

# TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Unidad VII Sesión 3

3th

SECONDAR  
Y

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?



# 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 reflexiones sobre la importancia de la autorregulación emocional.

Los estudiantes confeccionaran las 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