

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 12

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.

Me Expreso

EN ESTA GUIA EDUCATIVA VAMOS A REFLEXIONAN SOBRE QUÉ SITUACIONES NOS CAUSAN CIERTAS EMOCIONES Y LA MANERA DE EXPRESARLA EN FORMA ADECUADA



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 estando en casa?				
3.- ¿Qué sientes frente a la educación que recibes?				

DESARROLLO: ACTIVIDAD: *ME EXPRESO*

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 identificar las situaciones que provocan en ti ciertas emociones y describe la manera cómo expresas tus emociones es decir tu conducta y analizaremos si esta forma de expresarla tiene consecuencias positivas o negativas para ti o para los demás.

SITUACIONES	EMOCIONES	LO EXPRESO	CONSECUENCIAS	
			POSITIVAS	NEGATIVAS
1	tristeza			
2	Rabia			
3	Alegría			
4	Miedo			
5	Ansiedad			
6	Entusiasmo			
7	Frustración			
8	Vergüenza			

Busca actividades que le ayuden a expresar sus 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

