|  |
| --- |
| **NOMBRE: “RECONOZCO MIS EMOCIONES” NÚMERO DE GUÍA: 10** |
| NOMBRE DE ESTUDIANTE: | CURSO: Sexto básico |
| FECHA: |
| **UNIDAD: 2** |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE*:* OA – 02** 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 CLASE:** Reconocer las emociones y sentimientos que están presente en nuestras vidas.  |

Buenos días… ¿Cómo has estado? ¿Cómo te sientes hoy? Recuerda que estoy dispuesto para ayudarte a través del grupo de WhatsApp (el número lo agregaré al final de cada guía) , si no me tienes, por favor agrégame y permanezcamos en contacto. Por lo pronto, cuídate y cuida a los tuyos. Un abrazo a la familia.

**MIS EMOCIONES.**

**Las emociones** son reacciones psicofisiológicas que **representan** modos de adaptación a ciertos **estímulos** del individuo **cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.**

Te invito que hagas una encuesta a 5 personas de tu familia (recuerda que, si hay menos personas en tu hogar, hazla mediante whatsApp).

¿Qué sensación te producen las siguientes situaciones? Marca con una X por cada respuesta en la emoción que corresponde.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Situación / Estímulo | Emojis riendo a carcajadas Alegra | Entristece | When you're so mad that you're red in the face and scowling, this angry little emoji is perfect for you. Enoja |  Sorprende | Apple Reveals 20 Of 59 Great New Emoji Including One You’re Going To Use Non-Stop Aburre | ᐈ Bacanas de miedo imágenes de stock, foto asustada | descargar ... Asusta |
| Hablar en público  |  |  |  |  |  |  |
| Bailar  |  |  |  |  |  |  |
| Película de terror |  |  |  |  |  |  |
| Un abrazo |  |  |  |  |  |  |
| Mascota abandonada |  |  |  |  |  |  |
| Reírse de alguien |  |  |  |  |  |  |
| Que me miren en la calle |  |  |  |  |  |  |
| Violencia  |  |  |  |  |  |  |

Reflexiona sobre la información obtenida:

1. ¿Todos reaccionaron de la misma forma a las situaciones/ estímulos?

|  |
| --- |
|  |

1. ¿Por qué crees que cada persona tiene diferentes reacciones ante el mismo estímulo?

|  |
| --- |
|  |

 Es importante que comprendas que es válido tener reacciones diversas frente a una misma situación/ estímulo, puesto que, todos relacionamos nuestras vivencias actuales con recuerdos y experiencias positivas o negativas, de las que dependerá nuestra reacción emocional.





<https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOkND8g&t=71s>

Cuento El Monstruo de Colores, Aprende las Emociones

Siento muchas cosas… Cuéntame bajo qué estímulo o situaciones, sientes las siguientes emociones:

|  |  |
| --- | --- |
| Emociones  | Me pongo … cuando |
| Emociones y comportamiento: lo que necesitamos para mantener el ... |  |
| Emociones y comportamiento: lo que necesitamos para mantener el ... |  |
| ▷ Alergia Emocional: Vivir con las emociones a flor de piel ... |  |
| ▷ Alergia Emocional: Vivir con las emociones a flor de piel ... |  |
| Emociones y comportamiento: lo que necesitamos para mantener el ... |  |

Gracias por confiar y expresar tus emociones.

1. ¿Cómo te sientes hoy?

|  |
| --- |
|  |

1. ¿Sabes por qué te sientes así?

|  |
| --- |
|  |

1. ¿Te has sentido anteriormente de la misma forma? ¿Cuándo? Explica la situación que provocó esta emoción.

|  |
| --- |
|  |

Cuando expresamos nuestras emociones, nos sentimos más livianos. A veces creemos que nadie nos comprende, pero siempre habrá alguien que logre conectarse contigo y entenderte. Sin apuro y sin miedos, encontraras esa persona de confianza.

Te abrazo fuerte.

Ante cualquier duda, por favor recuerda que me puedes contactar a través del grupo Whatsapp (+56 9 6454 8300)

Envía el resultado de este trabajo al mail: ***gonzalo.perez@colegio-josemanuelbalmaceda.cl***