**Dimensión socioemocional**: Autorregulación

**Indicador de logro:** valora la importancia de generar pensamientos asociados a

emociones que le causen bienestar.

**REGULO MIS EMOCIONES**

Aprender a controlar las emociones y los sentimientos no es tarea fácil, por ello es importante que conozcas tus reacciones y sepas manejarlas.

Dominar tus emociones te ayudara a tomar decisiones asertivas, pues con enojo, tristeza o ira es común tomar malas decisiones.

Una de la manera de regular tus emociones es la del “**SEMAFORO**”

**ALTO:** tranquilízate y reflexiona antes de actuar.

**PREVENTIVA**: piensa en soluciones y en sus consecuencias.

**SIGA**: pon en práctica la mejor opción.

##### 1.- Lee y contesta.

Un niño del salón no respeta a los compañeros y esto te provoca enojo. De acuerdo con el semáforo, anota qué harías para regular tu emoción.

 **Alto**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Preventiva**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Siga**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.- Ilustra cómo puedes controlar tus emociones y contesta.**

Regular la respiración Relajar tu cuerpo Escribir lo que siente

 ¿Qué otras alternativas podrían servirte para regular tus emociones?

**3.- Completa los cuadros con tus experiencias personales.**

Situación que me causa preocupación:

Situación que me causa sorpresa:

Emociones que genera:

Emociones que genera:

Reacción asertiva ante la situación:

Reacción asertiva ante la situación:

**4.- Lee el texto y contesta**.

Rocío y Susana trabajaron en equipo para preparar una exposición sobre Egipto. Consultaron enciclopedias, libros y sitios de internet y visitaron museos para tener suficiente información. El día de la presentación, Susana se enfermó y Rocío expuso sola. Al finalizar, la maestra la felicitó por el trabajo, pues Rocío dijo que tuvo que dedicar mucho tiempo a la investigación y a estudiar para presentarla sola.

¿Cómo actuarías en esta situación y qué le dirías a Rocío?

¿Qué es lo que más te molestaría?

¿Cómo regularías tu emoción?

¿Cómo se lo dirías de manera asertiva?

##### 5.- Escribe qué le dirías, de manera asertiva, a un compañero que no quiere jugar contigo.

##### 6.- anota en tu cuaderno un plan de acción para regular tus emociones y ser más asertiva.