

**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 13**

**RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO** PAGINAS: \_\_\_\_\_

ASIGNATURA: \_\_\_ORIENTACION\_\_\_

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO: 5° año básico LETRA: A- B - C. FECHA: \_\_\_\_\_

UNIDAD 2 Aplicar autónomamente estrategias para la resolución de conflictos

0A2 Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.

# Manejando mis Emociones

EN ESTA GUIA EDUCATIVA VAMOS A REFLEXIONAN  
 SOBRE LA MANERA DE EXPRESAR EN FORMA ADECUADA  
 LAS EMOCIONES



Feliz



Triste



Enfadado



Sorprendido



Soñoliento



Frustrado



Asustado



Nervioso



Tímido



Curioso

INICIO ACTIVIDAD: Lee atentamente y responde. Marca con una X

<i>PREGUNTAS</i>	<i>ALEGRIA</i>	<i>MIEDO</i>	<i>RABIA</i>	<i>TRISTEZA</i>
1.- ¿Cuál de estas emociones puedes expresarla con consecuencias positivas?				
3.- ¿Cuál de estas emociones puedes expresarla con consecuencias negativas?				

DESARROLLO: ACTIVIDAD: *ME EXPRESO*

***La capacidad de identificar, comprender y llegar a manejar los propios estados emocionales es muy importante para el bienestar personal. Saber como manejar la expresión de la rabia, ira o frustración, es muy importante ya que estas expresiones impactan sobre los demás.***

1.- Menciona tres consecuencias negativas que se pueden producir cuando no manejamos la emoción de la ira.



- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_

2.- El Autocontrol es la capacidad de manejar la expresión de alguna emoción, la Técnica del Semáforo la utilizamos para tomar una pausa para pensar antes de actuar. ¿Qué estrategia utilizas para manejar la ira, rabia o frustración?



CIERRE. ACTIVIDAD 1.- Concluye ¿Crees que es inadecuado sentir rabia? ¿Sería mejor que todo te pareciera bien y nada te molestara?

---

---

UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL  
CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contrerasch@colegio-mineraelteniente.cl

