NOMBRE: Citlalli Alejandra Morales Rubio.

MATERIA: Desarrollo Humano

ACTIVIDAD: diario de tres días.

PARCIAL: 3ro.

CARRERA:LAN06

NOMBRE DEL PROF: Ivan Tovar.

tres días conmigo

	día 1	día 2	día 3
situación del día	Hoy es jueves, el último día de la semana que voy a la escuela	hoy es viernes; hoy tendré una cita con mi novio	Hoy es sábado, tengo que viajar a san Cristóbal a jugar, iré sola por primera vez.
¿Cómo me sentí?	Desperté sintiéndome un poco enojada y un poco mal de salud, me dolía la cabeza **Emociones**: enojo e irritación	Me sentia nerviosa ya que me arregle y esperaba que el notara una diferencia por que me planche el cabello. **Emociones**: nervios y emoción	Estaba muy emocionada, Algo nerviosa por que era mi primera vez yendo sola y por el equipo contra el que íbamos.
¿Cómo reaccioné?	decidícambiar mi actitud y relajarme un poco antes de tomar una pastilla para que se me pasara en el dolor de cabeza y ya no estuviera tan irritada	Cuando me vio no me dijo nada y estaba confundida en que si lo notaría o no, pero lo hizo y me dijo que estaba linda, la pasamos muy bien	calme un poco mis nervios de sentir que viaje solo por que ni iba mi mamá, ya que todo mi equipo me dio su apoyo, ganamos 52-7. La pase muy bien
¿pude gestionar mi emoción?	Después de editar un poco y relajarme, para que no estuviera enojada durante el resto del día necesito tomarme una pastilla para el dolor y así poder cremar, molestar y pasar el resto del día con mi mejor actitud	logre controlar mis emociones hasta después de ver su reacción estaba nerviosa y estaba sobre pensando un poco	Sipude controlar mis nervios ya que mi equipo me apoyó y jugar bien me hizo sentir muy feliz, todo salió bien y volví a casa com mi familia.