

ACTIVIDAD 02 DE OCTUBRE DE 2026 - TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL - 1° GRADO

ELABORÓ: PROFR. JESÚS HUMBERTO LUNA DE LA CRUZ

MI CLIMA EMOCIONAL | "LA LLUVIA QUE SIENTO"

NOMBRE:

GRUPO:

FECHA:

INSTRUCCIONES:

A propósito de la suspensión de clases presenciales por la lluvia, transforma el clima de hoy en una forma de expresar cómo te sientes. Esta actividad es completamente en línea: puedes escribir en los campos del PDF y realizar el dibujo con la herramienta de lápiz/anotación de tu celular o computadora. Si no puedes dibujar sobre el archivo, hazlo en una hoja, toma una foto y entrégala junto con esta bitácora. No existen emociones correctas o incorrectas; comparte únicamente lo que te resulte cómodo.

1. ¿CÓMO ESTÁ MI CLIMA EMOCIONAL HOY?

Cuando supiste que las clases presenciales se suspendían por la lluvia, ¿qué sentiste? Marca una o varias opciones.

- ☐ Alegría
 ☐ Calma
 ☐ Alivio
 ☐ Tristeza
 ☐ Enojo
 ☐ Preocupación
 ☐ Sorpresa
 ☐ Aburrimiento
 ☐ Miedo
 ☐ Otra:

¿Por qué crees que apareció esa emoción?

2. DIBUJA "LA LLUVIA QUE SIENTO"

Convierte tu emoción en una escena de lluvia. No necesitas dibujar "bonito": lo importante es representar cómo te sientes.

Puedes usar: lluvia = intensidad | nubes = pensamientos | gotas = emociones | rayos = tensión | paraguas = apoyo | arcoíris = esperanza

DIBUJA AQUÍ TU LLUVIA EMOCIONAL

3. LEO MI DIBUJO Y ME ESCUCHO

1) ¿Qué emoción es la más importante en tu dibujo y cómo la representaste?

2) ¿Qué parte de tu lluvia representa mejor cómo te sientes hoy?

3) ¿Qué "paraguas" te ayuda cuando cambia tu rutina o algo te preocupa? (persona, actividad, pensamiento o acción)

MI PRONÓSTICO EMOCIONAL DE HOY:

"Hoy mi clima emocional está _____. Necesito _____. Puedo cuidarme / regularme haciendo _____."