

**TUTORIA SEMANA 24**  
**EN FAMILIA APRENDEMOS A GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES**

**APELLIDOS Y NOMBRES:.....CUARTO B**  
**REFLEXIONAMOS EN FAMILIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES**

Te invito a leer y/o escuchar el recurso 1 sobre **El caso de Eliana**. Concéntrate y presta atención, toma nota de las ideas que consideras importante o que llamaron tu atención.

Ahora reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

**1.¿Te has sentido identificada o identificado con la historia de Eliana?**

.....

**2.¿Qué emociones siente Eliana?**

.....

**3. Si estuvieras en su situación, ¿cómo podrías mejorar la relación con los integrantes de tu familia?**

.....

.....

**4. ¿Qué habilidades crees que puedes desarrollar para mejorar la identificación y regulación de tus emociones y no afectar la convivencia con tu familia?**

.....

- Ahora reflexiona y reconoce tus emociones y reacciones e invita a que los miembros de tu familia también lo realicen.

¡Vamos a hacerlo!

Mis emociones versus mis reacciones			
En estos momentos siento		¿Qué hago?	
Cuando nos ponemos de acuerdo en mi familia siento		¿Qué hago?	
Cuando no me entienden siento		¿Qué hago?	
Cuando hay problemas en mi familia siento		¿Qué hago?	
No ver a mis amigos me hace sentir		¿Qué hago?	
Cuando discuto con mis hermanos o amigos, siento		¿Qué hago?	

## Aprendemos a comunicarnos asertivamente para establecer relaciones saludables y convivir mejor en familia

Imagínate que se presenta una situación difícil en tu familia o a lo mejor ya lo estás viviendo, esta situación puede ser, por ejemplo: tus padres no se ponen de acuerdo y eso te afecta, estás preocupada/o por la economía de tu familia, sientes que asumes más tareas que el resto de tus hermanos, etc.

Describe la situación que estás viviendo en estos momentos y analízala en el siguiente cuadro haciendo énfasis en la comunicación asertiva para establecer relaciones saludables.

Recuerda, usa como argumentos todo lo que venimos desarrollando hasta el momento, incluyendo los mensajes clave.

¡Analiza y reflexiona!

¡Listo!

¿Qué está sucediendo?	
¿Cómo nos estamos sintiendo?	
¿Cómo se estará sintiendo la otra persona?	
¿Cómo podemos solucionar esto?	
¿A qué acuerdo podemos llegar?	
¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?	