

Tarea 14 “Identificando mis emociones”

NOMBRE: Martínez Coronel Brayan Yosafat

GRUPO: 4CM11

EMOCIÓN	Describe el evento/situación	Describe cómo lo atendiste	Comenta si lo omitiste
Miedo	Siempre me da miedo defraudar a las personas que me importan y no saber qué hago	Primero me sentí muy bloqueado, lo platiqué con amigos, me distraje el resto del día y al día siguiente estuve mejor	
Alegría	Por fin podremos ir a comer mi mejor amigo y yo, lo planeamos hace poco	Comuniqué lo emocionado que estoy, trato de ser más expresivo en general	
Tristeza	Sentir que no puedo hacer las cosas como proyectos o prácticas escolares, e incluso laborales	Se lo comento a mi red de apoyo, sé que todavía me falta confiar más en mí, pero, poco a poco lo intento	
Enojo	Hace bastante que no siento enojo, algo pequeño fue que mi mejor amigo parecía ignorar mis emociones	Me tranquilicé, y lo tomé ligero, esta semana es muy pesada y es natural que se nos pasen cosas como esas	
Afecto	Conseguí collares para que llevemos de un tipo nuestro grupo de amigos	Casi todo el tiempo lo demuestro, me gusta mucho comunicárselo a la gente,	