

**DIRECCIÓN METROPOLITANA DE EDUCACIÓN EXTRAORDINARIA
UNIDAD DE EDUCACIÓN EXTRAORDINARIA PRESENCIAL Y SEMIPRESENCIAL**



ACTIVIDADES ESTUDIANTILES 2021-2022

TUTORÍA/ UNIDAD N° 30 - 31

TALLER DE VERIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS

TEMA: AUTOREGULACIÓN - CONTROL EMOCIONAL



FECHA: SEMANA DEL 11 AL 15 DE ABRIL DEL 2022

SEMANA DEL 18 AL 22 DE ABRIL DEL 2022

APELLIDOS Y NOMBRES

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____ **PARALELO:** _____

1. ARME EL ROMPECABEZAS SOBRE LA AUTORREGULACIÓN



2. Lee la siguiente frase y escribe lo que interpretas de ella:

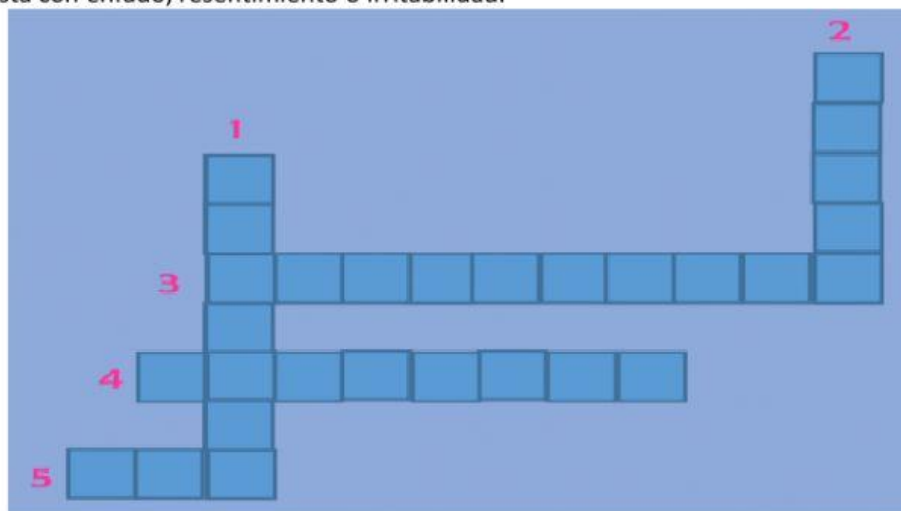
“No somos responsables de las emociones, pero si de lo que hacemos con ellas”

3. Describe cómo es tu personalidad:

Yo soy una persona...

4. Con las siguientes pistas resuelve el cucurgrama

1. Es grata y se expresa con júbilo.
2. Provoca angustia, inseguridad o peligro.
3. Causa exaltación y motiva a realizar cosas buenas positivas.
4. Dan ganas de llorar y provoca decaimiento o poco ánimo.
5. Se manifiesta con enfado, resentimiento o irritabilidad.



5. Une con líneas los pasos que debes seguir para regular tus emociones.

- 1
- 2
- 3
- 4

Decide y actúa con el mejor plan.

Guarda la calma y respira antes de actuar.

Piensa en alternativas positivas y sus consecuencias.

Expresa cómo te sientes y reconoce tu emoción.