



**Guía de Aprendizaje Religión y Orientación**  
**4° Año Básico**  
**Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende Psicóloga: Cynthia Vergara**

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



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](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)**

## OPINEMOS

¿Qué te hace sentir feliz?

### LAS EMOCIONES

- Son estados o reacciones que vienen al individuo, de manera violenta o súbitas, 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.
- Todos los individuos 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.



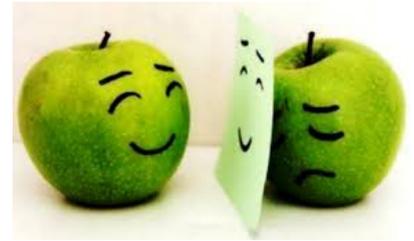
- Nos ayudan a desenvolvemos socialmente.
- Las emociones básicas son: miedo, tristeza, ira, vergüenza, alegría, sorpresa.



Recuerda enviar tu tarea al correo [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)

## **ACTIVIDAD**

A continuación, leerás 5 situaciones que le ocurrieron a niños y niñas como tú. Agrega dos situaciones más al final del recuadro. Luego, completa el recuadro con la siguiente información: qué emoción tuvo el niño o niña, marca con X si la reacción que tuvo fue la adecuada o no y justifica por qué crees que la reacción fue la adecuada o no.



Situación	Emoción	Reacción		¿Por qué?
		Adecuada	Inadecuada	
1. Pamela recibió un pelotazo en el recreo y fue a pegarle al compañero que lanzó la pelota.				
2. Francisco recibió un dominó de regalo de sus padres e invitó a sus hermanos a jugar con él.				
3. Lucía obtuvo una mala nota en una prueba y fue a conversar con el profesor para saber en qué se equivocó				
4. Juan encontró una moneda en la calle y se la tiró fuerte a un perro				
5. Pedro estuvo toda la tarde haciendo la tarea, su hermana chica le rayó el cuaderno cuando él no estaba mirando. Pedro se enojó tanto que le gritó y le tiró el pelo				
6. <i>Esta situación la debes crear tú</i>				
7. <i>Esta situación la debes crear tú</i>				

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?



**Recuerda enviar tu tarea al correo [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)**