

TRABAJO FINAL. PARTE 6

Has llegado al final de la sesión 6, que te recuerdo lleva por título “autorregulación emocional”.

Esta ha sido una sesión complementaria de la 5 en la que has aprendido a gestionar de manera saludable las emociones, para lograr tu bienestar personal, vínculos saludables con los demás y una relación sostenible con tu entorno.

Estoy segura de que te va a servir de gran ayuda tanto para tu propio desarrollo personal como el profesional, urge educar en una gestión emocional saludable y aquí tienes muchas estrategias para hacerlo en tu centro escolar y en tu aula con tus alumnos.

Nuevamente se trata de poner esas ideas en un proyecto que sé que te está gustando desarrollar y estás disfrutando con el logro de hacerlo.

Te recuerdo que se trata de **crear una materia nueva** para tu centro escolar. La materia de **Gestión Emocional Saludable**.

Ya has desarrollado cinco partes, que seguro que son muy interesantes y desafiantes para ayudar a tus alumnos a desarrollarse como personas a partir de una gestión saludable de sus emociones y de su vida en general.

Te invito ahora a dar dos nuevos pasos creativos:

1. Puedes completar el marco teórico que hiciste en la primera sesión con algunas ideas nuevas que el estudio del tema **Autorregulación emocional** te ha aportado.
2. Elabora una dinámica para trabajar con tus alumnos la higiene emocional.

Tú eres el creador de esta materia y por lo mismo también de esta de esta quinta parte. ¡Hazlo a tu manera! Utiliza los dos hemisferios el creativo y el lógico de manera conjunta. **¡Disfruta con tu creatividad!**