



UNIDAD EDUCATIVA "COSTA AZUL"



LECCIÓN ESCRITA	
AREA: MATEMATICA	CURSO: SEGUNDO BGU
CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA MOMENTOS DE CRISIS	

ACTIVIDAD ASINCRÓNICA

1. Selecciona la opción correcta:		2. El color que define a la felicidad es:
	Mejor momento	a) Rojo b) Azul c) Negro
	Peor momento	
	Momentos de calma	3. El color que define a la tristeza es:
	Momento de ira	a) Rojo b) Negro c) Blanco
	Momentos de tranquilidad	4. El color que define a la esperanza es:
	Momento de enojo	a) Morado b) Azul c) Verde



UNIDAD EDUCATIVA "COSTA AZUL"



5. Escoge lo que sería correcto realizar ante cada una de las siguientes situaciones:

a) Si sientes enojo por alguien	Cuento hasta 10 antes de hacer algo
	Grito hasta que se me pase el enojo
b) Si sientes envidia de alguien	Me compro un celular mejor que el de esa persona
	Pienso que no seré mejor por ser como aquella persona.
c) Si tienes miedo	Salgo huyendo a hacia cualquier otro lugar
	Trato de calmarme y afrontar la situación
d) Si te aburres	Me siento o me pongo a dormir
	Me pongo hacer cosas que me gustan
	Me pongo al día en tareas o actividades atrasadas.
	Me pongo a ver mi celular
	Leo una revista o libro o veo televisión, videos o películas
e) Si sientes gratitud por alguien	Le doy gracias por su amabilidad
	Me da igual