

Nombre: _____

Fecha: **28 de octubre 2020**

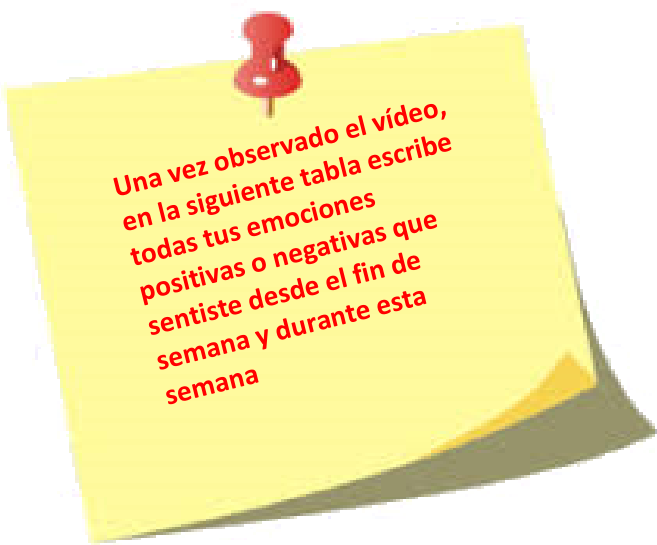
Aprendizaje esperado: **¿Sentir o no sentir?**

ACTIVIDAD: Identificar las emociones básicas y aplicar estrategias para regularlas y fortalecer la autoestima.

INICIO

Observa el vídeo que se te envió al Grupo de WhatsApp de Alumnos o bien puedes acceder desde la siguiente liga: <https://www.youtube.com/watch?v=0z-hyAc6iD4> *"identifica emociones básicas y aplica estrategias para regularlas y fortalecer la autoestima"*

DESARROLLO



EMOCIONES	
POSITIVAS	NEGATIVAS

A continuación de la lista de emociones que escribiste, coloca en el siguiente cuadro, **sólo 3 de esas emociones que se han presentado con mayor frecuencia en esta semana.**



Finalmente, de **acuerdo al 5 paso descrito en el vídeo** para regular tus emociones, realiza un comentario de esas 3 emociones que se han presentado en estos días y la forma como debes fortalecer tu autoestima

