



PRÁCTICA DE TUTORÍA

I.E.P. AMÉRICA
Anglo American School
1913 - 2022
SECUNDARIA

APELLIDOS Y NOMBRES

AÑO: CUARTO

1. Ver el vídeo sobre las 8 lecciones emocionales:

2. Identificar cuatro de las lecciones emocionales del vídeo:



3. ¿Cuál de los ocho consejos o aprendizajes te parece más interesante?

4. Relacionar correctamente con una flecha:

Nombrar sus emociones	Autocontrol
Aprender a regular sus emociones	Ser como el camaleón
Aprender a pensar en positivo	Ser asertivo
Aprender a comunicarnos con los demás	Saber esperar, no desesperar
Aprender a tolerar la frustración	Llamar a sus emociones sin temor por su nombre

5. Explicar el tema con tus propias palabras