



Guía de Aprendizaje Religión y Orientación
6° Año Básico
Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende A. Social: Marcela Pérez

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	Distinguir y describir emociones
SEMANA 21	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.**

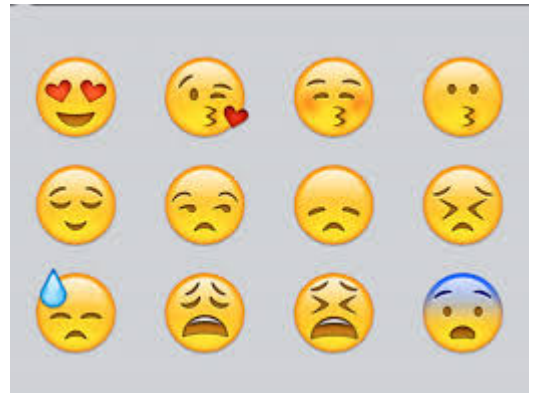


OPINEMOS

¿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

ACTIVIDAD

Escribe 6 situaciones que te produzcan ciertas emociones y señala la manera en que las expresas y otras formas alternativas.

EJEMPLO: ¿Qué me produce alegría? ¿Cómo la expreso? ¿De qué otra forma podría expresarla? ¿Qué me produce tristeza? ¿Cómo la expreso? ¿De qué otra forma podría expresarla?



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