

TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 3

5th

SECONDARY

Autorregulación emocional



NORMAS DE CONVIVENCIA

- Pedir la palabra antes de hablar.
- Ser puntual y constante a lo largo del proceso educativo.
- Expresarse a través de un lenguaje educado.
- La higiene es fundamental.
- Moderar el uso de aparatos electrónicos.
- Levantar la mano para hablar.
- Cuidar y proteger los materiales de clase.
- Decir “Por favor” y “Gracias”
- Delimitar los espacios de estudio y de juego
- Mantener el orden al entrar, salir y durante la permanencia en el aula de clase.



“CONOCIENDO MIS EMOCIONES”

En grupo de 4 leerán las siguientes situaciones y responderán que emoción o sentimiento le genera:

- **Situación 1:** Tu papá o mamá llega del trabajo y te grita sin motivo.
- **Situación 2:** Tu amigo está jugando y se tropieza, bota tu mochila y caen tus libros y cuadernos encima de un charco de agua.
- **Situación 3:** Te gusta mucho un(a) chico(a) de la escuela, quieres decirle tus sentimientos, pero un día lo (la) ves de la mano con alguien.



Autorregulo mis emociones





¿Qué son las emociones?

¿Por qué es importante la autorregulación emocional?



LAS EMOCIONES

Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos

Las emociones nos ayudan a aprender cosas nuevas, entender otras e impulsarnos a la acción.



REGULACIÓN EMOCIONAL

Es la capacidad de gestionar de manera óptima las emociones. Esto es, poder transformar situaciones que son estresantes y que nos desestabilizan a nivel emocional.

Se trata de una habilidad fundamental en sucesos que, aun siendo desagradables, entendemos que son pasajeros y que se pueden controlar.



¿Por qué es importante autorregular las emociones?

Saber regular las emociones es importante por varios motivos, pero fundamentalmente, nos dota de herramientas para afrontar diferentes tipos de situaciones, así como reaccionar de un modo más equilibrado.

Nos permite enfrentar todo tipo de situaciones de la vida que conllevan una implicación emocional. De hecho, cada vez que se produce un evento en nuestra vida, partimos de un estado emocional previo. No reaccionamos de la misma manera cuando estamos tranquilos que cuando estamos enfadados.



10

actitudes de las personas emocionalmente inteligentes



1. Los cambios no son un problema
2. Se conocen casi a la perfección

3. Su empatía prima en todo su carácter
4. No se ofenden fácil
5. Saben cuándo y cómo decir que no
6. Se enfocan en lo positivo
7. Son curiosas por naturaleza
8. Prefieren alejarse de las personas "tóxicas"
9. Un enfoque de proactividad
10. Un vocabulario emocional bastante amplio



RECOMENDACIONES

Con tus compañeros reflexionen sobre la importancia de la autorregulación emocional.

Los estudiantes confeccionarán tarjetas con mensajes saludables que ayuden a regular sus emociones.



responde!

¿Cómo se sintieron en la sesión de hoy?

¿Qué aprendieron hoy?



LA PAZ COMIENZA EN EL
MOMENTO QUE DECIDES NO
PERMITIR QUE UNA PERSONA
O EVENTO CONTROLE TUS
EMOCIONES.



M E R A K I