

TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL



EJERCICIO DE EVALUACIÓN

SEMANA 1-5 DE MARZO

ORIENTADORA: MAGDALENA MÉNDEZ OLGUÍN

PRIMER GRADO DE SECUNDARIA

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

GRADO Y GRUPO: _____



INSTRUCCIONES: RELACIONA LAS COLUMNAS.

El mindfulness...

crear conciencia

Las emociones
básica son ...

me ayuda a
conocerme mejor.

La palabra mindfulness
se deriva del idioma
inglés y significa...

enfrentar los
problemas de una
forma más positiva.

Estar consciente de
mis pensamientos y
emociones

la alegría, tristeza,
enojo, miedo y asco.

Controlar mis
emociones me
permite...

es una técnica de
relajación y
meditación