



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

ESCUELA SECUNDARIA PARTICULAR

"CANADIAN JUNIOR HIGH SCHOOL"

CLAVE 546-80 C.C.T. 13PES0129C ZONA ESCOLAR 14 SECTOR 04
CARR. TULA – TEPETITLÁN KM. 1, TULA DE ALLENDE, HGO.



Emociones y reacciones

Cuando se presenta una situación, sentimos una emoción y al mismo tiempo nuestro cuerpo se agita o apreciamos que algo se mueve en nuestro interior. Lee las siguientes situaciones, anota qué emociones te generan y las reacciones físicas que experimenta tu cuerpo.

Situación	Emociones	Reacción física
Perder un objeto valioso	Anxiedad, Tristeza	Me sudan las manos, camino nerviosamente, llanto.
Hablar en público		
Platicar con mis amigos		
Presentar un examen		
Creer haber visto un fantasma		
Recibir una sorpresa increíble el día de tu cumpleaños		
Encontrar algo muy asqueroso		
Sentir celos de un hermano (a) o algún miembro de la familia		
Estar en una situación aburrida		
Ser regañado por tus padres		
Hablar con la persona que te gusta		