

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 3

2nd

SECONDARY

Autorregulo mis emociones



NORMAS DE CONVIVENCIA



Guardar silencio mientras el docente está realizando la explicación

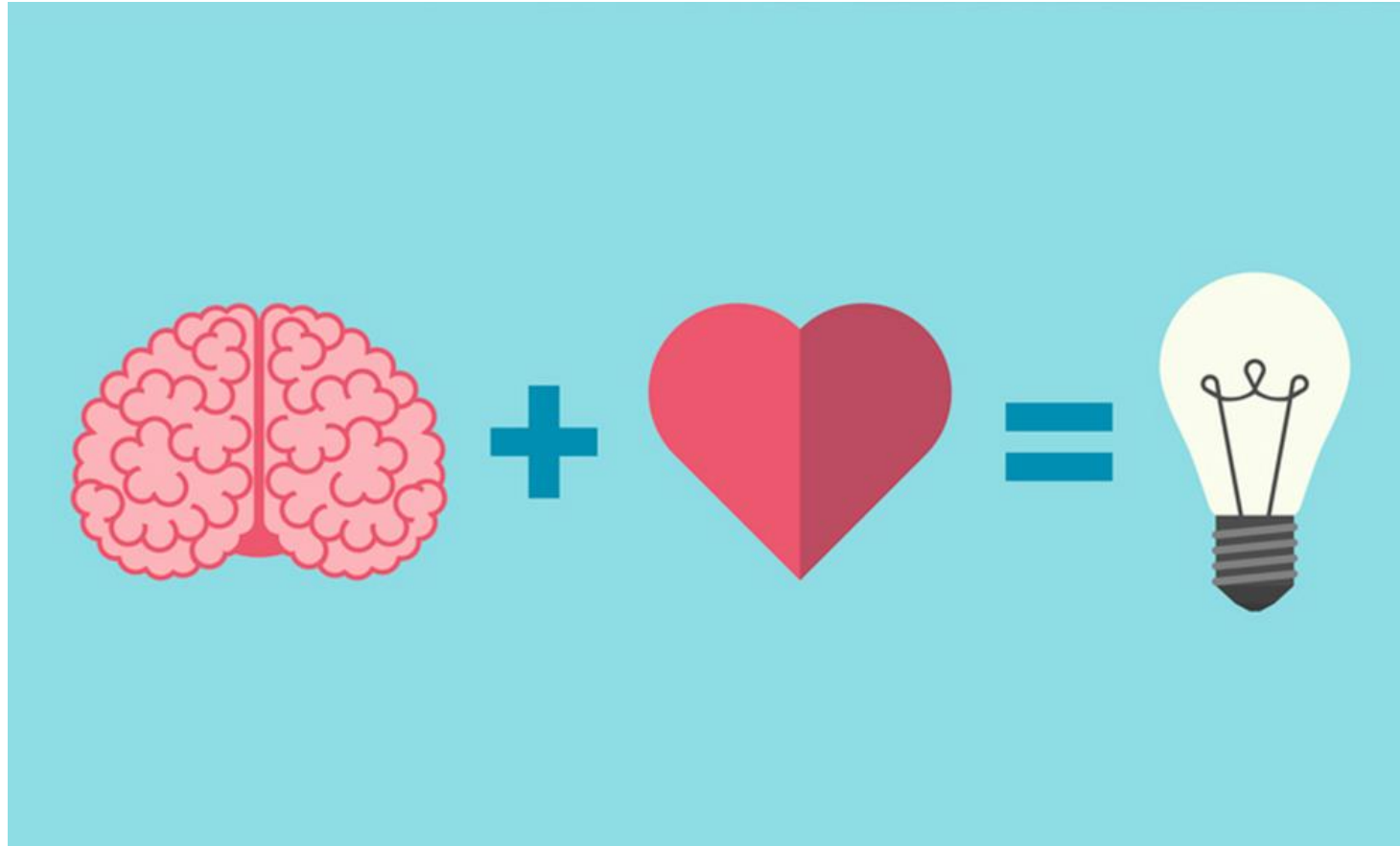


Levantar la mano para participar o preguntar

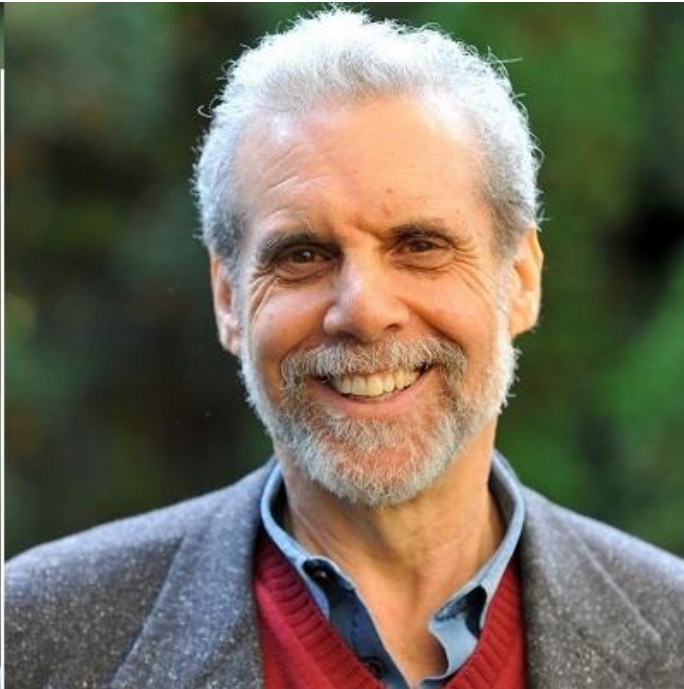


Respetar la opinión de los compañeros.

¿Qué es la inteligencia emocional?

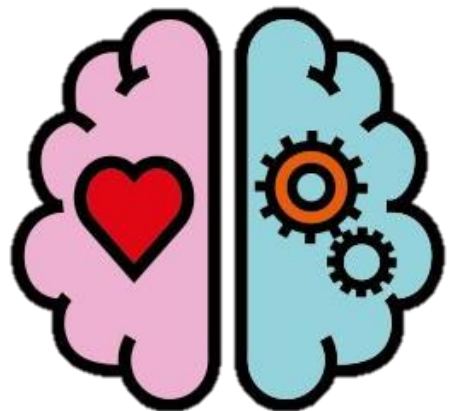


LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



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

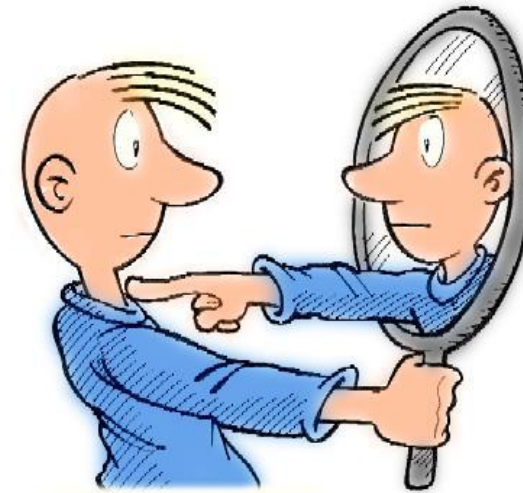
Escribe lo que sientes

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



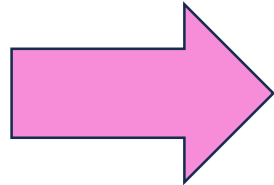
Mejorar la comunicación interpersonal.

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?