

**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 3 N° DE GUÍA: 19**

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

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

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

CURSO: 4°AÑO LETRA: A- B - C. FECHA: \_\_\_\_\_

UNIDAD N°3 Reconocer y valorar el proceso de desarrollo afectivo y sexual que experimentan.

OR04 OA 02 Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.

# Mis Emociones

EN ESTA GUIA EDUCATIVA VAMOS A REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE SABER QUÉ SITUACIONES NOS CAUSAN CIERTAS EMOCIONES Y LA REACCION DEL CUERPO FRENTE A ESTAS.



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.-¿Qué sientes frente al COVID y la pandemia?				
2.-¿Qué sientes frente a la educación ONLINE que recibes?				

DESARROLLO: ACTIVIDAD: *MIS EMOCIONES EN MI CUERPO*

***Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos. La capacidad de identificar, comprender y llegar a manejar los propios estados emocionales es muy importante para el bienestar personal***

Te invito a relacionar las emociones con tus correspondientes correlatos fisiológicos ya que nuestro cuerpo también reacciona frente a las emociones dependiendo de las características propias de cada uno. Ubica los números de la columna A en la columna B según corresponda.

A	EMOCIONES	B	SENSACION FISIOLOGICA O FISICA
1	Pena		Dolor de estómago
2	Rabia		Manos sudorosas
3	Alegría		Palpitación acelerada del corazón
4	Miedo		Vellos erizados (piel de gallina)
5	Ansiedad		Dolor de cabeza
6	Entusiasmo		Llanto
7	Frustración		Mejillas enrojecidas
8	Vergüenza		Respiración entrecortada
9	Nerviosismo		Sonrisa, risa
10	Angustia		Boca Garganta seca
11	Stress		Presión en el pecho
12	Enamoramiento		Fatiga
13	Preocupación		Dolor de estómago

***Busca actividades que le ayuden a expresar tus emociones sin dañar a otros como la pintura, el deporte y la música, puedes tranquilizarte cuando sientas enfado, estrés o miedo a través de ejercicios de respiración lenta y profunda esto también ayuda para canalizar tus emociones.***

CIERRE. ACTIVIDAD observa las imágenes y responde 1.- ¿Qué estrategia usas para manejar tus propios estados emocionales y lograr un bienestar personal?

---



---



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

