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, |  |