

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA NO. 64 Ciclo  
escolar 2020-2021 Aprende en casa II

TUTORÍA 1er Grado Semana 7 al 11 de sept. VENCE el 14 de sept. del 2020 (5:00 pm)

**Nombre: Jessica Marisol Gonzalez Fuentes. Gpo. 1E**

**Aprendizaje esperado:** Expresa las emociones aflictivas con respeto y tranquilidad, dejando claro, cual fue la situación que las detonó.

**TEMA:** Identificar mis sentimientos.

Saber identificar nuestros sentimientos y los de otras personas ayuda a conocernos mejor, además de que permite saber cómo actuar cuando experimentamos distintas emociones. Para ser capaces de identificar los sentimientos, el primer paso es poderlos nombrar. Algunos de ellos son: euforia, admiración, afecto, optimismo, gratitud, satisfacción, amor, agrado, enfado, odio, tristeza, envidia, venganza, celos.

Hay ocasiones en las que nos sentimos confundidos y nos lleva tiempo saber qué sentimos, eso es normal y está bien. A veces sirve platicar con alguien acerca de nuestras emociones; ponerlas en palabras ayuda a aclarar un poco las cosas. Recuerda que debemos tenernos paciencia y no dejar de practicar. Sólo así podemos ser expertos en nosotros mismos.

**INSTRUCCIONES:**

**a).- Escoge un sentimiento que hayas tenido durante estos meses en casa por la situación del COVID-19.**

**b).- Piensa en ese sentimiento y contesta lo siguiente:**

**Describo mis sentimientos.**

Sentimiento: Desesperación, tristeza, etc...

¿Cuándo lo sentiste?

R.- En las noches

¿Qué fue lo que sucedió?

la gente me ignora

¿Cómo te sentías por fuera?

yo no quería decir cómo me  
sentía

¿Y por dentro?

terrible

**Realiza un dibujo que demuestre esa emoción.  
(dibujo realizado en libreta)**