Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororiente@cormun.cl

Enrique Gajardo

Orientación

GUIA DE ORIENTACIÓN 5° BASICO

SOY UNA PERSONA PERFECTIBLE…..

Todos somos únicos, tenemos muchas cualidades positivas que favorecen las relaciones con los otros, pero también a veces salen a la luz nuestras debilidades o nuestras cualidades negativas. Por esta razón debemos conocernos muy bien para saber autorregularnos cuando nos estemos equivocando.

¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?

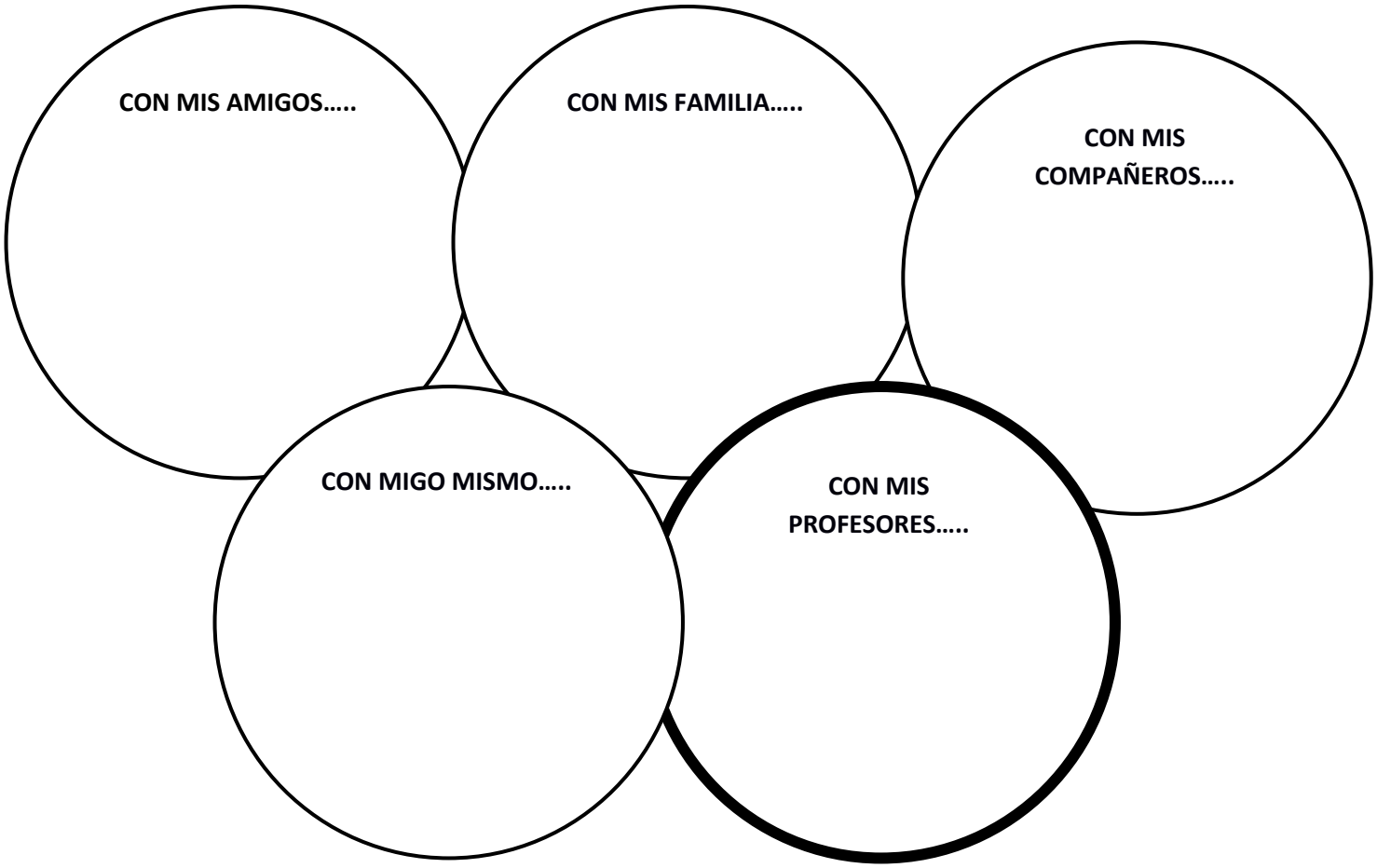
Es la capacidad que te permite mantener el equilibrio, el control de ti mismo. Es como una conversación interna continuada. Este diálogo contigo mismo te permite sentir emociones como cólera, rabia, alegría o tristeza y a la vez controlarlas y canalizarlas de manera que no afecten a tu persona ni a los demás. Autorregular no es "no sentir" es sentir y controlar la expresión de la emoción.

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL, es un proceso gradual, que implica el desarrollo de ciertas capacidades y actitudes como:

- *Ser consiente, darte cuenta de la situación y de tu comportamiento en ella.*
- *Pensar qué alternativas de acción tienes*
- *Estar vigilante de lo que sientes*
- *Ser sincero y honesto contigo mismo*
- *Sentirte bien con el nuevo comportamiento que puedas tener.*

Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororiente@cormun.cl

Enrique Gajardo

Orientación

¿Cómo puedo relacionarme mejor?