



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

"Formando líderes sin distinción"

**GUÍA DE APRENDIZAJE
"Orientación"**

NOMBRE:		FECHA: Semana 10 1 al 5 de junio 2020.	CURSO: Quinto Año Básico.
OA2: Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.	Unidad 2	Habilidades a desarrollar:	Identificar, reconocer, expresar.
	Aplicar autónomamente estrategias para la resolución de conflictos		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Identificar y describir emociones• Reflexionar en como impactan nuestras emociones			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Mencionan las sensaciones, deseos y pensamientos que experimentan al vivir una emoción determinada.• Practican diversas formas de expresar emociones y las evalúan de acuerdo a su impacto en otros y en sí mismos.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Lee con atención cada explicación e instrucción que encuentres en esta guía.• Las respuestas de cada actividad deben registrarse en tu cuaderno de inglés.• No olvides de escribir el objetivo y la fecha en tu cuaderno.			
Sitio web recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=_NmMOkND8g			
Docente: Jocelyn Zavando Matamala	Correo: jocelyn.zavando@colegio-pablogarrido.cl		Horario de Consultas: 8:30 a 13:30 horas

LAS EMOCIONES

- En esta guía de aprendizaje trabajaremos con las emociones. Primero aprenderemos que son y luego cómo influyen en nuestro organismo.

1) Empecemos mis pequeños y pequeña. Primero definamos que son las emociones:

Una emoción en particular es un proceso que se activa cuando el organismo siente algún desequilibrio (algo pasó que mi estado cambió), amenaza o peligro. Esto permite que mi cuerpo se movilice, reaccione a distintos estímulos. Por ejemplo, el miedo provoca un aumento en el ritmo cardíaco (mi corazón late más rápido) lo que permite que llegue más sangre a nuestros músculos favoreciendo la respuesta de huida.

➔ Las emociones pueden ser positivas o negativas, por ejemplo, la alegría es una emoción positiva, por otra parte, la tristeza es una emoción negativa.

Te presento algunas emociones:

MIEDO Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.
SORPRESA Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.	Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.
IRA Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.	Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil.
ALEGRÍA Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.	Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
TRISTEZA Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.	La función de la tristeza es la de pedir ayuda.



¿Has sentido alguna de estas emociones?

¿Cuándo?

¿Qué hiciste?

- 1) Mira las imágenes en la adivinanza. ¿Qué emoción representa cada imagen? Hay 3 imágenes que no representan una emoción, a qué palabra se referirá.

*** Adivina... adivinanza**

Me pongo muy  cuando se cumplen mis 

Me  cuando tratan mal a mis 

Cuando alguien se  de mí me siento 

- 2) Reflexionemos acerca de algunas emociones. Describe cuando te sentiste así y que hiciste.

Alegría: _____

Tristeza: _____

Sorpresa: _____

Enojo: _____

3) Lee los siguientes recuadros. En ella se describen algunas emociones. Luego completa la actividad del espejo mágico.

Miedo

Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos.

Enfado

Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

Tristeza

La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

Sorpresa

La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.

Alegría

Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.

* Imagina que...

Te has tropezado con un objeto y al mirarlo te das cuenta de que se trata de un espejo mágico. Cada vez que lo miras aparece un anciano con una expresión diferente. ¿Sabrías decir a qué emoción corresponde cada rostro?



Alegría

Enfado

Sorpresa

Miedo

Tristeza

4) Lee las siguientes historias. Decide cómo se sentiría cada uno de las personas.

A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho. ¿Cómo se sentirán?

Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá?

Belén estaba haciendo sus deberes cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios. ¿Cómo se sentirá?

Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy

5) Ahora: ¿Cómo te sentirás ante esta historia?

* Pequeñas historias

Te encuentras en una zona nublada del bosque, no ves muy bien lo que hay a tu alrededor pero de repente, auuuuu!!! un aullido de lobo resuena. Tu corazón se acelera y te tiemblan las piernas.

¿Qué sientes en ese instante?

- Vergüenza
- Miedo



→ ¡Excelente! Ya aprendimos a identificar distintas emociones y expresar como te sentirías ante distintas situaciones. Has hecho un trabajo maravilloso. ¿Cómo te hace sentir el haber terminado con tus guías?

SUPER!