



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

## GUÍA DE APRENDIZAJE "ORIENTACIÓN"

NOMBRE:		FECHA: Semana 24 21 al 25 de Septiembre 2020.	CURSO: Sexto Año Básico.
OA 2: 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:	Valorar, autoconfianza Valoración
	Participar en forma activa y autónoma de todas las instancias educativas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Nombran y describen las causas de algunas emociones que hayan experimentado.</li><li>Identifican el tipo de emoción que puede provocar una situación determinada.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Lee y responde cada una de las preguntas que aparecen en tu guía</li><li>Te puedes apoyar con la clase online que aprendiste con tu profesor</li><li>Analiza, recorta y pega en tu cuaderno la información entregada</li><li>Envía las respuestas finales a tu profesor a través del correo electrónico</li></ul>			
Sitio recomendado: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg">https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg</a>			
Docente: Edgardo Martínez Hidalgo.	Correo: edgardo.martinez@colegio-pablogarrido.cl		Horario de Consultas: 10:30 a 11:30 horas.- Martes

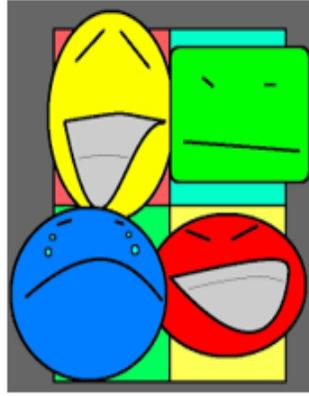
### Actividad

Lee el contenido, observa con atención el vídeo y responde las preguntas de desarrollo. No olvides finalizar respondiendo el ticket de salida

# Mis Emociones

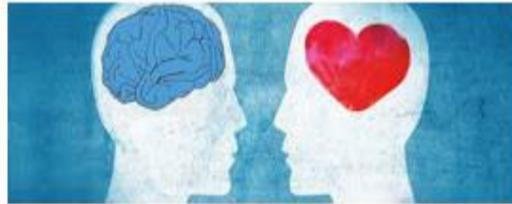


Orientación 6to



Debido a los acontecimientos actuales, hemos vivido distintas emociones; intensas, confusas e incómodas, todo esto producto de los cambios en la rutina, familiares, sociales y aprehensiones propias de la pandemia. El no comprender estas emociones y vivirlas acorde, nos puede provocar diversos conflictos tanto personales como sociales.

## Las Emociones



Son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para relacionarnos con los demás.

Un claro ejemplo de esto es la película "INTENSAMENTE" en ella se nos muestra como actúan las emociones en nuestras vidas. Te invito a que veamos el trailer de esta película y luego Comentemos lo visto





Tal como le pasa a la protagonista de **INTENSAMENTE**, el no reconocer y aceptar las emociones provoca que nos sintamos perdidos, pero para recuperar el control es esencial conocer la diversidad de ellas y aceptarlas, trabajando para mantener la emoción si nos agrada o cambiarla si nos provoca desagrado.

## Hagamos un juego

Para aprender a reconocer las emociones, les presentaré distintos emoticones y pediré que alguno de ustedes respondas ¿Cuál emoción es? y ¿Qué cosas o situaciones me producen esa emoción?. Después veremos el significado de cada una de ellas y comentaremos las vivencias personales.



### ALEGRIA

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción.

### ASCO O RECHAZO

Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos



### TRISTEZA

Sentimiento de angustia, pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda.



## MIEDO

Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución.



## IRA- ENOJO

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema.

## SORPRESA

Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.



Ahora ya sabes, debes aprender a manifestar tus emociones, pero recordando que puedes controlar éstas, ya que ellas no te controlan a ti, sino son solamente manifestaciones de cómo te sientes.



Ticket de salida

- ¿Qué entiendes por emociones?