

TUTORIA CUARTO B

TEMA 5 : RECONOCIENDO Y REGULANDO LA ANSIEDAD

Audio día martes 5 de Mayo

Apellidos y nombres:.....Fecha:.....

Reflexión

Después de escuchar atentamente el audio responde las siguientes preguntas

1. Qué emociones crees que están sintiendo Sheyla y César

.....
.....

2. Que situaciones crees que los hacen sentir esa emoción

.....
.....

3. En que situaciones has sentido algo similar a los que sintieron Sheyla y César

.....
.....

4. Cómo reaccionaste cuando te sentiste así

.....
.....

PROYECTO CON SUS FAMILIAS

* Identifique una situación que te esté generando ansiedad.

.....
.....

* Debes anotar los pensamientos o frases que hacen que la ansiedad se intensifique o permanezca en tu mente.

.....
.....
.....

* Debes enseñarles a tus familiares las técnicas de respiración y de la voz interior.

* Debes evaluar su progreso con las técnicas de regulación.

.....
.....