



Guía de Aprendizaje Religión y Orientación
3° Año Básico
Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende y Alicia Pons

OA 2	Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás y practicar estrategias personales de manejo emocional.
Objetivo de la semana	Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás.
SEMANA 21	Del 31 de agosto al 04 de septiembre de 2020



Desde ahora en adelante,
todas las guías se
realizarán en nuestras
clases online, por lo tanto,
si vas a asistir **HARÁS ESTA
GUÍA CONMIGO.**

Pero si por alguna razón no
puedes asistir, debes
realizarla en tu hogar y enviar
la guía a mi correo para que
yo pueda retroalimentarte.



Recuerda enviar tu tarea al correo nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl

OPINEMOS

¿Qué emociones conoces?

¿Qué te hace sentir feliz?

¿Qué son las emociones?



- Son estados o reacciones que vienen a las personas, de manera violenta o súbita, pero son necesarias para el actuar del individuo.
- Es común, que a las emociones se les deje de lado y se consideren poco importante en relación con la razón.
- Las emociones, se van generando del momento en el cual nacemos, desde pequeños somos seres emocionales.
- Todas las personas experimentan emociones de manera particular, y muy diferente a lo que puede ser para otra persona.



• Un ejemplo, es que no todos nos enfadamos por las mismas cosas o no es de la misma forma nuestro enfado.

• Nos ayudan a desarrollarnos socialmente.



- Las emociones básicas son: **miedo, tristeza, ira, vergüenza, alegría, sorpresa.**



Recuerda enviar tu tarea al correo nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl



ACTIVIDAD

Lee y completa las siguientes afirmaciones:

1. Cuando estoy triste yo _____
2. Cuando recibo un regalo yo _____
3. Cuando llego a mi casa después del colegio yo _____
4. Cuando juego con mis amigos yo _____
5. Yo quiero mucho a _____
6. Yo me enojo cuando _____
7. Lo que me hace muy feliz es _____
8. Mis amigos dicen que yo _____
9. Mis papás dicen que yo _____
10. Cuando estoy muy feliz yo _____
11. Cuando peleo con mis compañeros me siento _____
12. Cuando ayudo a alguien me siento _____



Recuerda:

Todas las emociones son válidas y las podemos expresar. A veces es necesario calmarse para evitar una expresión inadecuada.

Reflexiona: ¿para qué sirven las emociones?

¿CÓMO ESTOY?



Recuerda enviar tu tarea al correo nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl