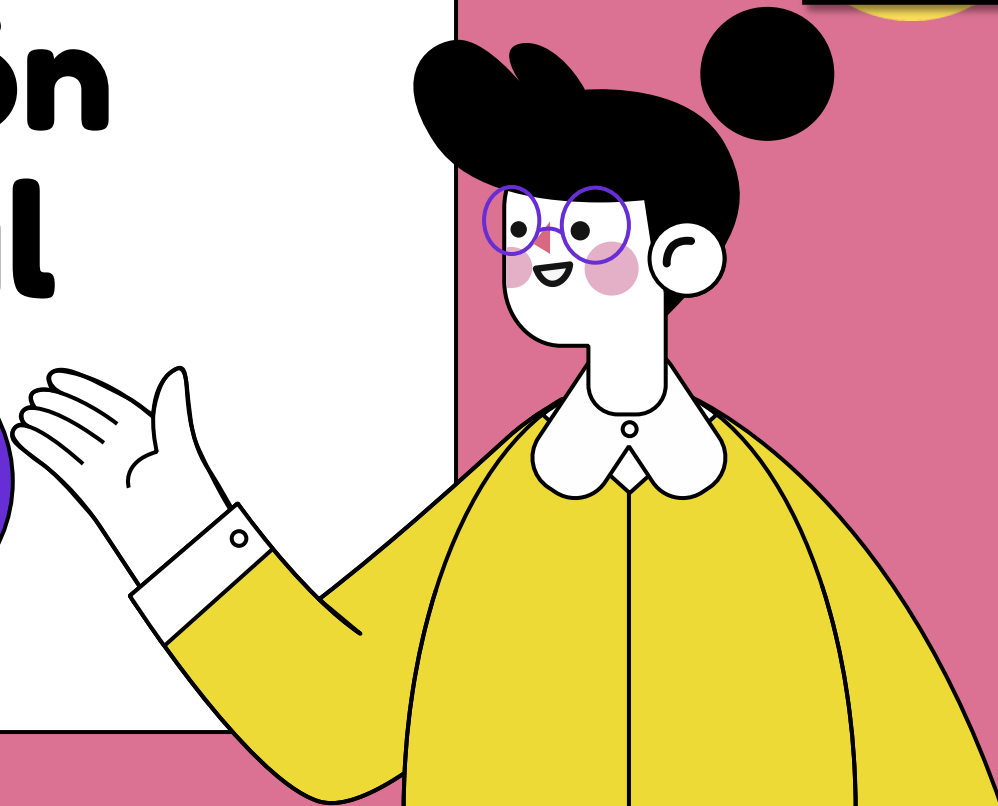




ORIENTACIÓN
COLEGIO SANTA MARÍA DE MAIPÚ
7° A IV MEDIO

Regulación emocional

Desarrollo habilidades para generar emociones positivas y expreso las emociones de manera adecuada.





¡Recordemos!

¿De qué se trató la clase anterior?

Selecciona la alternativa correcta:



a. Conocer las Emociones

b. Emociones Positivas 😊

c. Emociones negativas ☹️



¡Muy bien!

Gestionar las emociones: ¿Cómo desarrollo emociones positivas?

Las emociones positivas no solamente te hacen sentir bien, sino que también son buenas para ti. Los estudios de investigación indican que cuando las personas sienten como mínimo tres veces más emociones positivas que negativas se sienten bien y son más felices.

¿Estás listo para aumentar el porcentaje de positividad?

Las siguientes son 3 cosas que puedes hacer para aumentar las emociones positivas en tu vida diaria:

1. Identifica y registra tus emociones positivas.
2. Concéntrate en una emoción positiva específica y haz algo para aumentarla.
3. Utiliza una colección de experiencias positivas como estímulo.

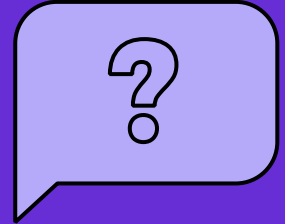


Materiales

Para esta clase necesitas...

Solo motivación y
ganas de participar.

Start!





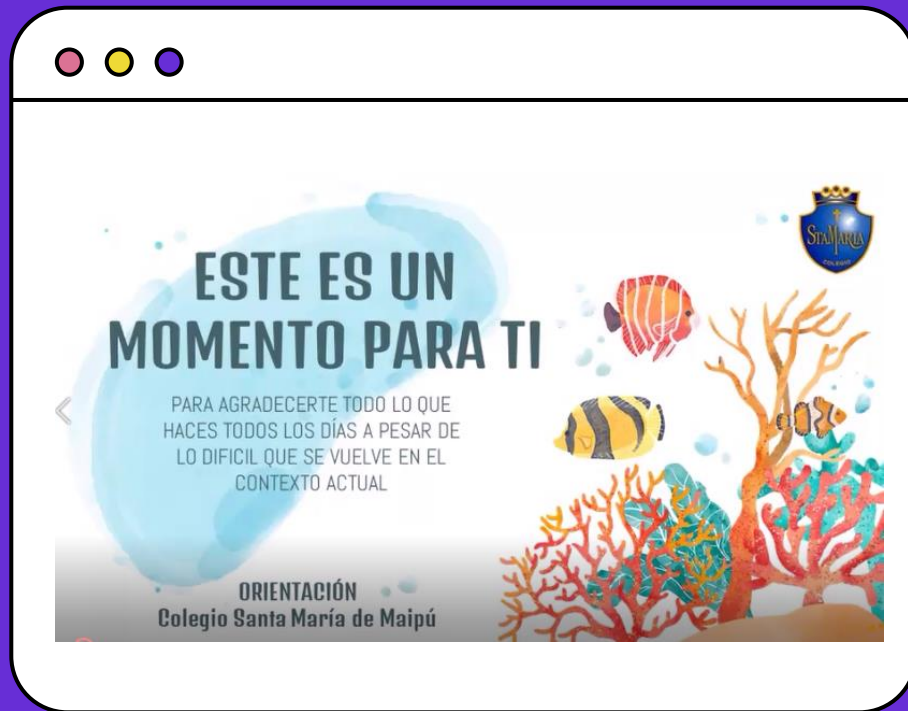
Comencemos: Escribe en el Chat del la clase cómo te sientes hoy



En la escala de gatitos,
¿cómo te sientes hoy?



Observemos el siguiente video:
“Este es un momento solo para ti”





Respondamos las siguientes preguntas...

Recuerda, la respuesta que buscas en tu interior está ...



¿Cómo te sientes luego de la experiencia que acabamos de vivir?



¿Qué haces en los momentos de mayor tensión?



¿Cómo cuidas tu salud Mental y física?



¿Sientes un cambio en tu ánimo luego de la actividad?



¿Qué actividad realizas para mantener su salud?



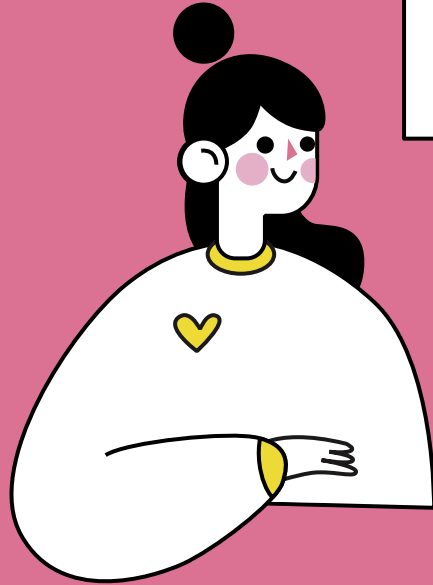
¿Qué haces para mantenerte postivi@?

Para terminar analicemos la siguiente imagen



**SI REPRIMES TUS
EMOCIONES
CUANDO LAS MUESTRAS
NADIE TE ENTENDERÁ**

En relación a la imagen Respondamos...



¿Te has sentido como las personas de la imagen?

¿Sueles reprimir tus emociones ?

¿CREES QUE ES BUENO EXPRESAR LO QUE UNO SIENTE?

¿Alguna vez por vergüenza o miedo has dejado de expresar lo que sientes?

¿Alguna vez alguien te dijo que no expresarás lo que sientes?



Felicitaciones

Esta semana te invitamos a grabar en compañía de tu familia un TickTock o video relacionado con el manejo de las emociones...

Si quieres puedes compartir con tu profesor/a jefe tu creación.

