



Lilliana Rodríguez Almanza
Ética y Cultura de Paz

liliana.rodriguez@cedlavictoria.edu.co

GUIA No 2 GRADO SEXTO Y SÉPTIMO

HORA: 10: 25 AM A 12: 00 PM

LINK DE ENCUENTRO: <https://meet.google.com/uik-jncs-sep?hs=122&authuser=1>

FECHA: LUNES 18 DE MAYO- LUNES 1 DE JUNIO

NOTA: LA SIGUIENTE GUÍA ES PARA DESARROLLAR EN DOS CLASES, EL DESARROLLO DE LA GUÍA DEBE HACERSE EN LA BITÁCORA DE HUELLAS.

GRACIAS

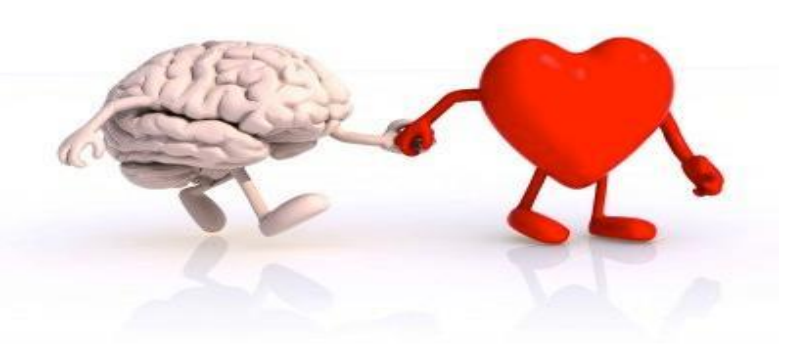
LA AUTORREGULACIÓN

Propósito: Fortalecer el concepto de autorregulación y del autoconcepto como parte importante en la convivencia con nosotros mismos y con los demás.

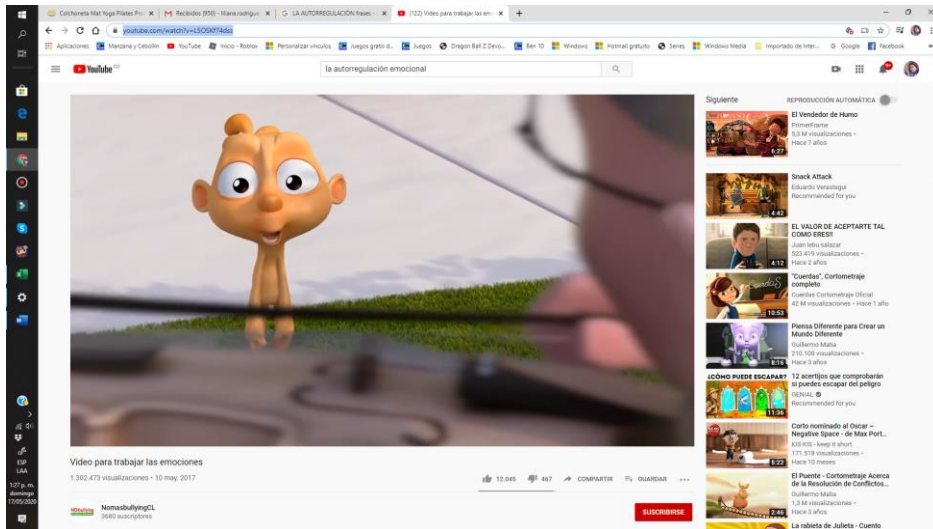
FECHA PARA
SOCIALIZAR:
18 DE MAYO

EXPLORANDO

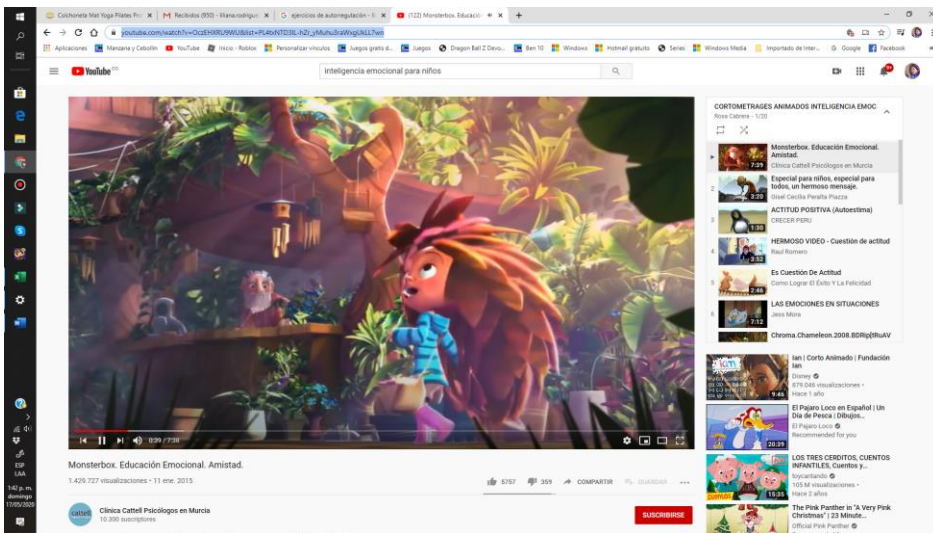
- Analiza las siguientes imágenes, ¿Qué crees que significan ?



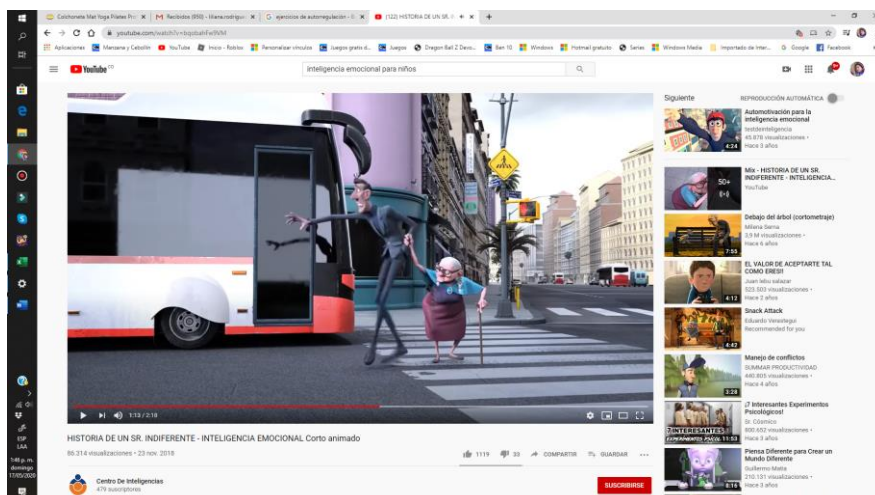
- Observemos con atención el siguiente video y luego lo socializamos <https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>



https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRU9WU&list=PL4txNTD3IL-hZr_yMuhu3raWxgUkLL7wn



<https://www.youtube.com/watch?v=bqobahFw9VM>



- DIAPOSITIVAS SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL

FECHA PARA SOCIALIZAR:
1 DE JUNIO DE 2020

FORTALECIENDO

- Realiza el siguiente texto para reflexionar

Importancia de la Autorregulación

¿Qué es la «autorregulación»?

Cuando hacemos referencia al término autorregulación, estamos hablando del **mecanismo por el cual una entidad es capaz de regularse a sí misma en forma voluntaria, programada y controlada.**

Visto y considerando que su definición alude a entidades cabe aclarar que este **mecanismo puede ser utilizado tanto por una institución como puede ser una empresa o una familia**, donde por ejemplo podríamos hablar de la autorregulación de gastos; como por **un sujeto en particular.**

Autorregulación corporal

En este último caso podríamos decir por ejemplo que, **constantemente nuestro cuerpo está utilizando los mecanismos de autorregulación natural** para mantener nuestro organismo en homeostasis, es decir, en equilibrio.

Así, estímulos como el **hambre** y la **sed**, o mecanismos como el respiratorio, logran encontrar el punto justo donde su funcionamiento es eficaz y eficiente. Entonces, por ejemplo, en el caso de la **respiración**, es debido la autorregulación la que nos indica cada cuantos segundos se va a inhalar y exhalar, para que no se respire menos de lo necesario generando hipoventilación, o por el contrario, más de lo necesario alcanzando un grado de hiperventilación.

La autorregulación emocional

De la misma manera, un sujeto puede utilizar este mecanismo para **controlar sus emociones**, y por ejemplo, ante una situación de tensión o angustia no llorar en público.

Así también, puede utilizarse el término para describir el autocontrol ejercido por una persona sobre una **conducta**, como puede ser por ejemplo, comer; donde el sujeto puede regular la cantidad de comida que ingiere a pesar del hambre que tiene en función de una dieta que quiere seguir.

APLICANDO

1. Construir en cartón y con ayuda de la familia una rueda de las emociones:

Rueda de las emociones. Consiste en crear una rueda con distintas opciones de cosas que pueden hacer los niños cuando se sientan enfadados o frustrados. Ejemplos que se pueden poner en la rueda son: dibujar, contar hasta diez, dibujar, etc.

EJEMPLO:



2.. En tú bitácora HUELLAS escribe y dibuja la siguiente información:

¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?

- ❖ Es la capacidad que permite mantener el control de ti mismo sin reprimir ni guardar las emociones.
- ❖ Es como una conversación interna continuada, que te libera de ser prisionero de tus emociones.
- ❖ Este diálogo contigo mismo te permite sentir emociones de cólera, rabia, alegría o tristeza y a la vez, orientarlas de manera que no afecten a tu persona ni a los demás.



1. Las circunstancias nunca son perfectas... Tu **ACTITUD** sí.

2. Piensa en **ÚTIL**.
Zumiar el pasado no lo cambia.

3. Busca **SOLUCIONES**.
Somos **CAMBIO**.

8. La vida tiene una parte **INJUSTA**... cuenta con ella.

CÓMO SER



4. **ACEPTAR**
No es resignación... es dejar marchar.

7. No siempre se **RECOGE** lo que se **SIEMBRA**.

6. **ES TEMPORAL**.
No es para toda la vida.

5. Asume tu **RESPONSABILIDAD**.

@patri_psicologa