

EVALUACION SOCIOEMOCIONAL "COLEGIO AMSTERDAM"

Nombre: _____ Grado y grupo: _____

Materia _____ Fecha _____ Profesor: Cecilia Elizabeth Segovia

1. ¿Crees que es importante que desde pequeños tengamos educación socioemocional? ¿por qué?

2. Une cada pensamiento con la emoción que provoca y después con la relación corporal.

¡Quede en la preparatoria que deseaba ¡

Mi perrito se enfermó.

Me culparon injustamente.

ENOJO

ALEGRIA

TRISTEZA

Me duele el estómago.

Me sudan las manos de la emoción.

Me salen lágrimas.

3. Relaciona cada idea con la forma en que se pueda cambiar.

¡Estoy enojado! Voy a gritar muy fuerte.

Hoy no tengo ganas de hablar con Jorge, así que lo voy a ignorar para que no me hable.

Estoy triste, voy a llorar y hare sentir mal a los demás para que sientan lo mismo que yo.

Voy a dejar que me salgan las lágrimas, pero los demás no tienen porque sentirse como yo.

Pienso que me conviene mas relajarme y no gritar, mejor me iré a un lugar tranquilo.

Cuando vea a Jorge, le expresare que hoy no tengo ganas de hablar porque estoy cansado.

4. A menudo renuncio a hacer cosas porque temo a no hacerlas bien.
- a) Si, es cierto
 - b) No, es falso
5. Hago lo posible para complacer a los demás, incluso a quienes no me gustan
- a) Si, es cierto
 - b) No, es falso
6. Cuando me siento triste o deprimido:
- a) Siempre es el motivo que causa esa sensación en mi en algún momento puntual.
 - b) A menudo me siento así sin saber por qué.
 - c) Casi nunca me siento triste.

Sopa de letras de INTELIGENCIA EMOCIONAL

I	E	P	M	R	L	O	O	S	E	E	H	E	N	S
E	N	S	R	L	E	A	B	C	T	R	D	O	A	C
C	M	T	C	I	M	S	D	S	R	E	D	N	F	R
D	O	O	E	U	N	A	I	C	E	R	D	O	I	E
M	D	I	C	L	C	C	I	L	E	R	G	I	T	A
A	D	E	I	I	I	H	I	P	I	Z	V	E	S	T
D	A	C	N	A	O	G	A	P	A	E	O	A	R	I
T	A	S	E	R	O	N	E	R	I	A	N	A	R	V
P	E	N	S	A	M	I	E	N	T	O	S	C	S	I
M	C	N	C	P	E	D	C	S	C	O	S	E	I	D
D	T	O	O	S	I	E	S	A	C	I	L	R	A	A
N	E	N	R	L	I	M	O	C	O	O	A	E	A	D
M	D	I	S	C	I	P	I	L	I	N	A	P	R	S
S	I	E	V	F	I	A	I	L	N	E	Q	O	O	I
E	U	D	I	A	L	O	G	A	R	N	I	L	A	S

Palabras a encontrar:

PRINCIPIOS
INTELIGENCIA
PENSAMIENTOS
OBSERVAR

ESCUCHAR
DIALOGAR
EMOCIONES
CREATIVIDAD

PERDON
DISCIPLINA
LIDERAZGO
RESILIENCIA