



IED INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL

SERVICIO DE ORIENTACION ESCOLAR J. M

Dirección de Grupo No 3 abril (Material de Apoyo)

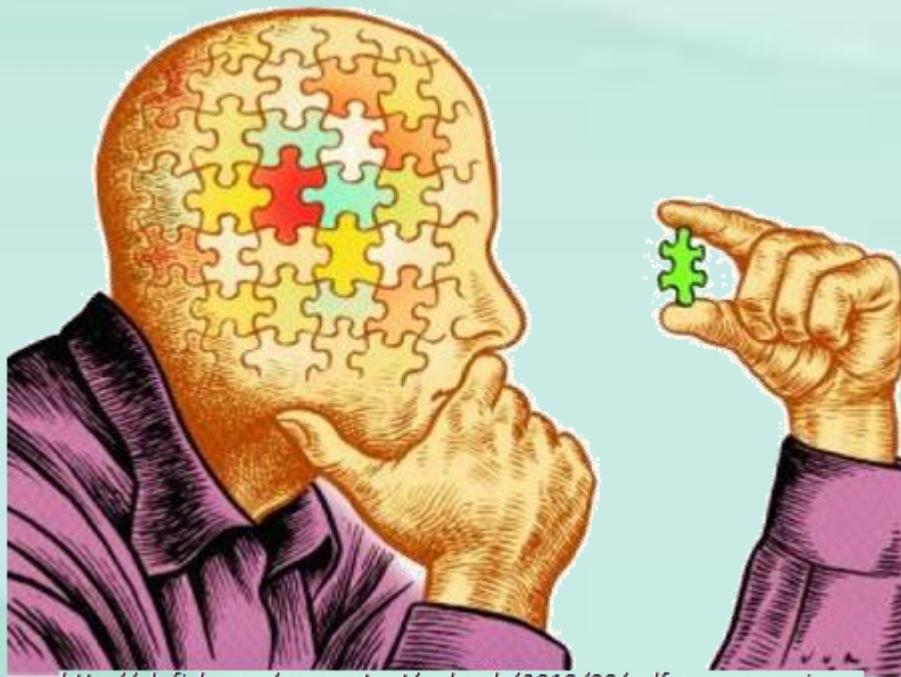
AUTORREGULACIÓN

“Proceso por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1999, p.275).

PARA AUTORREGULARNOS NECESITAMOS:



<https://educadamentosite.wordpress.com/>



<http://elafiche.mx/wp-content/uploads/2018/08/self-awareness.jpg>

- Autoconocimiento de nuestras emociones, estar conscientes de ellas, conocerlas, identificar nuestros puntos fuertes y débiles.
- Analizar como actuamos, ¿cuáles son nuestros sentimientos en diferentes situaciones, son adecuados? inapropiados?
- Tener presente nuestras metas: intentar conseguirlas, sin desmotivarse.
- Aprender de los errores y aciertos

ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Conoce tus emociones. Ellas no son ni buenas ni malas, son para sentir las.
2. Expresa tus emociones y sentimientos con lenguajes verbales y no verbales (gestos, signos, expresión facial, contacto visual, lenguaje corporal)
3. Analiza qué provoca tus sentimientos y emociones. - reflexiona sobre las razones y busca apoyo-
4. Auto evalúa tus actos y pensamientos. Aprende qué deberías y que no deberías hacer ante experiencias similares.



<https://pixabay.com/es/vectors/cerebro-cognición>



<https://educadamentosite.wordpress.com/>

5. Reconoce los sentimientos y emociones de otros.
6. Utiliza otras estrategias: relajarte, tranquilizarte, calmarte, alejarte de la situación mientras piensas y tomas decisiones, buscar apoyo.
7. Sé tolerante con los demás y con las situaciones que no salen como esperas. No todos y todo está a tu medida. No pierdas tus metas y sigue intentándolo.

ANALIZA Y COMENTA

1. Una persona que está siendo provocada por otra para que se enoje Debería: - Caer en su juego e insultarle o golpearle. - Apartarse.
No permite que le afecte lo que la otra persona le está diciendo ni se deja llevar por ello, respira profundo y hace consciencia que de lo que único que le traería seguirle el juego a la otra persona es más problemas.
2. Un estudiante que es consciente que para él es difícil la asignatura de matemáticas que el resto de materias.
Debería: dedicarle más tiempo de estudio. -Repasar cada lección de clase al acabar. - Discutir con su profesor y compañeros. -Buscar refuerzo o ayuda con las matemáticas y darse una pequeña recompensa con cada examen que apruebe. - Esperar sin hacer nada.
3. Una persona no tiene un muy buen día y es consciente de ello. Ese día un amigo le hace una broma.
Debería: presentar una reacción de ira. - Decirle al amigo que hoy no se encuentra muy bien y preferiría que no le hiciera bromas

Material Elaborado por Orientadoras: Luz Marina Naranjo Flechas y Aida Cepeda Jaramillo