



# Educación Socioemocional

Expreso mis emociones.

|                                                                                                                                                                                    |                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Dimensión:</b> Autorregulación                                                                                                                                                  | <b>Habilidad asociada a la dimensión:</b> Expresión de las emociones. |
| <b>Indicador de logro:</b> Practica respuestas emocionales saludables que le ayudan a experimentar la emoción sin que se genere una situación de conflicto que afecte a los demás. |                                                                       |

Recordemos que las emociones pueden ser agradables o desagradables tanto para nosotros como para los demás. Al Identificar tus emociones, puede ayudarte a entender qué te sucede en el momento y a evitar situaciones que afecten a otros, como tu familia y amigos.

**Actividad 1.** Escribe cómo demuestras la tristeza, después, pregúntale a tu papá, mamá, o un adulto, cómo demuestra esa misma emoción y anota su respuesta.

Yo demuestro mi tristeza:

El o ella demuestra su tristeza:

**Actividad 2.** Describe cómo expresas cada emoción

Enojo:

Preocupación:

Aburrimiento:

