



## COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

*"Formando líderes sin distinción"*

### GUÍA DE APRENDIZAJE "Orientación"

<b>NOMBRE:</b>		<b>FECHA:</b> Semana 13 22 al 26 de junio 2020.	<b>CURSO:</b> 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.  OA07: Resolver conflictos de convivencia en forma autónoma seleccionando y aplicando diversas estrategias de resolución de problemas.	<b>Unidad 2</b>	<b>Habilidades a desarrollar:</b>	Reconocer, expresar, Crear
	Aplicar autónomamente estrategias para la resolución de conflictos		
<b>Objetivo de clase:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar emociones y dar soluciones a distintos conflictos.</li></ul>			
<b>Indicadores de Evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mencionan las sensaciones, deseos y pensamientos que experimentan al vivir una emoción determinada.</li><li>Practican diversas formas de expresar emociones y las evalúan de acuerdo a su impacto en otros y en sí mismos.</li></ul>			
<b>Instrucciones de la Actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Lee con atención cada explicación e instrucción que encuentres en esta guía.</li><li>Las respuestas de cada actividad deben registrarse en tu cuaderno de inglés.</li><li>No olvides de escribir el objetivo y la fecha en tu cuaderno.</li><li>Envíame fotos de tu bitácora a mi mail o a mi WhatsApp (+56965297783)</li></ul>			
<b>Sitio web recomendado:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&amp;v=6P0ZubNzFQE&amp;feature=emb_title">https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&amp;v=6P0ZubNzFQE&amp;feature=emb_title</a>			
<b>Docente:</b> Jocelyn Zavando Matamala	<b>Correo:</b> <a href="mailto:jocelyn.zavando@colegio-pablogarrido.cl">jocelyn.zavando@colegio-pablogarrido.cl</a>	<b>Horario de Consultas:</b> 8:30 a 13:30 horas	

- ➔ Buenos días o Buenas tardes queridos estudiantes. En esta clase continuaremos trabajando en la unidad 2 que está relacionada con las emociones y distintos conflictos que podemos vivir día a día.
- ➔ Puedes utilizar la guía de la semana 9 para recordar algunas emociones.

1) Relaciona cada dibujo con la emoción que expresa.

	<input type="text" value="miedo"/>	
	<input type="text" value="alegria"/>	
	<input type="text" value="enfado"/>	
	<input type="text" value="tristeza"/>	
	<input type="text" value="sorpresa"/>	

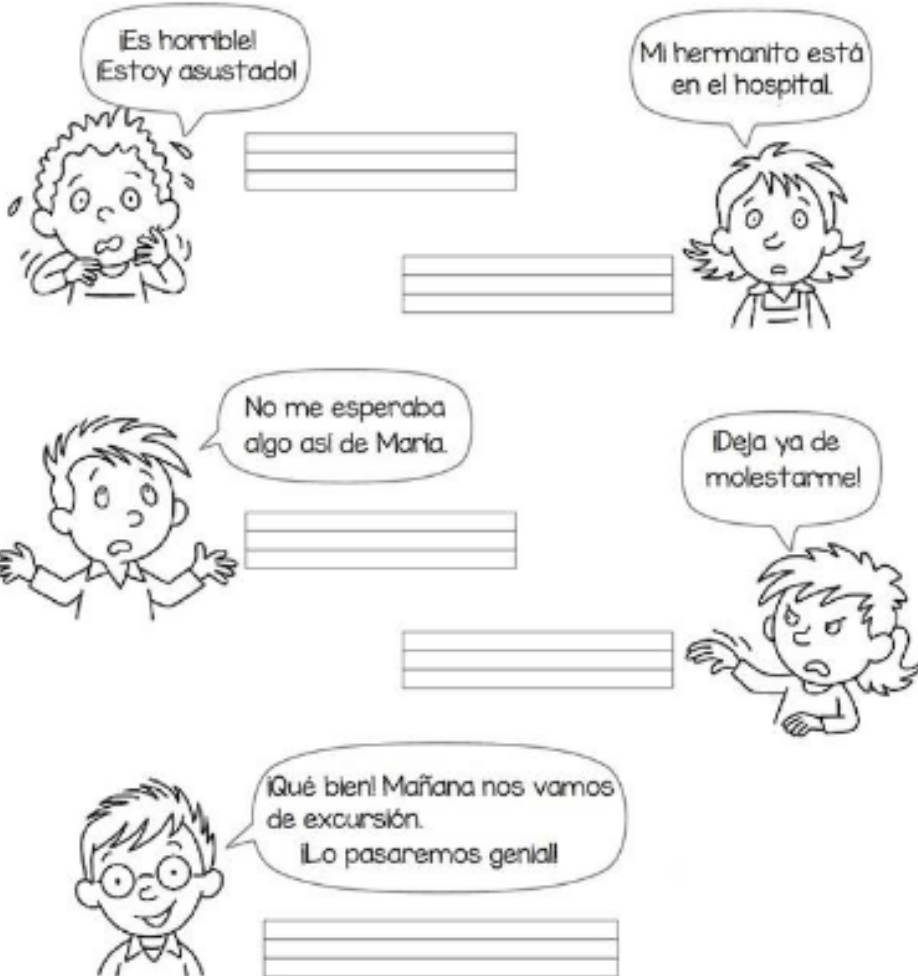
2) Completa con las situaciones que te provoca cada emoción.

Ejemplo: Tengo miedo a la oscuridad

	Tengo miedo a _____ _____ _____
	Me da alegría _____ _____ _____
	Me enfado por _____ _____ _____
	Me pone triste _____ _____ _____
	Me sorprende _____ _____ _____

3) Lee lo que expresa cada estudiante. ¿Cómo crees que se sienten?

alegría    tristeza    miedo    enfado    sorpresa



→ Ya sabemos identificar emociones tanto de otros como a través de imágenes. Pero aún nos falta dar soluciones a aquellas emociones que no nos hagan sentir bien. Por ejemplo: Yo, cuando algo me enoja, Salgo a dar una vuelta para no pelear con el resto. O cuando me siento muy triste, pienso en los momentos lindos que he vivido y pienso que he pasado más cosas buenas que malas. Pero cuando mi pena es mucha, busco hablar con alguien para desahogarme, por ejemplo mi mamá. Ahora es momento de reflexionar en la actividad 4 deberás pensar en alguna forma de poder solucionar aquellas emociones que nos hacen sentir mal. Recuerda que no existen respuestas incorrectas ya que esto es una reflexión.

4) Contesta las siguientes preguntas. Recuerda escribir tus respuestas en tu cuaderno de orientación.

**Enfado:**

- A) ¿Cuándo te enojas?
- B) ¿Con quién te enojas comúnmente?
- C) ¿Cómo te tranquilizas para que se te quite el enojo?

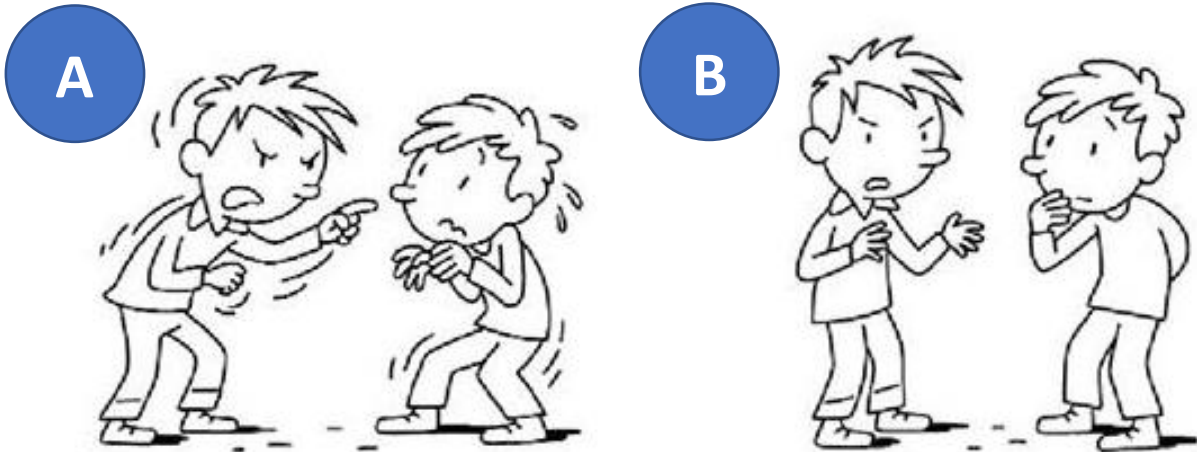
**Miedo:**

- A) ¿Cuándo sientes miedo?
- B) ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando sientes miedo?
- C) ¿Cómo te tranquilizas para que se te quite el miedo? ¿Pides ayuda?

**Tristeza:**

- A) ¿Cuándo sientes tristeza?
- B) ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando sientes tristeza?
- C) ¿Qué haces para que se te quite la pena? ¿Pides ayuda?

5) Mira la siguiente imagen, ¿en qué situación crees tú que la persona expresa su enfado o enojo correctamente?



Justifica tu respuesta:

- ➔ Recuerda siempre que la mejor forma de expresar las emociones negativas y clamándonos y hablando de ellos. Nunca hay que perder la calma.
- ➔ Sé que en esta cuarentena te has sentido aburrido, a veces enojado, incluso te puede haber dado más ganas de comer. A mí me ha pasado. No eres el único. Estamos viviendo una situación nueva donde podemos sentir mucha ansiedad. Para eso te invito a compartir tus emociones. Comenta cómo te sientes o siempre es bueno escribirlo.

6) Pinta los corazones de cómo te has sentido durante estos meses según la siguiente clasificación.

Azul → Enojado

Amarillo → Enérgico

Rosado → Alegre

Verde → Entretenido

Rojo → Enojado

Azul → Cansado

Plomo → Aburrido




 Enojado/a

 Enérgico/a

 Alegre

 Entretenido

 Enojado/a

 Cansado/a

 Aburrido/a

