



**COLEGIO ISABEL RIQUELME**  
**U.T.P.**

## **GUÍA DIGITAL N°10**

**ASIGNATURA: ORIENTACIÓN**

**CURSO: CUARTO BASICO**

**DOCENTE: CLAUDIA ROJAS OSORIO**

**SEMANA: DEL 15 AL 19 DE JUNIO**

**DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: JUEVES DE 11;00AM a 12; 00AM**

**CONTACTO: [claudia.rojas@colegio-isabelriquelme.cl](mailto:claudia.rojas@colegio-isabelriquelme.cl)**

**QUERIDOS ALUMNOS(AS)**

**ESPERANDO RECIBIR BUENAS NOTICIAS QUE SE ENCUENTRAN BIEN JUNTO A SUS FAMILIAS , ADEMAS DECIRLES QUE NO SE DESANIMEN, PIENSEN QUE ESTO PASARÁ Y PRONTO ESTAREMOS JUNTOS DISFRUTANDO EN NUESTRO HERMOSO Y ACOGEDOR COLEGIO**

*Te extraño  
mucho*

Una palabra generosa, un abrazo o una sonrisa pueden cambiar el día o incluso la vida de una persona. Y estos regalos pueden alegrar el corazón, no solo del que recibe sino también de quién los dá!

***Bendecido día!***



# 1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDOS</b>
Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás, y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás).	Emociones en tiempos de Cuarentena
<b>OBJETIVO DE LA CLASE</b>	<b>HABILIDADES</b>
Identificar las características de las emociones propias y las experimentadas por otras personas ante diversas situaciones	Identificar, reflexionar.

# En esta clase continuaremos reconociendo las características y expresiones de las emociones

## 2.- GUÍA

Recordemos que las emociones son:

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 comunicarnos con** los demás.



# En esta clase continuaremos reconociendo las características y expresiones de las emociones

Recordemos que las emociones son:

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 comunicarnos con** los demás.

¿Por qué es bueno aceptar sus propias emociones? La importancia **de aceptar** las **propias emociones**. Sean positivas o negativas, debemos **aceptar** nuestras **emociones porque** es necesario para nuestro bienestar. ... Es muy difícil lidiar con **emociones** que son dolorosas, extremas o incluso aquellas que nos hacen sentir miedo. Sin embargo, es necesario aceptar las emociones porque en realidad puede ayudarte a mejorar tu regulación emocional y a tener menos cambios de humor y por tanto, a ser más estable emocionalmente. En ocasiones, las personas, cuando tenemos emociones que nos hacen sentir incómodos como el miedo, la tristeza o la vergüenza... lo primero que se hace es rechazar el sentimiento porque no queremos sentirnos así. Cuando esto ocurre las personas hacen cosas para intentar evadir ese sentimiento como tomar drogas o alcohol para sentirse mejor. Pero ésta no es la solución. **Es necesario aceptar que todas las emociones son necesarias porque son la guía hacia el bienestar.**



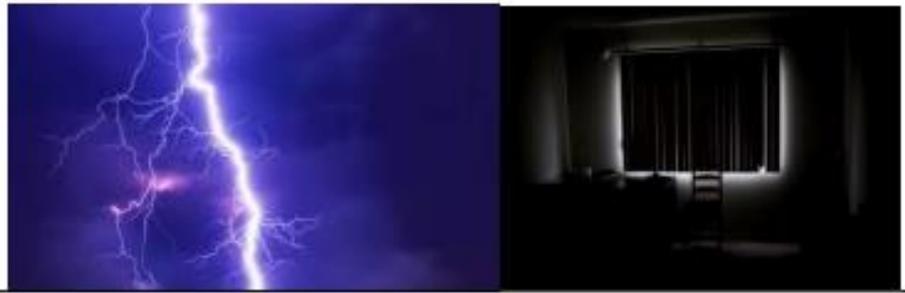
2.- GUÍA

# 3: TAREA

Escribe el objetivo y la actividad en tu cuaderno, en forma ordenada

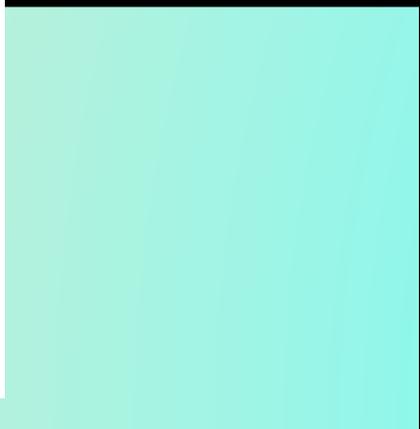
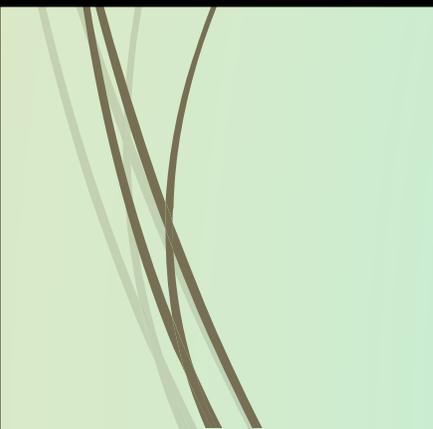
A continuación, encontrarás diferentes situaciones, en los recuadros debes describir lo que sienten los protagonistas,

Situación N°1



Omar está sólo en casa una noche de tormentas, de pronto se oye un fuerte trueno y acto seguido se apaga la luz

Que emociones puede sentir Omar, describe lo que siente



Situación N°2



Enrique está ilusionado, porque el domingo juega su primer partido de futbol. Su mejor amigo ha prometido ir a verlo, pero el día del partido no ha aparecido

Que emociones puede sentir Enrique, describe lo que siente

### Situación N°3



Es tú cumpleaños y tú familia te despierta con la canción de "cumpleaños feliz"

Describe cómo te sentirías

### Situación N°5

Abres los ojos al despertar y te das cuenta que estás acostado en medio de un campo de flores



Describe como te sentirías

### Situación N°4



Tu hermano prometió dejarte jugar a la consola (playstation, Nintendo, Xbox, u otra) cuando terminara la partida, pero no ha cumplido lo prometido y ha vuelto a empezar otra

Describe cómo te sentirías



2. Te dejo esta plantilla para que tu revises lo que escribiste , si cumpliste todos los pasos felicitaciones y si no lo puedes mejorar felicitaciones por tus deseos de aprender.

## 4: SOLUCIONARIO

En este caso no encontrarás respuestas tipos o respuestas esperadas ya que son respuestas abiertas y variadas

**RECUERDA QUE DEBES QUEDARTE EN CASA Y CUIDARTE, SOLO DE ESTA FORMA SUPERAREMOS CON ÉXITO LOS COLETAZOS DE ESTA PANDEMIA**

Había una vez un señor florero se sentía feliz por tener contenidos en él, las flores más lindas que pudieras imaginar, sin embargo algo afectó en el mundo, que de la noche a la mañana dejaron de proveer las flores en la ciudad, es entonces cuando el señor florero se sintió solo, vacío y triste, pero albergaba en su corazón que esto pronto pasara, por que para él nada era ya igual, él nunca había experimentado tanta soledad, estaba acostumbrado a que las personas cuando pasaran cerca de él ,se detuvieran admirando la belleza que lucía con las bellas flores, pues ahora todos pasaban inadvertidos y consumidos cada cual en sus problemas, sin embargo la crisis pasó y todo volvió a ser parecido a lo normal, con la única diferencia es la valoración y felicidad de estar junto nuevamente.

**ESE FLORERO ES EL COLEGIO Y LAS MÁS BELLAS FLORES SON USTEDES, PRONTO ESTAREMOS JUNTOS NUEVAMENTE Y CUANDO ESE DÍA LLEGUE ESTAREMOS MUY FELICES**

# PARA TERMINAR RESPONDE ESTA AUTOEVALUACIÓN

Marca con un círculo el rostro que te representa, en el cómo te sentiste hoy desarrollando esta guía

			
Fue difícil	Fue aburrido	Fue interesante	Fue fácil