

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Entregar herramientas para el autoconocimiento y desarrollo personal del estudiante, en función de su futura empleabilidad.

OBJETIVO DE LA CLASE

Tomar conciencia de los propios estados emocionales e identificar herramientas para autorregularse.

CONTENIDOS

- Inteligencia emocional.
- Autoconciencia emocional.
- Autorregulación.

**APERTURA**

5 min

En la clase anterior conocimos algunos hábitos saludables que nos pueden ayudar a llevar una vida más plena, pero para que estos hábitos cumplan sus objetivos debemos complementarlos con un correcto trabajo interno. Por ejemplo, poco sirve que me alimente bien si voy a estar todo el rato quejándome, esparciendo mi amargura y pasándolo pésimo. Por eso, hoy vamos a conocer el rol que cumplen las emociones en nuestras vidas y lo importante que es saber regularlas, para que nuestro tránsito por este mundo sea mucho más llevadero para nosotros y para quienes nos acompañan.

**VIDEO • CONOCE TUS EMOCIONES**

10 min

Video que muestra a los personajes de la película Intensamente y describe las características de cada una de las emociones que aparecen en ella. Una vez finalizado, explícales la importancia de saber reconocer las emociones que sienten en las distintas situaciones para poder gestionarlas adecuadamente.

**REVISIÓN DE CONTENIDOS**

15 min

Revisa y comenta junto a los alumnos las páginas del libro (tema 5, U1) en las que se explica qué son las emociones, por qué son importantes y de qué manera podemos regularlas correctamente.

**JUEGO • LA OLIMPIADA EMOCIONAL**

50 min

En este juego, se le adjudica una de las 4 emociones básicas a cada equipo para que cumplan una serie de desafíos relativos a dicha emoción. De esta forma, los estudiantes se familiarizan con el tema y comprenden que los estados emocionales nos afectan a todos y que depende de nosotros canalizarlos inteligentemente.

**CIERRE**

10 min

Te proponemos formular dos preguntas para estimular la reflexión de los jóvenes:

¿Qué aprendieron hoy? ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido a la vida?

Para finalizar la clase, te sugerimos entregar un mensaje de cierre que integre los conceptos vistos y que contribuya a su comprensión.

SUGERENCIAS DE IMPLEMENTACIÓN:

Tras la realización de cada actividad, te invitamos a que generes una reflexión colectiva para que los alumnos interioricen la materia. Puedes hacer preguntas a todo el curso o instarlos a que conversen sobre el tema tratado en parejas o grupos.

No olvides que dispones del libro para sustentar los contenidos de la clase. Puedes revisar junto a los estudiantes las páginas correspondientes en el momento que consideres adecuado, o bien explicarles con tus palabras o a través de experiencias personales el contenido revisado.

► ¿Qué ajustes necesité realizar durante la clase en función del tiempo?

► Registra sugerencias o modificaciones para una futura implementación.

Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:



Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:



Curso

Encierra en un círculo la cara que mejor represente la participación de los alumnos:

