



Regulación emocional

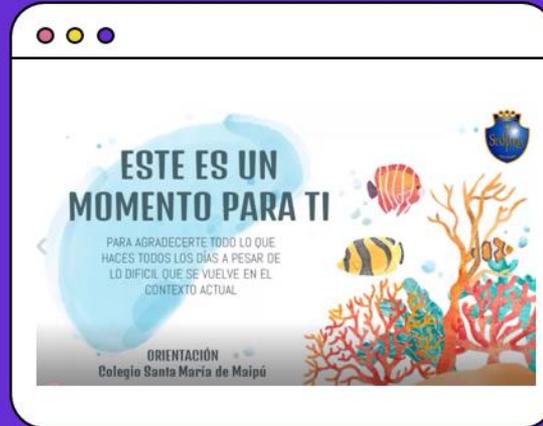
Desarrollo habilidades
para generar emociones
positivas y expreso las
emociones de manera
adecuada.
4° a 6° Básico

Orientación
Colegio Santa
María de Maipú

Recordemos la experiencia anterior



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



Expresión de emociones de manera adecuada

Paso 01

Identifica la emoción, tus sensaciones y sentimientos.

Paso 2

Expresa tus emociones adecuada y proporcionalmente.

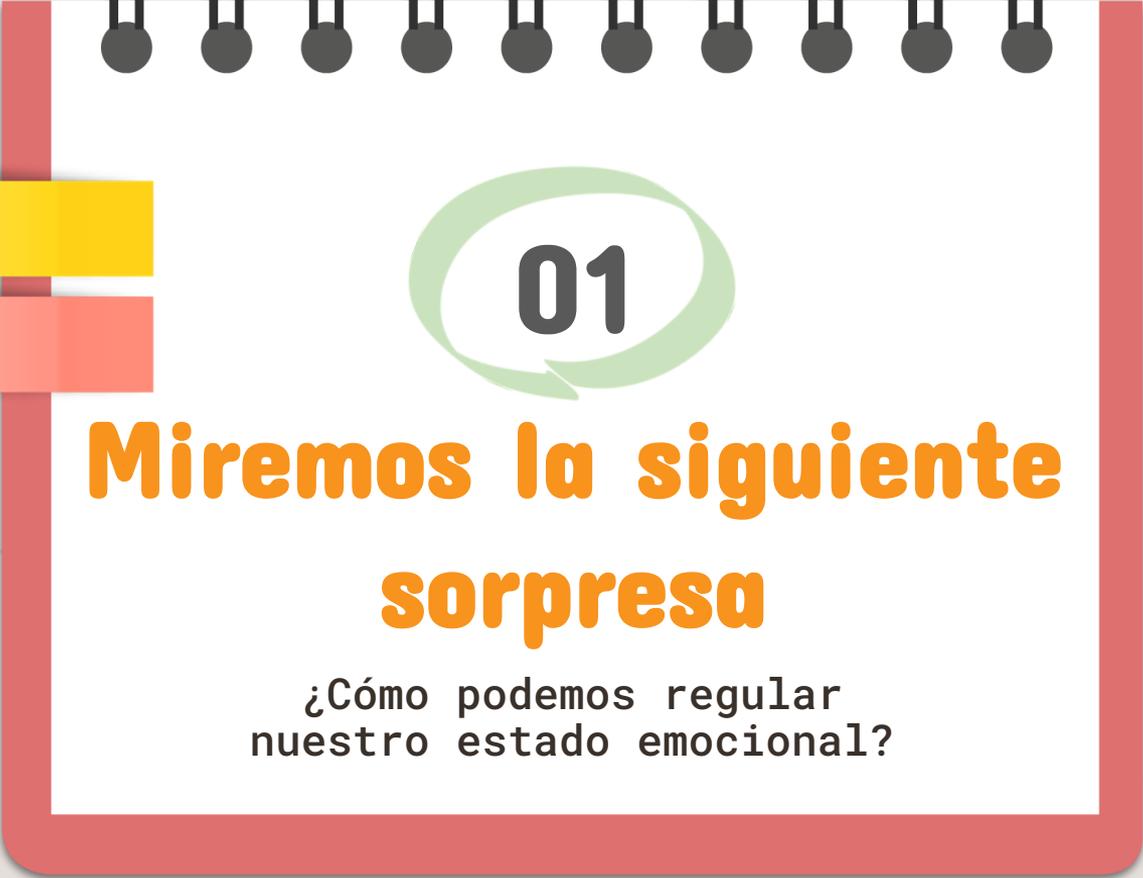
Paso 03

Elige la mejor situación para expresarte, identifica el contexto.

Paso 04

Utiliza una buena forma de comunicación, Con amabilidad.





01

Miremos la siguiente sorpresa

¿Cómo podemos regular nuestro estado emocional?

Video:



Repitamos

En conjunto a tus profesores y profesoras, realiza los ejercicios.



Reflexionemos

01

¿Cuáles son las estrategias que conoces para controlar tus emociones?



03

¿Cómo puedes expresar de buena manera tus emociones?



02

¿Qué pasa si no manifiestas de buena manera tus emociones?



03

Al igual que tus profesores y profesoras ¿Realizas alguna actividad para liberar la tensión? ¿Cuál?



¡Felicitaciones!

Esta semana te invitamos a conocer y practicar otra forma de control de la emociones y desarrollo de la atención.



Pintar Mandalas ayuda a desarrollar la conciencia y la atención, además de la expresión de emociones y sentimientos.

¡Intentalo!

