



**Guía de Aprendizaje Religión y Orientación**  
**5° Año Básico**  
**Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende Psicóloga: Cynthia Vergara**

<b>OA 2</b>	Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.
<b>Objetivo de la semana</b>	Distinguir y describir emociones
<b>SEMANA 21</b>	Del 31 de agosto al 04 de septiembre de 2020



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.

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



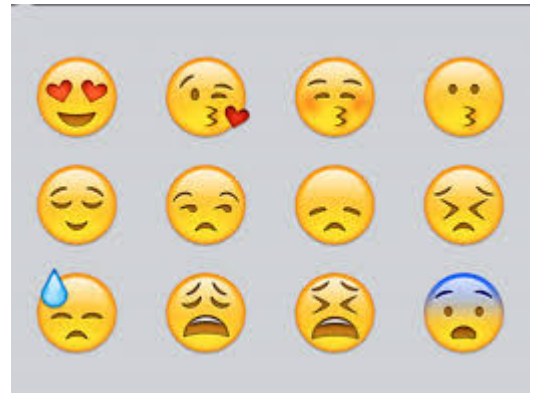
**Recuerda enviar tu tarea al correo [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)**

## OPINEMOS

¿Cree usted que llorar es un síntoma de debilidad?

¿Trata usted siempre de ocultar su rabia?

¿Su mal carácter lo ha llevado a problemas?



## LAS EMOCIONES



- Se conocen las emociones, como un cambio afectivo experimentado por el individuo. Este genera cambios en el organismo (fisiológicos y endocrinos)
- Tienen una función adaptativa en nuestro organismo, ya que implica un comportamiento según lo que nos rodea.
- 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 desarrollarnos 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

En una hoja de block, elabora un collage con recortes y dibujos con las **acciones** que sueles realizar cuando experimentas una determinada emoción (alegría, rabia, celos, pena, miedo, entre otras).

EJEMPLO: cuando tengo rabia golpeo la pared, grito, me encierro en mi pieza, lanzo objetos a la pared.



## REFLEXIONA

¿Qué son las emociones?

¿Qué relevancia tienen estas en nuestras vidas?

¿Es importante que seamos seres emocionales?



Lo que realmente importa para el éxito, la felicidad y una vida larga de logros es la inteligencia emocional. Daniel Goleman.

## ¿CÓMO ESTOY?



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