



Nombre de la universidad: Universidad del Sureste

Nombre de alumno: Ámbar Ivette López Suaznávar.

Nombre del profesor: IVAN ALEJANDRO TOVAR TORRES

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre

Nombre de la unidad: Diario emocional

Materia: Desarrollo Humano.

Situación del día	Emoción principal	¿Cómo reaccionaste?	¿Pudiste gestionar la emoción?	¿Qué harías diferente la próxima vez?
<p>Recibí una buena noticia durante el día.</p>	<p>Alegría y Felicidad</p>	<p>Muy feliz, me dejo muy contenta por el resto del día y me hizo tener un día muy agradable.</p>	<p>Sí, compartí mi emoción y mis sentimientos con mis amigas y familia.</p>	<p>Haría todo de igual manera ya que pude reaccionar con mucha calma pero de igual manera con mucha felicidad.</p>
<p>Me dieron una sorpresa.</p>	<p>Alegría, amor, felicidad.</p>	<p>Tuve muchas emociones y sentimientos encontrados, me puse muy nerviosa, pero</p>	<p>Si.</p>	<p>No haría nada diferente.</p>

		demasiado feliz.		
Tuve un día lleno de estrés	Enojo, irritabilidad, estrés.	Molesta y muy cansada.	Si, pero me costo un poco ya que al estar molesta no quería hablar con nadie.	Tal vez podría intentar tomar una pausa para descansar y no estar tan de malas .