



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 los aprendizajes adquiridos a través de desarrollo de guía.
SEMANA 29	Del 02 al 06 de noviembre de 2020

EVALUACIÓN

Repasemos ¿qué sabes de las emociones y de nosotros mismos?

- 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.
- 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.



ACTIVIDAD

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno, **apoyándote en tus guías anteriores:**

1. ¿Cuál es la función de la tristeza? ¿Para qué nos sirve?
2. Nombra formas apropiadas e inapropiadas de expresar las emociones. Menciona 5 formas de cada una. ¿Cómo se relaciona la inteligencia emocional con nuestras emociones?
3. ¿Debemos reprimir la ira? ¿Por qué? ¿Para qué nos ayuda? Básate en la información de tus guías.



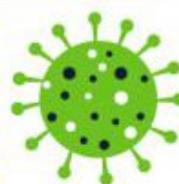
4. ¿En qué consiste el miedo? ¿Cuál su función?
5. ¿Qué estrategias de gestión de las emociones conoces? ¿Cuáles aplicas? ¿Te ayudan a gestionar las emociones? Menciona por lo menos 5 estrategias.
6. ¿Qué situaciones te provocan alegría y qué haces cuando sientes esa emoción?

RECUERDA

Cómo gestionar tus emociones



por el
COVID-19



@webconsultas_healthcare

Información la justa

Mantente informado con fuentes fiables y originales



Elige actividades que te gusten

Que te proporcionen emociones positivas



Haz ejercicio en casa

Mejorará tu salud y estado de ánimo



No olvides reír

Es importante usar el sentido del humor



No te dejes llevar por los demás

Controla tus emociones y tu conducta



Sigue una rutina de sueño y alimentación

Parecida a la de antes del coronavirus

