



PLANIFICACIÓN PARA EL AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA DEL 04 AL 08 DE MAYO AÑO 2020

ASIGNATURA /MÓDULO TP	Orientación
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Pía Cáceres
CONTENIDO	Emociones
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	(OA 2) Distinguir y describir emociones, y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.
MOTIVACIÓN	Estudiantes podrán identificar tipos de emociones o sentimientos Link para video: https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	ACTIVIDADES: 1.-Completar la casa de las emociones. 2-Responder ticket de salida RECURSOS: Video, guía de trabajo, cuaderno, lápiz.
EVALUACIÓN FORMATIVA	Se evaluará de forma formativa.
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	pia.caceres@colegio-jeanpiaget.cl Se sugiere sacar una foto de la guía y enviarla con el nombre del estudiante y el curso al cual pertenece al correo anteriormente mencionado. Fecha de entrega de guía desarrollada: 8 de mayo



Contenidos

En la siguiente lección podremos conocer que son las emociones, sus tipos y por que existen.

Podrás ayudarte con el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg

Las emociones

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.

Hay emociones que se las llama positivas, porque están asociadas con el bienestar y otras negativas que se acompañan de malestar, pero todas ellas son válidas y necesarias. No podemos evitarlas, pero sí aprender a manejarlas, ya que tienen una gran influencia en nuestra conducta y nuestro pensamiento.

Lo primero para regular las emociones con eficacia es conocerlas. Os presento a las 6 emociones básicas:



- Alegría

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría en los niños, desde merendar sus galletas preferidas, hasta ver los regalos la mañana de Reyes Magos.



- Tristeza

Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Situaciones en las que los niños pierden alguno de sus juguetes preferidos o se enferman sus mascotas, son momentos de tristeza para ellos.



- Miedo

Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor en los menores.



- Ira

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema. Son multitud los momentos de enfado de un niño: cuando los mandamos a dormir, cuando tienen que recoger, cuando apagamos la TV...



- Asco

Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. La situación más típica en los más pequeños se produce ante determinados alimentos que, al provocarles asco, rechazan de forma tajante.



- Sorpresa

Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.

El conjunto de habilidades que sirven para expresar y manejar las emociones y sentimientos de la manera más adecuada es lo que podríamos llamar inteligencia emocional; es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones, conocer las de los demás y aprender a regularlas. Conciencia y regulación emocional son competencias emocionales básicas para afrontar los retos de la vida y constituyen un factor protector ante conductas de riesgo como el consumo de drogas o la violencia. Dichas habilidades pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana.



Colegio Jean Piaget
UTP-Rancagua

Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable

GUÍA 6° SEMANA DE ORIENTACION		
Nombre:		
Curso: 5° básico	Fecha:	Profesor : Pía Cáceres
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES (OA 2) Distinguir y describir emociones, y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.		CONTENIDOS - EMOCIONES

ESTIMADO APODERADO, SI EL ESTUDIANTE NO TIENE ACCESO A IMPRESION PUEDE REALIZAR LAS GUIAS EN EL CUADERNO.

Instrucciones: Lee atentamente



I- Lee y responde la casa de las emociones

LA CASA DE LAS EMOCIONES

	MIEDO	ALEGRÍA	ENFADO	SORPRESA	AMOR	ASCO	TRISTEZA
Es una emoción positiva o negativa							
¿Qué pienso cuando me siento así							
¿Cómo me siento con esta emoción							
¿Qué hago cuando me siento así							
En que parte de la casa puedo situar esta emoción							
De qué cosas, muebles, adornos se acompaña							



II- Lee y responde el ticket de salida

TICKET DE SALIDA	
1-¿Qué son las emociones?	
2-¿Para qué crees tú que nos sirven las emociones?	
3-¿Qué emociones has sentido este tiempo en tu casa, sin poder ir al colegio?	



Cariños de Miss Pía, espero vernos pronto.