**Instrucciones:**

**Lee los escenarios que se muestran a continuación. Utiliza la información que has aprendido hasta el momento y escribe qué recomendaciones darías para que sea más inteligente al manejar sus emociones. Al terminar tu actividad envía el documento a la plataforma.**

**Escenario 1**

Melina está empezando a sentir un fuerte agotamiento debido a que tiene la responsabilidad de llevar dinero a su casa ya que su esposo Alberto se encuentra lastimando por un dolor de espalda y artritis que le imposibilita trabajar; sin embargo, puede ayudar en las tareas de la casa. Su hija de 5 años padece de un lento aprendizaje y problemas motores. Cuando Melina llega a su casa después del trabajo, busca sentarse con su hija para que haga la tarea, pero reconoce que en ocasiones pierde la paciencia cada vez más frecuentemente y en ocasiones le grita a la niña perdiendo el control. Melina dice sentirse cansada, con sueño, sin ánimos de sin salir con su pareja o hija a divertirse, no es feliz.

|  |
| --- |
| RECOMENDACIONES  ¿Qué puede hacer Melina para solucionar su situación y sentirse mejor?  ¿Qué opciones tiene?  1)  2)  3)  4)  5) |

**Escenario 2**

Alberto es muy inquieto e inteligente y confesó tener problemas con la gente a causa de que expresa lo que se le viene a la mente sin pensarlo y muy frecuentemente hiere los sentimientos de las otras personas haciendo comentarios de mal gusto. Por ejemplo, si alguien no se ve bien, toma cualquier oportunidad para expresar lo que piensa y también él comienza a sentirse afectado por su comportamiento pues siente el rechazo de las personas que le conoce. Piensa que alejarse es la solución pero, en realidad, le gusta estar con la demás gente.

|  |
| --- |
| RECOMENDACIONES  ¿Qué puede hacer Alberto para solucionar su situación y sentirse mejor?  ¿Qué opciones tiene?  1)  2)  3)  4)  5) |

*Recuerda que el archivo debe ser nombrado:*

*Apellido Paterno/Primer Nombre/Recomendaciones*

Nota: Se considera la actividad como aprobada al enviar el documento con la información solicitada en los recuadros de las recomendaciones en cada uno de lo escenarios.