



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

OA 2	Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.
Objetivo de la semana	reconocer y practicar formas apropiadas de expresar las emociones
SEMANA 23	Del 21 al 25 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.**



¿Cómo expresar mis emociones de forma apropiada? ¿Es posible?

¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones?

Primero, debemos saber para qué me sirve cada emoción



Nos dispone a hacer cosas, a relacionarnos y compartir, a tomar iniciativas, a la acción constructiva.

Evolutivamente, la rabia tiene una función defensiva, de supervivencia y diferenciación.

Se da ante estímulos que vemos como amenazantes para nuestra supervivencia o para eliminar factores que se interponen en la satisfacción de un deseo o necesidad.



Invita a la reflexión y nos obliga a detenernos y a prestar atención a algo que nos sucede. Algo que pretende ser visto y atendido para que podamos asimilarlo y transformarlo. El problema es que, como eso duele, solemos esquivarla a toda costa, pero la emoción sigue ahí, llamando a nuestra puerta de vez en cuando hasta que nos dispongamos a verla, sentirla, aceptarla... para, finalmente, dejarla marchar. Pero es una emoción que necesita tiempo y paciencia...

Otras funciones pueden ser aprender de los errores, detenerse para cuidarse, asimilar una pérdida, valorar los buenos tiempos.

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



Es la emoción más primitiva o animal que tenemos, y, biológicamente, su función es prepararnos para la supervivencia, para poder dar una respuesta rápida y eficaz ante un riesgo o amenaza vital.

Hoy día, en cambio, el disparador del miedo se nos activa en multitud de situaciones que, muchas veces, no son amenazas reales para nuestra supervivencia, sino ilusiones y exageraciones.



Su función es restablecer el equilibrio en la persona, permitirle descansar y reponer fuerzas. Proporciona un estado de coherencia interna, regula y temple las demás emociones aportando un estado sereno y centrado que nos ayuda a afrontar los cambios que se presentan.

Actividad

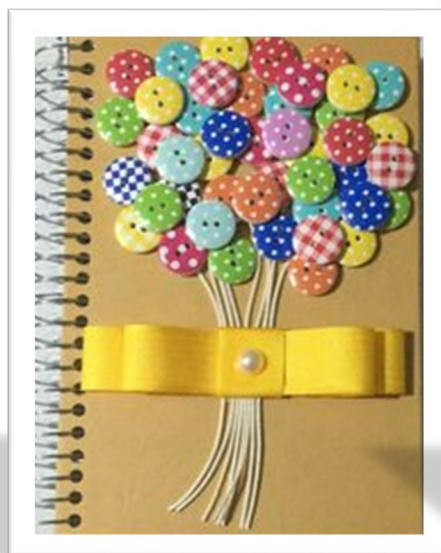
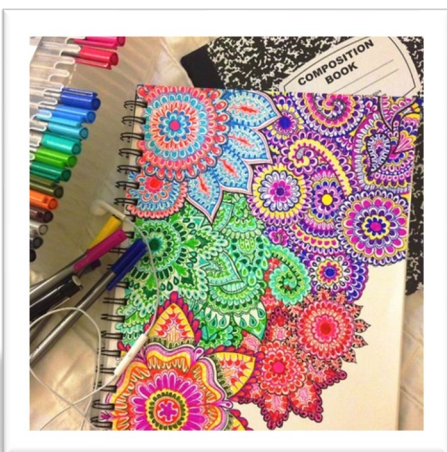
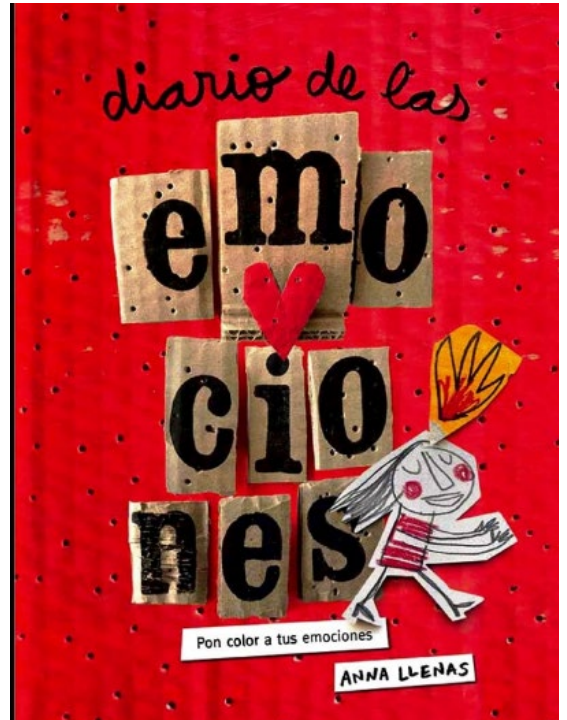
“El diario de las emociones”

Consiste en hacer una especie de diario donde intentaremos hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo actuamos...

NECESITAMOS:

1 Cuaderno o libreta

Elementos para decorar la tapa (botones, lana, cartón, recortes, papel lustre, lentejuelas, stickers, diario, letras o lo que tú quieras)



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

¡Manos a la escritura!

Una vez que hayas personalizado la cubierta de tu cuaderno ¡ya puedes escribir!

Siéntete libre de colocar lo que tú quieras, no te preocupes de la ortografía o de la redacción, no estás haciendo un relato, tu diario es sólo para tus ojos.



RECUERDA: El diario nos ayuda a aumentar nuestro bienestar porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros, cómo solemos actuar... Además, podemos detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.



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