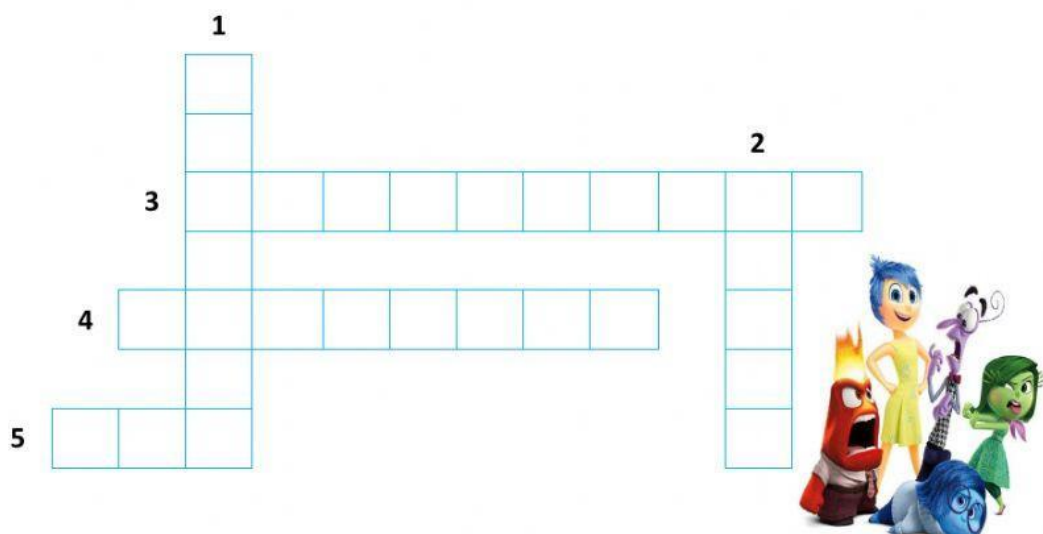


Autorregulación

1.- Resuelve el crucigrama de las emociones de acuerdo con las pistas.



1.- Es grata y se expresa con júbilo.

2.- Provoca angustia, inseguridad o peligro.

3.- Causa exaltación y motiva a realizar cosas buenas o positivas.

4.- Dan ganas de llorar, provoca decaimiento o poco ánimo.

5.- Se manifiesta con enfado, resentimiento o irritabilidad.

2.- Relaciona y ordena los pasos que debes seguir para regular tus emociones.

1

Decide y actúa con el mejor plan.

2

Guarda la calma y respira antes de actuar.

3

Piensa en alternativas positivas y sus consecuencias.

4

Expresa cómo te sientes y reconoce tu emoción.

3.- Lee y selecciona la luz correspondiente: la verde en los comportamientos correctos, la amarilla donde hay que pensar mejor las cosas y la roja en las conductas donde no hay control de las emociones.



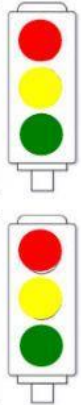
ALTO
Regula tus emociones.

PIENSA
Respira y piensa antes de actuar.

SIGUE
Muy bien, continúa.

Maricarmen le dijo a Carla que ya no quiere ser su amiga porque no la dejó copiarle en el examen. Además, Maricarmen le ha dicho a todos sus compañeros de la escuela que Carla es una mala amiga.

Los amigos de Esteban pintaron la barda del patio trasero de la escuela. Él vio lo que hicieron y sus amigos lo amenazaron con pegarle si decía algo. Esteban tiene miedo, sin embargo, acudió a la dirección para contar todo.



4.- Lee los indicadores y coloca una donde consideres.

	Indicador	Casi nunca	En ocasiones	Frecuentemente
✓	1 Me enojo fácilmente y actúo con ira.			
✓	2 Tengo habilidad para decidir positiva y asertivamente en situaciones de estrés.			
✓	3 Realizo las actividades del día con entusiasmo y alegría.			