MÓDULO 1. BIENESTAR PERSONAL – HABILIDADES SOCIALES

## ACTIVIDAD DE EJEMPLO 1.2 – B

### Nombre del estudiante:

Instrucciones: Para esta actividad tendrás que recordar un momento reciente de tu vida en el que sintieras una emoción intensa (positiva o negativa). Debes especificar lo siguiente: ¿Cuál fue la situación (lugar, otras personas involucradas, el suceso que ocurrió, etc.)? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Por qué te hizo sentir así? ¿Aprendiste algo valioso de esa situación?

Escribe una breve redacción sobre la experiencia vivida y las emociones que sentiste (aproximadamente 200 palabras).

Pega tu redacción en el siguiente cuadro y sube el documento a la plataforma.