

Valor del mes Agosto

BIENESTAR EMOCIONAL



¿Cómo te has sentido hoy?



¿Qué es el bienestar emocional?

- Es sentirte bien contigo mismo y con los demás.
- Es saber reconocer, entender y manejar tus emociones.
- Nos ayuda a vivir más tranquilos, enfocados y felices.



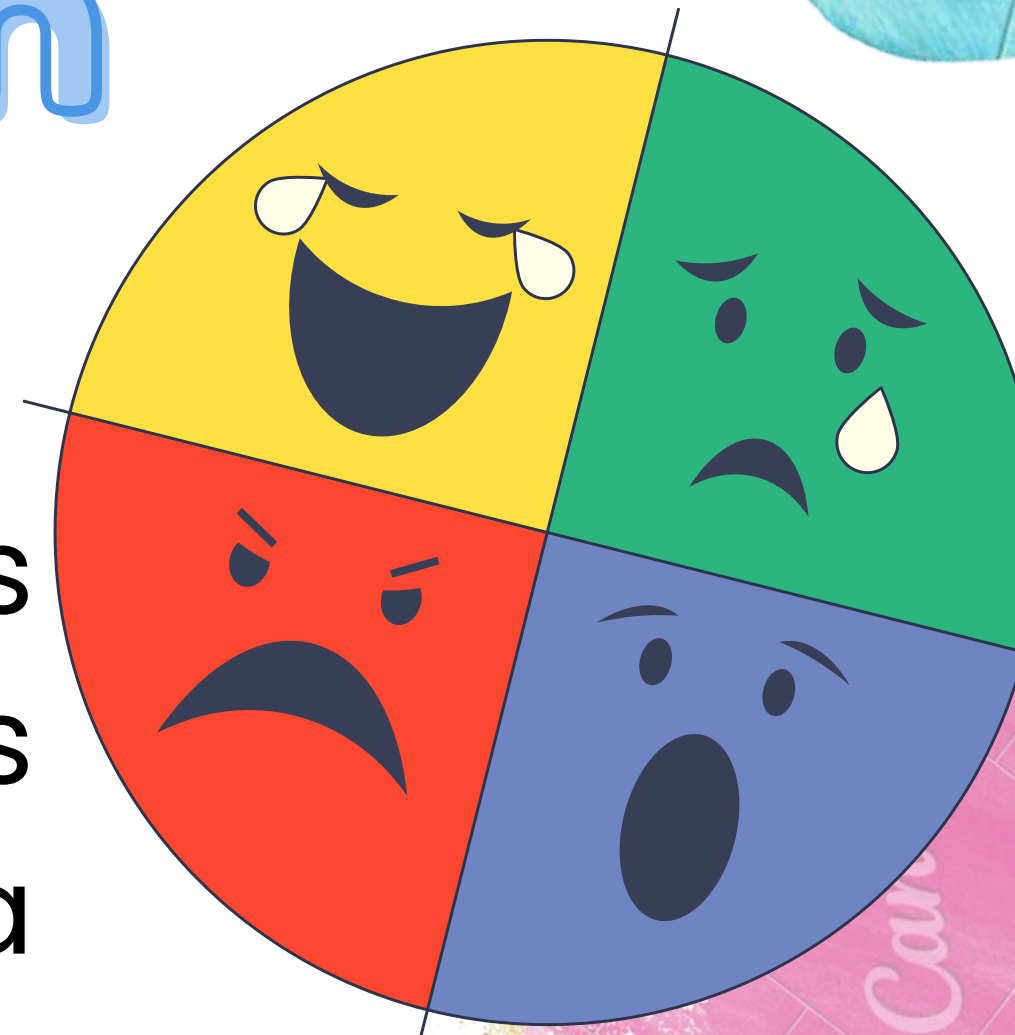
¿Por qué es importante?

- Mejora la convivencia escolar.
- Aumenta la concentración y el aprendizaje.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Favorece relaciones más sana y respetuosas.



Todas las emociones son válidas

Las emociones no son buenas ni malas, lo importante es cómo reaccionamos frente a ellas.



Actividad

Primero basico a sexto basico

En una hoja deberán dividirla en 4 secciones.

En cada sección deberán dibujar una emoción que hayan sentido estas últimas semanas.

Por ultimo deben dar dos ejemplos de situaciones que a ustedes les provoque dicha emoción.



Actividad

Septimo basico a cuarto medio

Forman grupos de 3 personas o parejas, cada integrante debe tener su cuaderno a mano.

Cada grupo deberá ponerse frente a frente y tratar de adivinar alguna emoción que su compañero haya sentido durante la semana y el motivo de porque creen que es así.

VALOR DEL MES
AGOSTO

BIENESTAR EMOCIONAL



Significa reconocer y manejar nuestras emociones, pedir apoyo cuando lo necesitamos y mantener una actitud positiva ante los retos. Así nos sentimos equilibrados y seguros de nosotros mismos.

Es importante porque nos ayuda a comprendernos mejor, tomar mejores decisiones y convivir en armonía con los demás.