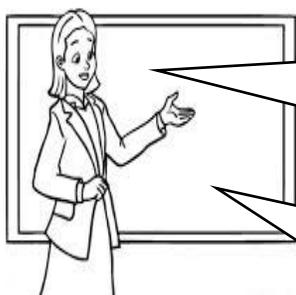




**ORIENTACION-SEGUNDOSAB-OA1-GUIA8-SEMANA9**  
**Guía de Orientación 2º año A y B**  
**Prof: Marcela Martínez Galaz**

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Lograr a que los niños continúen su aprendizaje en un entorno acogedor, de respeto, inclusivo y solidario, reducir los miedos y la ansiedad de los estudiantes. <b>O.A:</b> Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás (por ejemplo, pena, rabia, miedo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.	<b>2 año A-B</b>	<b>Semana 9</b>



La guía anterior trabajamos en conocernos a nosotros mismo, destacando nuestras características positivas, es decir, lo bueno de nosotros.

Hoy trabajaremos en identificar qué es una emoción.

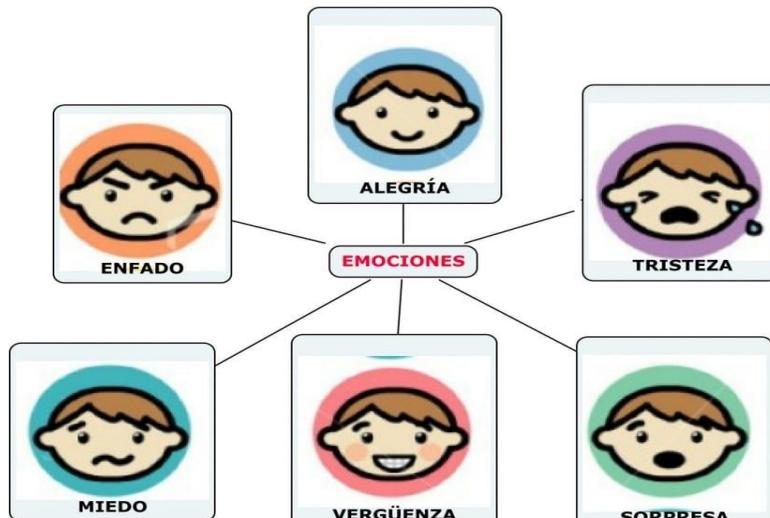


¿Qué es una emoción?



Se **entiende por emoción** el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación **con** respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

De acuerdo a la situación a la cual me enfrente mi emoción será diferente. Ej: Si recibo una sorpresa, si me retan, si muere un ser querido, si obtienes un 7,0 etc., las emociones serán diferentes en cada situación.



### Actividad

1.- Completa con una situación que te produzca la emoción indicada.



Tengo miedo a \_\_\_\_\_

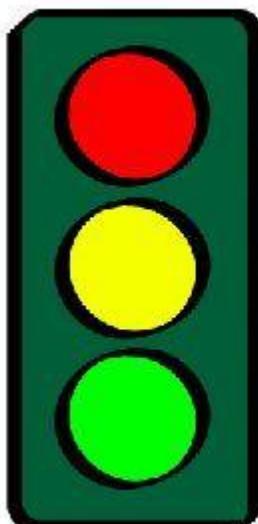


Me da alegría \_\_\_\_\_



Me enfado por \_\_\_\_\_

2. Frente a la situación que vive el mundo y nuestro país por la pandemia, hemos sentido tal vez, diversas emociones, por ejemplo: miedo de enfermarme, rabia por estar encerrados en nuestras casas, desganado por tener que realizar tareas, ansiedad de querer salir a jugar y no poder etc. Para solucionar este problema te puedo aconsejar que utilices este semáforo



**ROJO:** Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.

**AMARILLO:** ¿Qué es lo que puedo hacer?. ¿Funcionará?.

**VERDE:** Lleva a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Ha funcionado?.