

Autodeterminación y aprendizaje



Actividad 2. ¿Cómo te sientes hoy?

José Gustavo Rentería Guevara
Bachillerato General por Áreas Interdisciplinarias

¿Qué emoción en ti es más recurrente? ¿Por qué?

El estar pensando (pensativo), me gusta la programación y el estar resolviendo problemas de código toma la mayor parte de mi tiempo.

¿Qué acciones tomas en cada una de las emociones básicas? Por ejemplo, cuando yo estoy feliz llamo a mis amigos, canto y bailo, etc.

- Cuando estoy feliz: suelo ser más alegre y trato de contagiar a los demás con mi alegría.
- Cuando estoy triste: me gusta estar solo.
- Cuando me enojo: suelo mantenerme callado y no hablo con nadie.
- Cuando siento miedo: me mantengo alerta y me enfoco en buscar el peligro o problema.
- Cuando me sorprende: mi reacción suele ser algo agresiva.
- Cuando siento asco: me alejo de la causa que lo provoca.

¿Qué relación tiene la autoestima con la conciencia de tus emociones?

La idea que tienes sobre tu valor personal y el respeto que tengas por ti mismo ayuda con un mejor control en tus emociones.

POV: NO ENTREGAS LA TAREA A TIEMPO

