



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	Reconocer la importancia de las emociones para nuestra calidad de vida
SEMANA 25	Del 05 al 09 de octubre de 2020



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

ACTIVIDAD

El *sketchnote* (notas visuales) consiste en plasmar ideas en papel mediante dibujos y textos. Es una manera sencilla y divertida de captar ideas y poder volver a ellas posteriormente para analizarlas, recordarlas o estudiarlas.

En una hoja de block y utilizando marcadores de colores, elabora un SKETCHNOTE incluyendo:

- ✓ Los beneficios de escuchar y regular nuestras emociones (ejemplo: nos ayuda a pensar con más claridad, nos ayuda a sentirnos mejor al tener la sensación de autocontrol, etc.).
- ✓ Los efectos y consecuencias de nuestras conductas inapropiadas en otras personas y en nosotros mismos (ejemplo: cuando le grito a mi madre ella se siente mal y se decepciona de mí, a la vez se altera con mis otros hermanos y se acaba la armonía de la casa).



La técnica del *sketchnote*, y las otras mencionadas en el esquema, nos permiten trabajar el equilibrio emocional, ya que reducen el malestar que nos producen ciertas emociones como rabia, tristeza o miedo. La actividad creativa nos distrae de nuestros pensamientos negativos al tiempo que la expresión y descarga sobre el papel permite que las canalicemos de un modo constructivo, a la vez que las vamos haciendo conscientes, aceptando y transformando poco a poco. Para terminar, te invito a ver el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrI>



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