

TUTORIA

21. PONIENDO EN PRÁCTICA MÍ INTELIGENCIA EMOCIONAL

APELLIDOS Y NOMBRES:.....CUARTO B

1. REFLEXIONAMOS:

1. ¿Te ha pasado o viene pasando algo similar a lo que le pasó a Víctor? ¿Cómo lo has afrontado?

.....
.....

2. ¿Crees que es importante conocer y sobre todo desarrollar nuestra inteligencia emocional?

.....
.....

3. ¿Conoces alguna estrategia o técnicas para fortalecer o desarrollar tu inteligencia emocional?

.....
.....

2. RETO. Llevamos a la práctica lo aprendido (Ser muy creativo)

Recomendación seguir los cuatro pasos estudiados, sin perder de vista la buena convivencia.

MIS EMOCIONES	
1. Elige una situación donde has sentido <i>emociones muy fuertes</i> . (<i>miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría, tristeza</i>)	
2. Describe las reacciones que tuvo tu cuerpo en esa emoción. Puede ser respecto a tu presión, los latidos del corazón, tu temperatura, tu respiración, tu voz	
3. dibuja un emoticón para expresar esa emoción	
4. ¿Qué pensamientos tuviste al ocurrir dichas emociones?	
5. De acuerdo a lo estudiado ¿Cómo podemos fortalecer y regular nuestras emociones	

Escribe tu experiencia en el portafolio.

METACOGNICIÓN

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?