

JUEGO  
EL BAÚL DEL  
AUTOCONOCIMIENTO:

---

RETO PARA CONTRASTAR SÍ *TUS EMOCIONES*  
INFLUENYEN O NO EN EL *APRENDIZAJE*

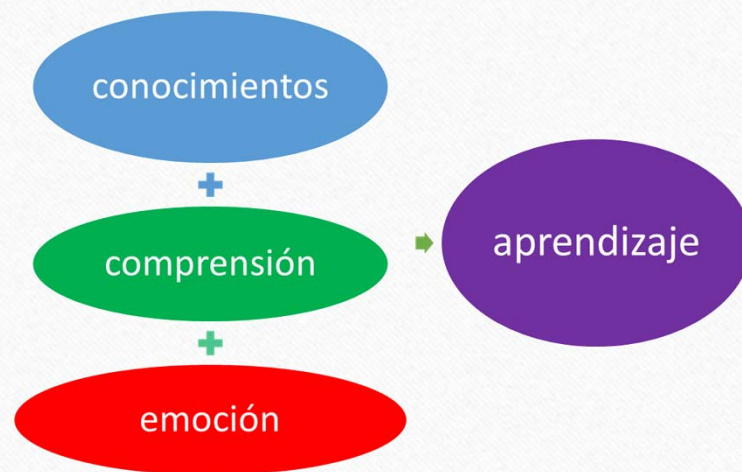
**Un juego para descubrir este sumatorio, y de paso, fomentamos el autoconocimiento, la creatividad, y especialmente el autocuidado.**

**ODS: 3 Salud y bienestar**

**ODS: 6 Agua limpia y saneamiento**

**ODS: 4 Educación de calidad**

---





# JUEGO EL BAÚL DEL AUTOCONOCIMIENTO

Cuando te vayas a sentar a trabajar en él área de estudio

¿**Cómo me siento hoy?** Ej. Con desgana, ansioso,..alegre, ....motivado...

**Objetivos de estudio hoy:** Ej. Tema x, leer...

(sólo lo imprescindible, ha de caber en un trocito de papel, como los postit... )



Interesante poner la fecha

**Al Finalizar el día, o las tareas de estudio**

¿**Cómo siento ahora?** Tranquilo, enfadado, satisfecho....

¿**He cumplido mis objetivos propuestos?** Si/NO

**Todo en un mismo postit nota, y al Baúl, botella bonita, caja bonita, y se cierra...**

De momento ese es el reto....

**Fácil, pero te pondrá en tu Centro, y además verás cómo te sientes, y cómo influyen tus emociones en tu rendimiento.**