



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°5

ASIGNATURA: Orientación

CURSO: 1° AÑO

DOCENTE: Maribel Medina Rebolledo

SEMANA: 11 al 15 de Mayo

DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: Lunes, Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:00 horas - Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 horas

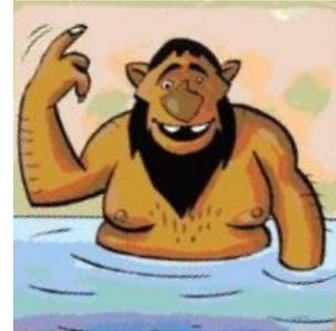
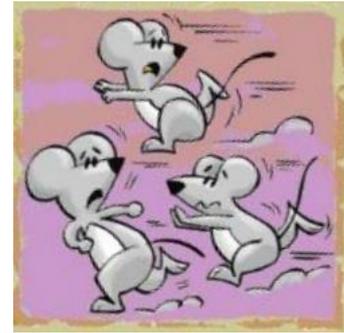
CONTACTO: grupo de WhatsApp del curso y correo electrónico:

maribel.profe1basico2020@gmail.com (en caso de tener dudas)



LAS EMOCIONES

TODAS LAS **EMOCIONES** SON
NECESARIAS. NO EXISTEN
EMOCIONES BUENAS Y MALAS.



PENA: LA TRISTEZA ES LO QUE SENTIMOS CUANDO HEMOS PERDIDO ALGO IMPORTANTE, CUANDO NOS HA DECEPCIONADO ALGO O CUANDO HA OCURRIDO ALGUNA DESGRACIA.



Cuando nos sentimos solos, a menudo nos sentimos tristes. Cuando estamos tristes, es posible que tengamos ganas de llorar, y a veces resultará difícil contener las lágrimas. La función de la tristeza es la de pedir ayuda.



RABIA: TODOS SENTIMOS RABIA O ENFADO CUANDO ALGUIEN NO NOS TRATA BIEN O CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO QUEREMOS.



Tal vez pienses que no es buenos enfadarse, pero no siempre es verdad. El enfado puede ser positivo cuando te **impulsa a hacer algo para resolver un problema** o cambiar una situación difícil .



MIEDO: LO SENTIMOS CUANDO ESTAMOS ANTE UN PELIGRO. EL PELIGRO PUEDE SER REAL (UN PERRO, UNA ARAÑA...) O ALGO IMAGINARIO (UN FANTASMA O UN MONSTRUO).



El miedo es bueno porque nos sirve para apártanos de un peligro (por ejemplo correr o esconderse si un perro intenta atacarnos). El miedo es como una alarma o un despertador que nos avisa y nos hace actuar.

ALEGRÍA: SENTIMOS ALEGRÍA CUANDO CONSEGUIMOS ALGÚN DESEO O VEMOS CUMPLIDA ALGUNA ILUSIÓN.

Nos proporciona una agradable sensación de **bienestar, de seguridad** y sobretodo mucha **energía.**



**AHORA VAMOS A
TRABAJAR.**

