

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 14

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PAGINAS: _____

ASIGNATURA: ___ORIENTACION___

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 6° Año básico LETRA: A- B - C. FECHA: _____

UNIDAD N°2: Participar en forma activa y autónoma de todas las instancias educativas.

0A2 Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.

AUTOCONTROL

EN ESTA GUIA EDUCATIVA VAMOS A REFLEXIONAN
SOBRE LA MANERA DE EXPRESAR EN FORMA ADECUADA
LAS EMOCIONES DE IRA, RABIA O FRUSTRACION



Feliz



Triste



Enfadado



Sorprendido



Soñoliento



Frustrado



Asustado



Nervioso



Tímido



Curioso

INICIO ACTIVIDAD: Lee atentamente y responde. Marca con una X

<i>PREGUNTAS</i>	<i>ALEGRIA</i>	<i>MIEDO</i>	<i>RABIA</i>	<i>TRISTEZA</i>
1.- ¿Cuál de estas emociones puedes expresarla con consecuencias positivas?				
3.- ¿Cuál de estas emociones puedes expresarla con consecuencias negativas?				

DESARROLLO: ACTIVIDAD: *ME EXPRESO*

La capacidad de identificar, comprender y llegar a manejar los propios estados emocionales es muy importante para el bienestar personal. Saber como manejar la expresión de la rabia, ira o frustración, es muy importante ya que estas expresiones impactan sobre los demás.

1.- Menciona tres consecuencias negativas que se pueden producir cuando no manejamos la emoción de la ira.



- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

2.- El Autocontrol es la capacidad de manejar la expresión de alguna emoción, la Técnica del Semáforo la utilizamos para tomar una pausa para pensar antes de actuar. ¿Qué estrategia utilizas para manejar la ira, rabia o frustración? Escríbela en el recuadro



CIERRE. ACTIVIDAD 1.- Concluye ¿Crees que es inadecuado sentir rabia? ¿Sería mejor que todo te pareciera bien y nada te molestara?

UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL
CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contrerasch@colegio-mineraelteniente.cl

