

GUÍA 1 ORIENTACIÓN QUINTO BÁSICO

Nombre:	Rut:	Curso: 5°	Fecha:
Objetivo: OA2. Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.			
Habilidades: escuchar –opinar- escribir –reflexionar			

¿Cómo expresar mis sentimientos y emociones?

Como lo vimos en la guía anterior las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.



Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera espontánea y automática. En cambio, los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.

➤ **Clase 1**

Actividad:

- ❖ Durante el pasado año vivimos en todo el mundo una pandemia que provocó cambios en nuestro diario vivir hasta hoy. Nombren algunas emociones que más les afectaron. (miedo, tristeza, ira o alegría; debes justificar tu elección)

-
-
-

¿Has podido superar esa emoción, comparte con tus compañeros? Se solicita a tres o cuatro estudiantes que compartan sus respuestas.

- ❖ Cierren los ojos y recuerden algún momento en que hayan estado muy **enojados**.

Recuerden y comenten voluntariamente:

- ¿Qué sintieron en ese momento?
- ¿Qué pensaron?
- ¿Qué les dio ganas de hacer?
- ¿Qué sensaciones físicas experimentaron?
- ¿Cómo reaccionaron?
- ¿por qué reaccionaron así?
- ¿Qué consecuencias tuvo?
- ¿Reaccionarían de la misma forma ahora (un tiempo después de la situación experimentada)?
- Quien quiera puede compartir sus conclusiones.

➤ **Clase 2**

- ❖ **Actividad:** Escribe situaciones que te produzcan ciertas emociones y señala la manera en que las expresarías y otras formas o alternativas de expresarlas.

Voluntariamente comenten al curso su trabajo.

¿Qué me produce alegría?	¿Cómo la expreso?	¿De qué otra forma podría expresarla?
-	-	-
-	-	-
-	-	-
¿Qué me produce temor?	¿Cómo la expreso?	¿De qué otra forma podría expresarla?
-	-	-
-	-	-
-	-	-

- ❖ **Actividad:** Colocan en la columna **B**, todos los números de la columna **A** según les suceda.

A	Emociones	B	Reacciones físicas
1	Pena		Dolor de estómago
2	Rabia		Manos sudorosas
3	Alegría		Palpitación acelerada del corazón
4	Nerviosismo		Vellos erizados (piel de gallina)
5	Entusiasmo		Dolor de cabeza
6	Miedo		Llanto
7	Ansiedad		Mejillas enrojecidas
8	Vergüenza		Respiración entrecortada
9	Frustración		Sonrisa, risa
10			Otra:

➤ **Clase 3**

- ❖ **Actividad:** Cada estudiante escribe en forma anónima una situación en la que haya experimentado pena, frustración, miedo o rabia como consecuencia de la expresión emocional de otra persona. Entregan los ejemplos al docente, quien selecciona algunos y los analiza junto con los alumnos.
- ❖ **Concluyen destacando la influencia que tiene para los demás una apropiada o inapropiada expresión de las emociones.**
Modo online: Los estudiantes envían por correo las situaciones que hayan experimentado para luego comentarlas de forma anónima en clases.
- ❖ **Actividad:** Reflexiona y responde sobre las siguientes preguntas y responde:

1.- ¿Qué ha sido lo más difícil para ti durante esta pandemia? ¿Por qué?

2.- ¿Es importante saber expresar de manera adecuada nuestras emociones? Justifica tu respuesta.

3.- ¿Qué siente el otro cuando expreso mis emociones de manera inadecuada? Justifica tu respuesta.

- ❖ Actividades de profundización de lectura.

