

# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 3

1st

SECONDARY

Autorregulo mis emociones



# NORMAS DE CONVIVENCIA



Guardar silencio mientras el docente está realizando la explicación

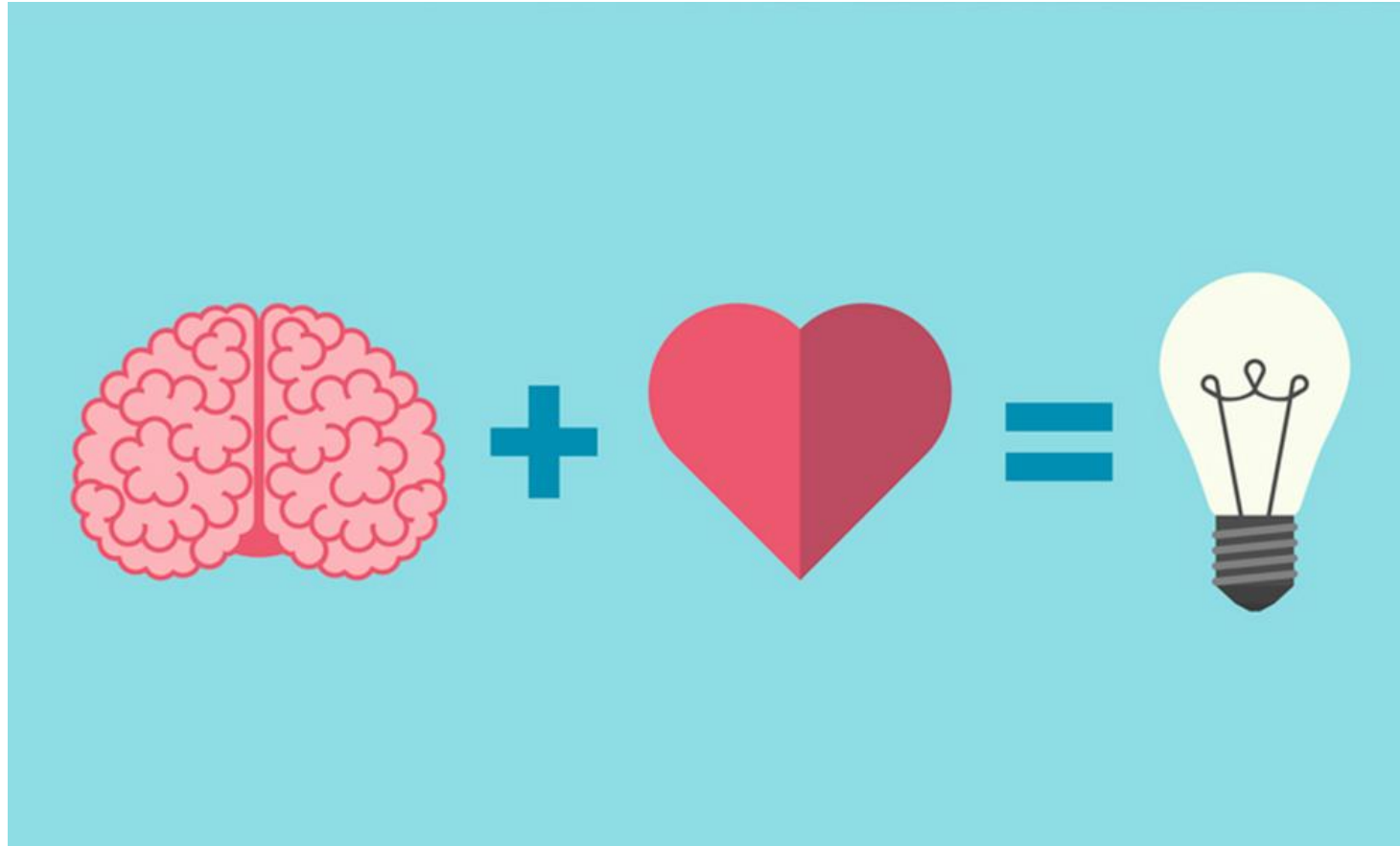


Levantar la mano para participar o preguntar

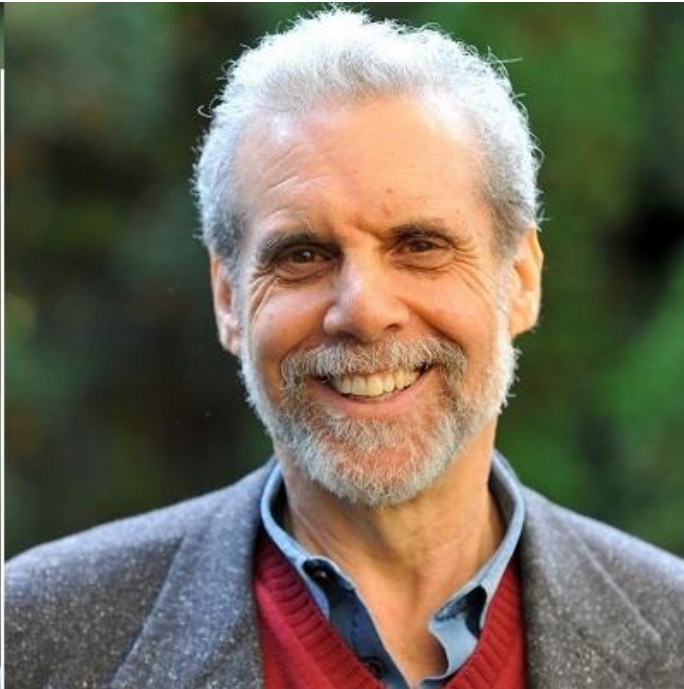


Respetar la opinión de los compañeros.

# ¿Qué es la inteligencia emocional?

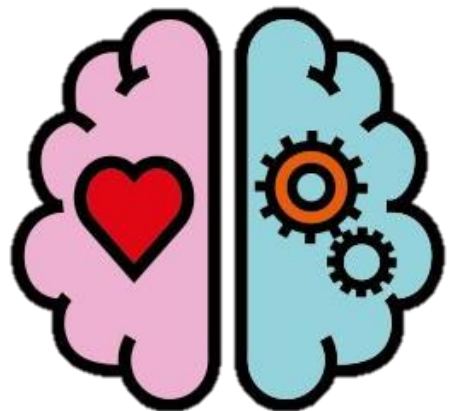


## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



Daniel Goleman define la **inteligencia emocional** como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”

Es la habilidad de poder hacer una pausa y no actuar de forma impulsiva ante un determinado hecho



## ¿Cómo gestionar tus emociones?

### IDENTIFICA Y ACEPTA TUS EMOCIONES



Identifica que  
origino lo que  
estas  
experimentando

Ponle nombre  
a la emoción:  
miedo, alegría,  
tristeza

Se consciente  
de tus  
emociones

**IMPORTANTE:**

Cuando le prestas atención a lo que estas sintiendo regulas la emoción

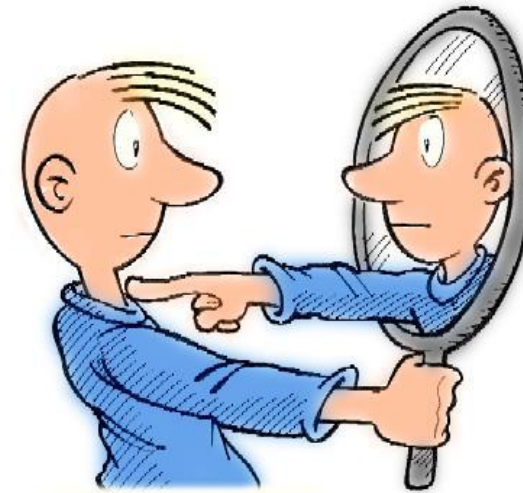
## Escribe lo que sientes

Se recomienda realizar un Registro de las emociones que se experimentan durante el día, escribe lo que sientes e identifica tus emociones.



## Aprende a conocerte a ti mismo

Saber identificar tus puntos fuertes y por mejorar, pero no para juzgarte, sino para conocerte.



# Beneficios de la gestión de emociones

Tener relaciones más satisfactorias y duraderas

Comprender y reconocer sus propias emociones



Mejorar la comunicación interpersonal.

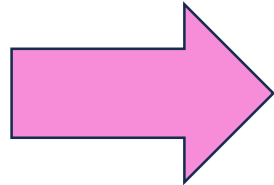
Desarrollar una mayor autoconciencia emocional

Tomar decisiones más informadas y evitar reacciones impulsivas



## Pongo en práctica lo aprendido

En una hoja bond escribo las siguientes preguntas:



Cuando me enfado....

¿QUÉ PIENSO?

¿QUÉ NOTO EN MI CUERPO?



¿QUÉ ME AYUDA A SENTIRME MEJOR?





# Cuando tengo miedo..

¿Qué pienso?

¿Qué noto en mi cuerpo?



¿Qué me ayuda a sentirme mejor?



## REFLEXIONANDO



- ✓ ¿En que situaciones te es difícil manejar tus emociones?
- ✓ ¿Crees que llorar es malo?
- ✓ ¿Cómo tu regulas tus emociones?