 <p>LICEO BICENTENARIO TECNICO PROFESIONAL "MARY GRAHAM" VILLA ALEMANA</p>	Asignatura:	ORIENTACIÓN
	Nivel o curso:	3° A; B y C
	Profesor-depto:	E. BREITLER; L. DÍAZ y T. SUAREZ

Guía de Aprendizaje de orientación

Unidad Programática:	0	Guía N°	3 y 4
----------------------	---	---------	-------

Título o tema: SOY UNA PERSONA VALIOSA

1.- Introducción o inicio.

Estimado estudiante: Cuando leas y realices ésta guía, podrás tomar conciencia de las diferentes emociones que manifiestas en tu día; así también podrás ayudarte a manejarlas.

2.-Objetivos:

OA_2: Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás, y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás).

3- Tiempo de desarrollo para esta guía: 90 minutos (2 clases: 06/04 y 13/04)

4.- Actividades:

4.1 Explicación: Lo primero que te proponemos es que observes el video del link que te enviamos

<https://www.youtube.com/watch?v=ufmuD4VUzU>

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones orgánicas y conductas que son personales. 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.

A continuación te presentamos las 6 emociones básicas; y tu Autoevaluación será:



1.- Dibujar una carita que represente dicha emoción, o buscar y pegar un recorte.

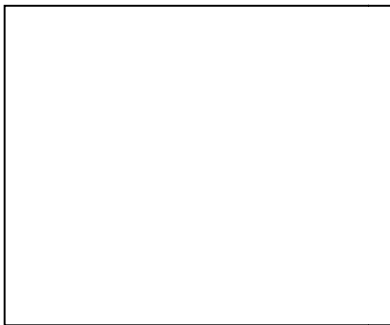
1.- ALEGRÍA:

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría en los niños, desde



LICEO BICENTENARIO
TECNICO PROFESIONAL
"MARY GRAHAM"
VILLA ALEMANA

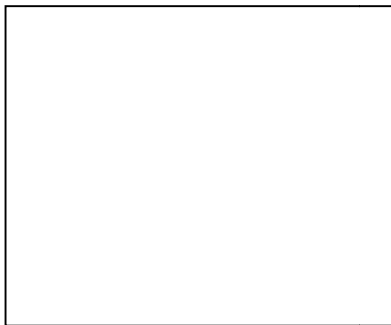
Asignatura:	ORIENTACIÓN
Nivel o curso:	3° A; B y C
Profesor-depto:	E. BREITLER; L. DÍAZ y T. SUAREZ



merendar sus galletas preferidas, hasta ver los regalos la mañana de Navidad.

2.- TRISTEZA:

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



3.- 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.



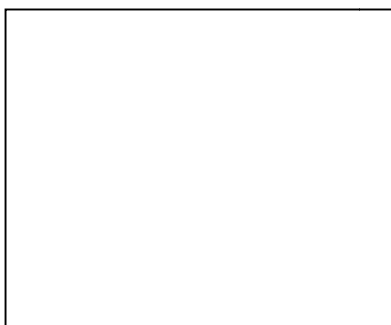
4.- Ira

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




5.- Asco

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



6.- 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.

 <p>LICEO BICENTENARIO TECNICO PROFESIONAL "MARY GRAHAM" VILLA ALEMANA</p>	Asignatura:	ORIENTACIÓN
	Nivel o curso:	3° A; B y C
	Profesor-depto:	E. BREITLER; L. DÍAZ y T. SUAREZ

Autoevaluación:

1.- ¿Pudiste poner los rostros donde correspondía?

SI	NO
----	----

2.- ¿Te identificaste con alguna emoción?

SI	NO
----	----

3.- Tuviste muchas dificultades para realizar ésta actividad?

SI	NO
----	----

Si aún no tienes claras las diferentes emociones, te invitamos a ver el sig. video

<https://www.youtube.com/watch?v=v6DKyv1tsd4>

4.2 Para realizar la siguiente actividad solicita que te coopere algún adulto de tu hogar.

“Confeccionar un Reloj de Emociones”

Con esto podrás: Asociar las diferentes emociones a situaciones vividas **y** reconocer los sentimientos y emociones propios de los demás.

Se colgará el “Reloj de las emociones” en un lugar visible. En él, en lugar de números, hay diferentes dibujos que expresan un estado emocional.


Se deberán, poner las agujas del reloj en el dibujo que crean que refleja el estado emocional que han vivido durante el día.

Las indicaciones de la construcción del dibujo las encontrarás en el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=mUPB7wC_j5M

5- Evaluación: Escribe una **“P”**, si la emoción es positiva o una **“N”** si es negativa.

ALEGRIA	
TRISTEZA	
IRA o ENOJO	
SORPRESA	
ASCO	
MIEDO	

 <p>LICEO BICENTENARIO TECNICO PROFESIONAL "MARY GRAHAM" VILLA ALEMANA</p>	Asignatura:	ORIENTACIÓN
	Nivel o curso:	3° A; B y C
	Profesor-depto:	E. BREITLER; L. DÍAZ y T. SUAREZ

SOLUCIÓN

Autoevaluación:

ALEGRIA	P
TRISTEZA	N
IRA o ENOJO	N
SORPRESA	P
ASCO	N
MIEDO	N

Rubrica Para Evaluar la Confección de su Reloj de Emociones.

Criterios	5	4	3	2	1	Total
Presentación	Presenta nitidez en su su trabajo.	Presenta su trabajo con poca nitidez	Presenta su trabajo con mediana nitidez	Presenta su trabajo con muy poca nitidez.	Presenta su trabajo con mala calidad	
Material utilizado.	Utiliza material apropiado para hacer su trabajo.	Utiliza material poco apropiado para hacer su trabajo.	.Utiliza material nada apropiado	Utiliza material mesclado.	Utiliza material no recomendado.	
Sigue los lineamientos establecidos.	Siguió todos los lineamientos.	Siguió parte de los lineamientos.	Siguió algunos lineamientos	Casi no siguió los lineamientos.	No siguió los lineamientos.	

Valor: 15 puntos.

Puntos Obtenidos: _____.