo la emoción o actué impulsiva?.