

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 14

TUTORÍA I

Grupo: 1° "F"

PROFESOR: HUGO O. MACIAS OCAMPO

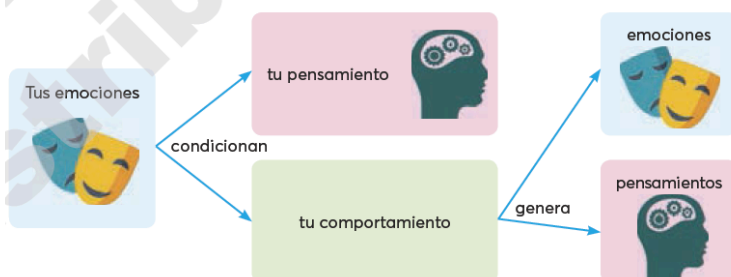
FECHA: 01 AL 05 DE NOVIEMBRE DEL 2021

Temas	Aprendizaje Esperado
Emoción, pensamiento y comportamiento	Identificarás las emociones, pensamientos y comportamientos para cambiar el estado de ánimo y efectuar tus actividades cotidianas.

Actividad 1 Escribe en tu cuaderno y contesta.

¿Te has dado cuenta de que no siempre tienes el mismo estado de ánimo para efectuar tus actividades cotidianas? Algunas veces puedes sentirte contento y eso te motiva a hacer las cosas con gusto. Otras, sin embargo, te sientes sin ánimo ni energía para hacer nada; quizá cansado y triste.

Para descubrir por qué sucede esto, debes saber cómo se relacionan las emociones, los pensamientos y el comportamiento:



Realiza la lectura de la situación y responde las preguntas para completar la tabla

Esta mañana, a Alex le costó mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar, por lo que su padre se enojó con él y le gritó:

—Eres un vago, y como siempre llegarás tarde a clase. ¡Ya estoy harto de tu falta de interés!

Alex se sintió triste y enfadado al escuchar estas palabras. Se le hizo una especie de nudo en el estómago y tuvo ganas de llorar. Piensa que su padre no sabe que la noche del día anterior estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de Matemáticas. Intentó explicarle la razón de su retraso, pero como no se sintió escuchado, salió enfadado de la casa dando un portazo y se fue al colegio sin desayunar.



	¿Qué imaginas que piensa y cómo se siente?	¿A qué se debe su comportamiento?	¿Cuáles son las consecuencias de su comportamiento?
Padre de Alexis			
Alexis			

Actividad 2

Individualmente completa las frases describiendo tu comportamiento y tus pensamientos.

Cuando me enfado_____

Pienso _____

Cuando estoy triste_____

Pienso_____

- Comparte tus respuestas con algún familiar y reflexiona qué pensamientos debes fomentar para generar comportamientos más saludables.

Nuestro medio de comunicación será por **WhatsAapp** para aclarar dudas sobre los temas que se estarán trabajando. **(777-548-39-37)**

Tienes para enviar tus trabajos hasta el día viernes de cada semana a la siguiente dirección de **correo electrónico** maciashugo61@gmail.com

Horario de atención es de lunes a viernes de **7:00** de la mañana a **2:00** de la tarde.