



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

"Formando líderes sin distinción"

GUÍA DE APRENDIZAJE "Orientación"

NOMBRE:		FECHA: Semana 17 27 al 31 de julio 2020.	CURSO: Quinto Año Básico.
OA 02 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:	Reconocer, expresar, Crear
	Aplicar autónomamente estrategias para la resolución de conflictos		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Utilizar rueda de gestión de las emociones para aprender cómo expresarlas.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Identifican formas apropiadas de expresar una emoción, considerando los efectos en otros y en sí mismos.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.Cualquier duda puedes escribirme a mi correo			
Sitio web recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=-ORtPVLazqo			
Docente: Jocelyn Zavando Matamala	Correo: jocelyn.zavando@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 8:30 a 13:30 horas	

¡Buenos días o tardes a todos! Ya hemos aprendido a identificar algunas emociones, hemos reconocido en que momentos sentimos ciertas emociones, también, vimos algunos tips para controlarlas y aprender a enfrentarlas. Hoy les traigo una forma más concreta de expresar nuestras emociones.



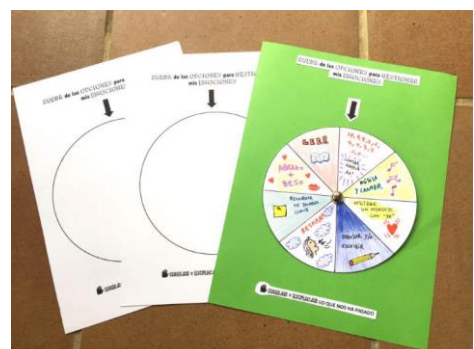
➔ Sabemos que en estos días de cuarentena nuestras emociones parecen una montaña rusa, un día estamos feliz al otro triste, o aburridos, etc. ¿Qué hacer con todo lo que sentimos?

➔ Fabricaremos dos ruedas, una llamada el “Emocinómetro” basado en el cuento “El Emocinómetro del inspector Drilo”. (En el sitio web recomendado puedes encontrar un video resumen de este libro) Esta rueda nos ayuda a identificar como nos sentimos y con qué intensidad sentimos esa emoción.

➔ Y luego, haremos la rueda de gestión de las emociones. Cuando sientas ira, rabia, miedo, envidia, tristeza, etc, aquellas emociones un poco más negativas; utilizaremos esta rueda para aprender a expresarlas de buena manera. Mira las imágenes a continuación de cada una de las ruedas.



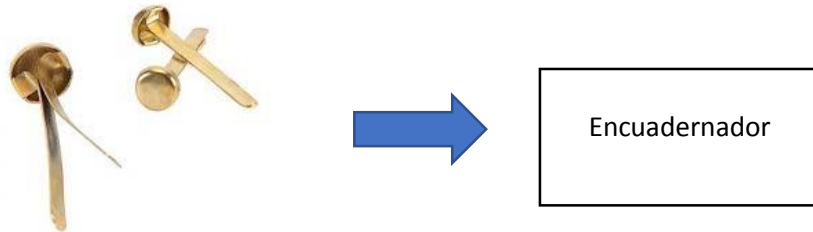
“Emocinómetro”



Rueda de gestión de las emociones

→ **¿Qué necesitamos?**

- 1) Lápices de Colores o plumones
- 2) Tres hojas de block (una para cada rueda y otra para poner la rueda de gestión de las emociones)
- 3) Tijeras
- 4) Pegamento
- 5) Compás para hacer el círculo. (Si no tienes compás puedes utilizar un plato de pan o el plato de tazas)
- 6) 2 Encuadernadores pequeños



→ Al final de la guía encontrarás el modelo de cada rueda.

¿Cómo y cuándo utilizaremos cada rueda?

- Durante la semana 17 (entre el 27 y 31 de Julio) todos los días, en el horario que tu elijas, medirás tus emociones. Para eso utilizaras el “emocionómetro” que construiste.
- Primero ubicas la emoción y luego la intensidad con que sientes esa emoción en particular. Puedes elegir entre mucho, medio y poco.
- Si una de las emociones que sientes en ese momento es una un poco más “negativa” (Recuerda que no hay emociones malas ni buenas, todo depende en como expresemos estas emociones) utilizarás la rueda de gestión de las emociones. En ella tienes distintas formas de expresar tus emociones, por ejemplo: Contando hasta 10, leyendo, cantando o escuchando música, respirar, etc.
- Gira la rueda y tendrás una forma de expresar esa emoción. Luego de un tiempo podrás darte cuenta cuál es la forma de expresar emociones con la que te sientes más cómoda/o.
- En tu cuaderno de orientación llevarás una registro de la semana en una tabla como la siguiente: Mira el ejemplo:

Día	Emoción e intensidad	Cómo la expresé
Día 1: 27 de Julio	Alegría media	Bailando

→ Al final de la semana contestarás la siguiente pregunta: ¿Cuál fue la manera de expresar emociones con la que más me identifico y siento cómoda(o)?

¿Cómo construir las ruedas?

- ➔ Puedes utilizar la rueda que está mas abajo o hacerla tú mismo.
- ➔ Para hacerla tu mismo utiliza un compás para hacer un círculo, si no tienes puedes utilizar un plato de tazas. Dibujarás el círculo en la cartulina y para el Emocionómetro dividirás el círculo en diez y para la rueda de gestión de emociones lo dividirás en 8.



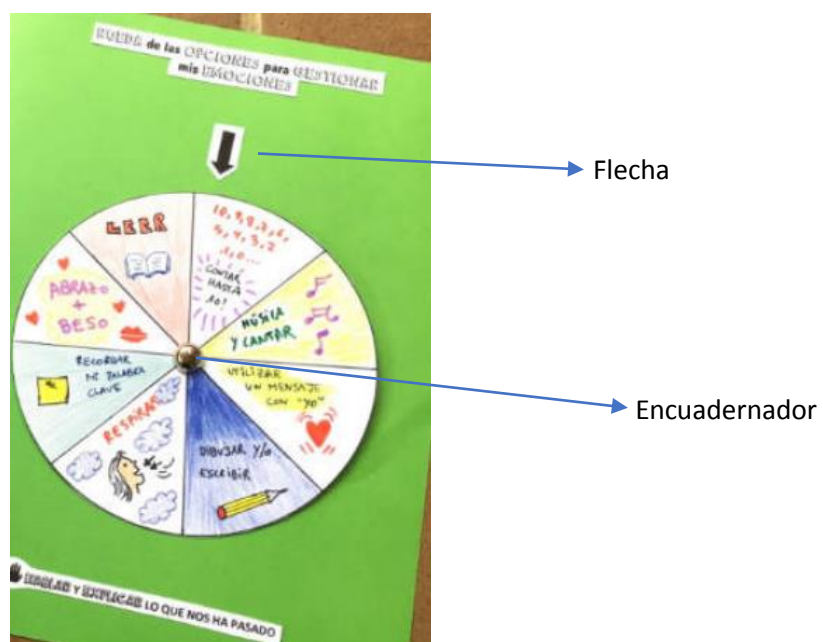
Círculo dividido en 10



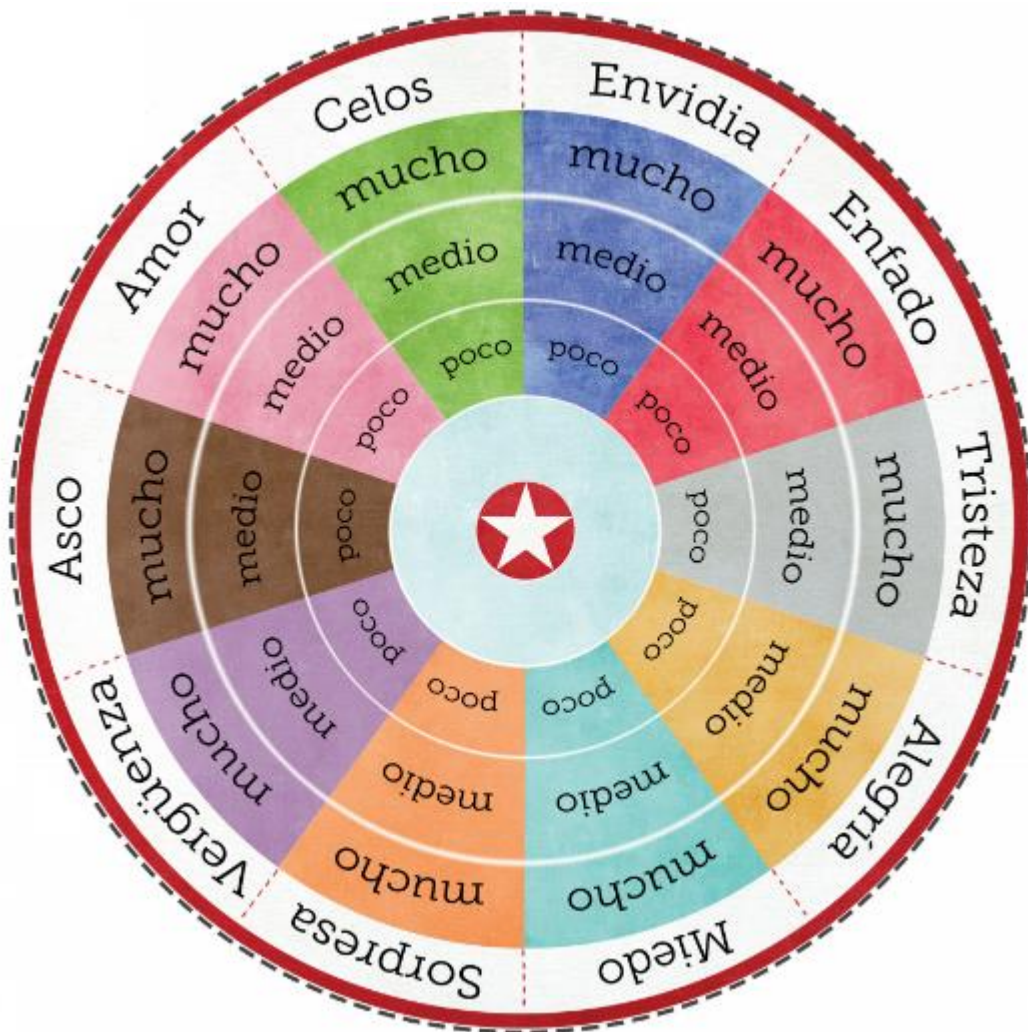
Círculo dividido en 8

➔ Para la rueda de gestión de emociones en cada parte del círculo escribirás la forma de expresar emociones: Leer, Contar hasta 10, Escuchar música y cantar. Escribir un mensaje con lo que siento, dibujar, respirar, abrazar, recordar un momento que me haga feliz o una palabra. Puedes también hacer dibujos en él y pintarlo para que tenga color, tal como en la imagen. Una vez finalizado debe juntar el círculo con una hoja de block para eso utilizarás el encuadernador, perforarás la rueda y el círculo para juntarlos.

- ➔ En la hoja de block, en la parte superior dibujarás una flecha. De esta forma, sabremos donde va a parar el círculo. Mira la imagen.



- ➔ Para el Emocionómetro, dibujarás el círculo en la hoja de block, dividirás el círculo en 10 y en cada parte irá escrita la emoción y abajo de ella escribirás las intensidades (mucho, medio, poco). Guíate por la imagen:



- ➔ En la parte exterior del círculo irá cada emoción, que son 10: AMOR, CELOS, ENVIDIA, ENFADO, TRISTEZA, ALEGRÍA, MIEDO, SORPRESA, VERGÜENZA y ASCO
- ➔ Una vez terminado el círculo en el block lo recortarás, y con lo que sobre harás un rectángulo pequeño. Esto será el indicador, cuando te sientas enojado pondrás ese indicador en la emoción enfado. En el deberás escribir la intensidad, 1 es para poco, 2 es para medio y 3 para mucho. Mira la imagen para guiarte.

INDICADOR



- El indicador irá encima de la rueda, y se pegarán con la ayuda del encuadernador. Tu rueda debe quedar de esta forma:



- Una vez construido puedes empezar a utilizarlo.
- Envíame una foto con ambas ruedas. Puede ser por correo o a mi Whatsapp.



- En Google Classroom podrás encontrar un Instructivo para el “Emocionómetro del inspector Drilo”



CONSTRUYE TU EMOCIONÓMETRO

¿Estáis preparados?
¿Dispuestos a fabricar
vuestro Emocionómetro?
Es muy, muy fácil.
¡Sólo tienes que seguir
estas sencillas
instrucciones y empezar
a conocerte mejor!

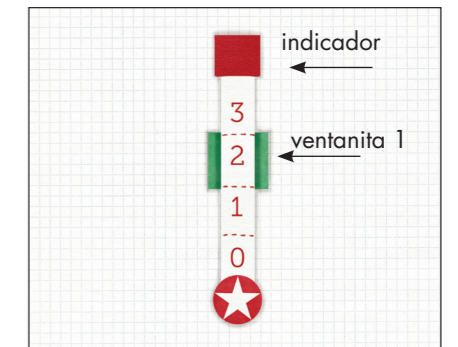


Materiales:

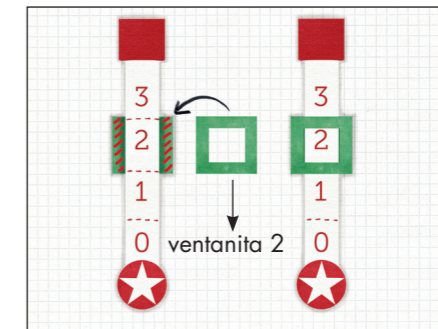
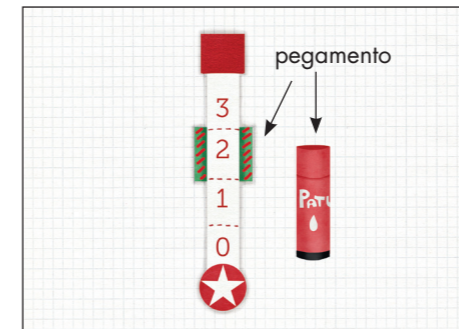
- Hoja impresa en cartulina de las partes del Emocionómetro (página 2 de este pdf). Cuanto más gordita sea la cartulina mejor.
- Tijeras.
- Pegamento de barra fuerte u otro tipo de cola adecuada para papel.
- Un encuadernador pequeño.
- Punzón o similar para perforar.

Instrucciones:

Paso 1: Recorta las tres piezas por la línea discontinua que encontrarás en la página siguiente. Si quieres que el Emocionómetro sea más duradero y resistente, estas partes se pueden plastificar antes de seguir con el paso 2.

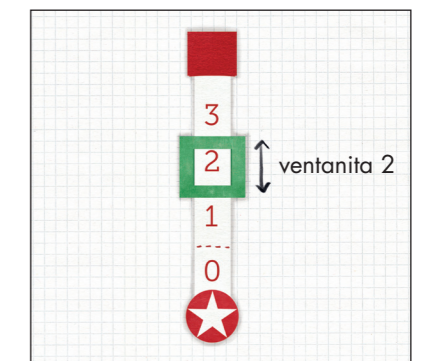


Paso 2: Coloca la ventanita 1 debajo del indicador. La parte verde debe quedar tocando el indicador.

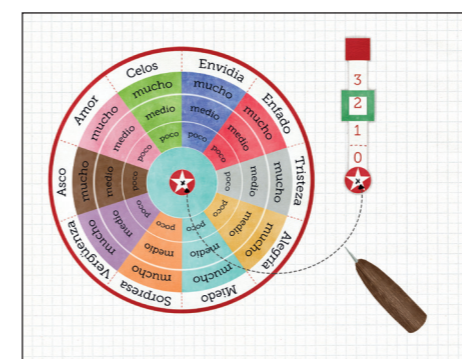


Paso 3: Embadurna de pegamento los dos laterales de la ventanita que quedan libres al lado derecho e izquierdo del indicador teniendo cuidado de que el pegamento sólo quede en esa zona. Si no, ¡no podrás deslizar la ventana de tu indicador!

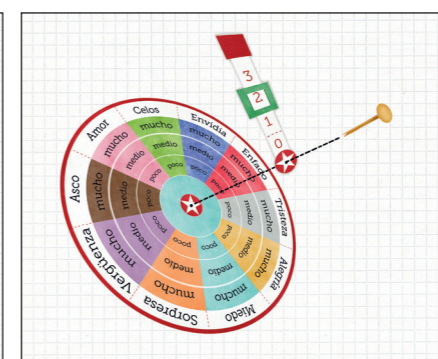
Paso 4: Pegar la segunda mitad de la ventanita sobre la primera haciéndolas coincidir, dejando el indicador dentro. Las partes coloreadas de las ventanitas deben quedar hacia fuera.



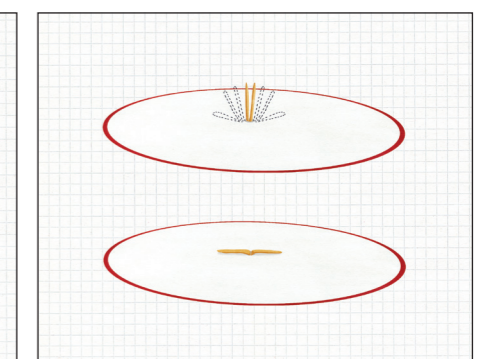
Paso 5: Comprueba que la ventanita se desliza por el indicador y deja secar.



Paso 6: Con un punzón agujerea sobre la X central tanto en la rueda como en el indicador.



Paso 7: Pasa el encuadernador por la parte perforada. Primero por el del indicador y después por el de la rueda.



Paso 8: Asegura el encuadernador en la parte trasera del Emocionómetro.

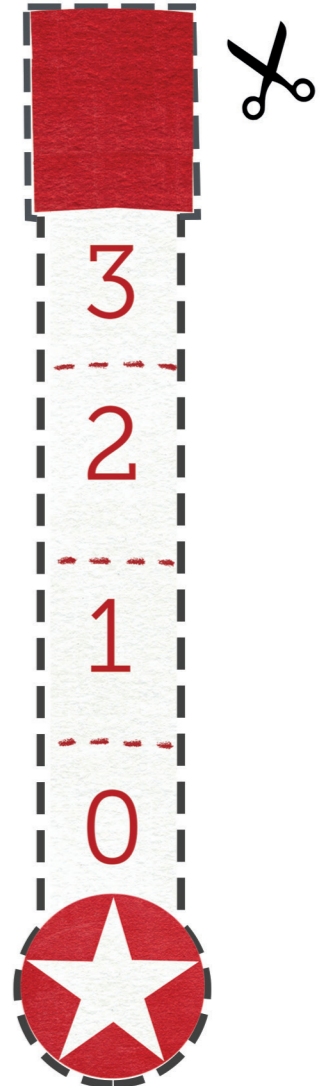
Et voilà! Ya puedes comenzar a emocionarte haciendo girar tu Emocionómetro*

RUEDA

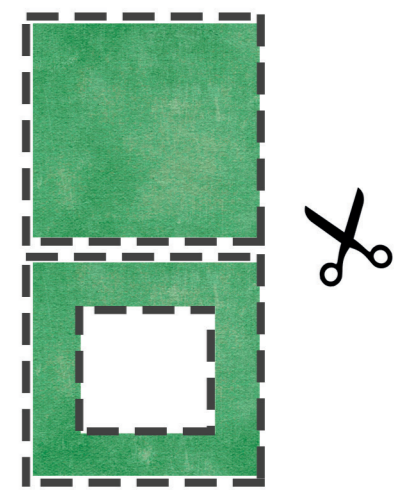
INDICADOR



Recorta por la línea de puntos los distintos elementos



VENTANITA 1



VENTANITA 2

