

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 100

“JUAN ALDAMA”

TUTORIA Y ED SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN: Autorregulación.

ACTIVIDAD # 11 TERCER TRIMESTRE



Tema: Aplicando técnicas prácticas de Actitud Positiva.

Observa con atención el siguiente video

Actividad

Durante el día de hoy quiero que pongas en práctica las siguientes técnicas para mejorar tu actitud.

Técnicas	¿Qué sentí al poner en práctica esta técnica?
Sonríe y cuida tu postura.	
Cuidado con tus pensamientos.	
Respira profundamente ante un ataque de emoción (6 -5-6)	
Arréglate.	
No quieras agradar a todo el mundo. Se tú mismo.	

<https://www.youtube.com/watch?v=qmbLDDyGIGI>