



EMOCIONES Y BUENAS DECISIONES

Sentir mi cuerpo y mis emociones

8° básico

¿Cómo te sientes hoy?



¿Qué aprenderemos hoy?



Meta de la Clase

¿Por qué el enojo, la frustración y la desmotivación afecta la toma de mis decisiones?



¡Pesca de emociones!



1. 3 papeles, 3 emociones:
 - Arrugado como pelota = enojo
 - Roto = frustración
 - Liso = desmotivación
2. Forma un círculo
3. Escucha la situación que dirá el profesor y luego corre a buscar el papel que represente la emoción que sientes.
4. Cada vez habrá menos papeles, trata de quedarte con uno para no ser eliminado.



¿Cómo afectan en nuestras decisiones?



Reflexionemos



1

¿Crees que estas personas están pensando con claridad? ¿Por qué?

2

¿Crees que podrían tomar buenas decisiones? ¿Por qué?

3

¿Alguna vez se han sentido como alguna de estas personas? ¿En qué situación? ¿qué pensaste?

4

¿Cómo crees que podemos calmar estas emociones para poder tomar buenas decisiones?



¡A trabajar!



LIBRO DE
ACTIVIDADES

Elige una de las emociones trabajadas y escribe una situación donde te hayas sentido de esa manera, qué pensaste y qué hiciste al sentirte así



¿Qué aprendimos hoy? •-----•



Es natural sentir todas las emociones, pero es necesario reconocerlas y comprenderlas para poder regularlas, ya que lo que sentimos tiene directa relación con cómo pensamos y actuamos.

Cada emoción nos entrega información y sensaciones que afectan nuestro proceso de toma de decisiones: cómo percibimos, reaccionamos y actuamos y es por lo anterior que es tan necesario preguntarnos cómo nos sentimos antes de tomar cualquier tipo de decisión.



Ticket de salida



¿Por qué será?

¿Por qué el enojo, la frustración y la desmotivación
afecta la toma de decisiones?

¡Nos vemos la próxima clase!

