

CONTROLANDO MIS EMOCIONES

Semana 5

Fecha: _____

PROPÓSITO: *Propone diversas formas de regular sus emociones en un entorno saludable y buscando mejorar sus relaciones interpersonales.*

REFLEXIONANDO SOBRE EL TEMA:

1. *Analiza los siguientes casos, determina la emoción que se está presentando y cómo se podría regular*

SITUACIÓN	EMOCIÓN	REGULACIÓN
1. Tadeo ha realizado todos sus trabajos, es más se ha quedado hasta tarde haciéndolos, pero cuando llega al colegio los profesores no le revisan ninguno.		
2. Juana está muy emocionada porque el día siguiente será su cumpleaños y sus padres le han prometido darle una sorpresa. Ella no ha podido dormir ni prestar atención porque está pensando en qué le regalarán.		
3. Ricardo no quiere ir al colegio, se hace el enfermo y dice que no hay clases. El motivo es que uno de sus compañeros lo está golpeando.		
4. Manuel y Diana acaban de darse su primer beso y ambos están con una sonrisa de oreja a oreja. A los dos les han llamado la atención por estar distraídos en clase.		
5. Sofía se encontraba exponiendo delante de toda la clase, cuando de repente eructa, produciendo la risa de todos y ella salió corriendo de clase.		
6. Romina está mal, no quiere comer, ya no participa en clases y se siente muy desmotivada. Esta así desde que su perrito murió atropellado.		

2. *¿De qué manera las emociones impactan en uno mismo? ¿Por qué será importante aprender a reconocerlas?*

DESAFÍO DE LA SEMANA:

3. *¿Crees que para tener una adecuada inteligencia emocional es importante contar con una autoestima alta? ¿Por qué?*

4. *¿Te puede traer problemas el no saber controlar tus emociones? ¿Por qué?*

5. *Partiendo de lo explicado en clase y de la información que has investigado, plantea cinco ejemplos de cómo podríamos autorregular nuestras emociones y fortalecer nuestra inteligencia emocional.*

1	
2	
3	
4	
5	