TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Unidad VII Sesión 3

4th

SECONDAR

Autorregulación emocional



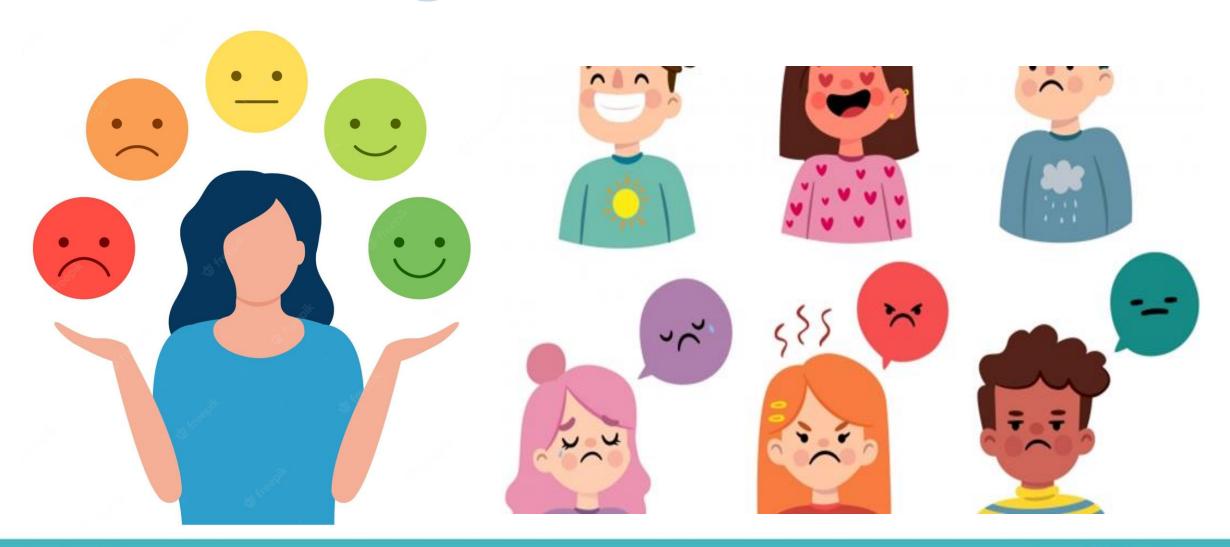


NORMAS DE CONVIVENCIA

- > 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.



Autorregulo mis emociones





¿Qué son las emociones?

¿Por qué es importante la autorregulación emocional?







- Los cambios no son un problema
- Se conocen casi a la perfección

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





RECOMENDACIONES

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

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





¿Cómo se sintieron en al sesión de hoy?

¿Qué aprendieron hoy?





