



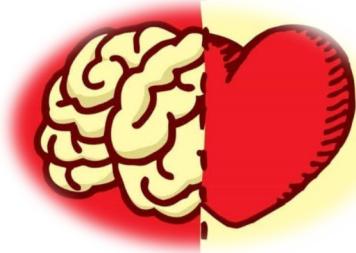
Guía de Aprendizaje Religión y Orientación
3º Año Básico
Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende y Alicia Pons

OA 2	Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás. pena, rabia, miedo, alegría y distinguir diversas formas de expresarlas.
Objetivo de la semana	reconocer estrategias de manejo emocional a través de juego de roles.
SEMANA 25	Del 05 al 09 de octubre

¿SE PUEDEN REGULAR LAS EMOCIONES?

¿o las emociones nos dominan a nosotros?

¿recuerdas las técnicas estudiadas la clase pasada?



A menudo, muchos de nuestros problemas cotidianos se encuentran afectados por fallos en la regulación emocional, teniendo consecuencias tanto personales como sociales. Una mala contestación, un impulso repentino, la incomprendimiento hacia los sentimientos de otra persona o simplemente, ignorar lo que nos han dicho. De algún modo, cada experiencia que vivimos está impregnada de una atmósfera emocional que no podemos olvidar, sobre todo, si queremos ser felices y construir vínculos sanos.

Ahora bien, ¿qué podemos hacer para gestionar nuestras emociones?

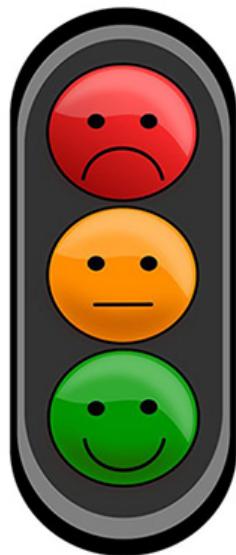
1

PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:



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

2



LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Rojo: Detente, no hay que perder el control

Amarillo: Reflexiona, busca una solución

Verde: Pon en práctica la solución sin herir a otros

etapainfantil.com



3

RUEDA DEL CONTROL DE ENOJO



ACTIVIDAD

¡Hoy inventaremos diálogos con nuestros juguetes!

Busca 2 o 3 juguetes (animales o humanos). Imagina que estos juguetes tienen vida y conversan entre ellos.

Inventa una historia donde esté presente alguna emoción: miedo, tristeza o ira.

Aplica alguna de las técnicas de gestión de emociones. ¡Diviértete haciendo sus voces y gestos y dando vida a tus juguetes!



RECUERDA:

Tener conciencia de las emociones y saber regularlas en el día a día son aspectos totalmente necesarios. Gracias a ello, desarrollaremos una serie de competencias y habilidades que nos ayudarán a favorecer tanto el bienestar personal como el de los demás.