



Guía de Orientación

Orientación-CuartoAB-OA1-Guía6-semana9

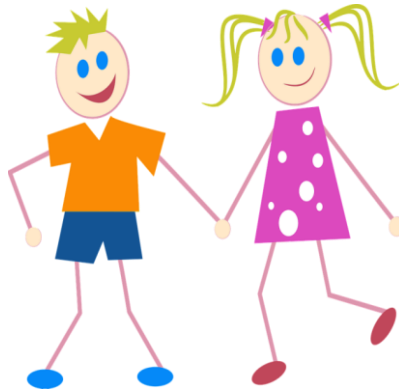
Profesores responsables: Carlos Arriagada Mercado-Nelidad Becerra Bascuñán

Nombre:	Curso: 4°Año A-B	Fecha: Semana 9
Meta: identificar las emociones, vinculándolas con las propias experiencias mediante imágenes. OA: 1 Observar, describir y valorar sus características, habilidades y fortalezas (en lo familiar, afectivo, académico y social, entre otros) y proponerse acciones concretas para los aspectos que requiera superar.		

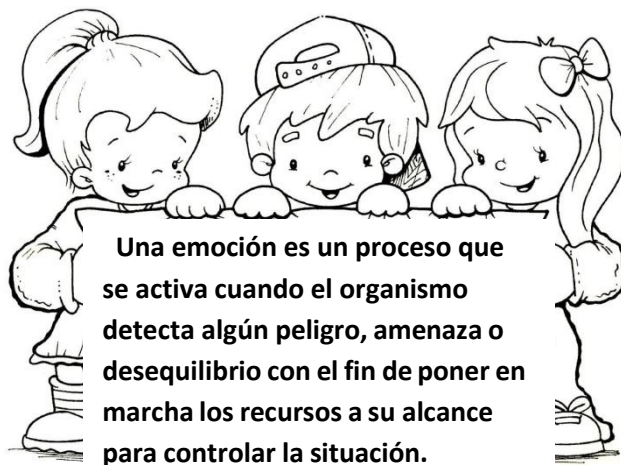
✓ **Retroalimentación:** En la evaluación anterior, se trabajó un texto en el cual se pudo caracterizar las conductas de una familia cuando celebraban el cumpleaños de María.

¡¡ PRESTA MUCHA ATENCIÓN!!

Hoy conoceremos qué son las emociones y cómo reconocerlas en nosotros.



¿Qué son las emociones?



- Las emociones son propias del ser humano.
- Todas las emociones son válidas.
- No podemos desconectar o evitar las emociones.
- Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.



Ingresa a este link:

<https://www.youtube.com/watch?v=y4VnHevhRsA>

Actividad 1: Lee el siguiente recuadro, donde se presentan las categorías básicas de las emociones.

Existen 6 categorías básicas de emociones:

MIEDO

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.

SORPRESA

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.

AVERSIÓN

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

Nos produce rechazo y solemos alejarnos.

IRA

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.

ALEGRÍA

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

TRISTEZA

Pena, Soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración Personal.

Actividad 2: Observa cada imagen y descubre qué emoción existe en el personaje.

Es

I Adivina...adivinanza

Me pone muy  cuando se cumplen mis 

Me  cuando tratan mal a mis 

Cuando alguien se  de mí me siento 



Actividad 3: Observa cada imagen y descubre qué emoción existe en cada personaje y escríbelas en el cuaderno.

I Adivina ... adivinanza
¿Cómo se sienten?

The activity board contains five images: 1. A red-haired elf with a grumpy expression. 2. A red-haired elf with a happy expression. 3. A blonde elf with a sad expression. 4. A brown-haired elf with a happy expression. 5. A dog lying in a dark forest at night. Each image has an empty rectangular box next to it for the student to write the emotion.

Actividad 4: Identifica la emoción en cada rostro y únala con cada palabra del recuadro. Escribir y desarrollar en el cuaderno.

Imagina que...

Te has tropezado con un objeto y al mirarlo te das cuenta de que se trata de un espejo mágico. Cada vez que lo miras aparece un anciano con una expresión diferente. ¿Sabrías decir a qué emoción corresponde cada rostro?

The activity shows five framed portraits of an old man with a white beard, each with a different facial expression. To the right is a box containing a list of emotions in blue capital letters: ALEGRÍA, ENOJO, SORPRESA, MIEDO, and TRISTEZA. A red arrow points from the 'ENOJO' label to the portrait of the man with a furrowed brow and a small frown. Below the portraits is a white oval containing the word 'Ejemplo' in red.

¡¡HOY ES TIEMPO DE CUIDARNOS EN FAMILIA...ABRAZOS A LA DISTANCIA!!

