

Formato de Guía de trabajo

Nombre docente:	María Soledad Venegas – Elizabeth Vergara	
Curso:	4° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
13	Orientación	<ul style="list-style-type: none">Reconocer sus emociones durante esta cuarentena.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Resuelve la tarea en el cuaderno. Una vez resuelta, sácale una foto a toda la tarea y envíala por mail a tu profesora (En la tarea esta detallado los mail de cada profesora).

Profesora 4°A Elizabeth Vergara: elizabeth.vergara@colegio-eduardodegeyter.cl

Profesora 4°B María Soledad Venegas: maria.venegas@colegio-eduardodegeyter.cl

GUIÓN METODOLÓGICO

Estimados estudiantes:

La tarea N°13 consiste en reconocer las emociones que has podido sentir durante esta cuarentena. Para resolver la tarea recuerda el taller que se realizó en el consejo de curso online del día viernes 26 de junio.

Guíate por las definiciones conceptuales que se muestran a continuación. Es fundamental que leas comprensivamente estas definiciones, ya que es aquí en donde se indica como debes responder la tarea.

La tarea se resuelve en el cuaderno (no es necesario imprimir), una vez que la hayas resuelto, debes sacarle una foto y NO OLVIDES enviarla vía correo electrónico.

Es muy importante que tu letra sea clara y legible, ya que de esta forma se puede observar bien tus respuestas en la fotografía y pueda ser corregida.

Mucho éxito en tu tarea.

2.- Definiciones conceptuales:



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SABER QUÉ SENTIMOS?



Porque todas las emociones que sentimos cumplen una función en nuestra vida, son innatas y necesarias.

Por ejemplo, la felicidad nos ayuda a estar motivados y a comprender qué es lo que queremos.

El miedo nos ayuda a defendernos de algo que no conocemos, ponernos en alerta y encontrar una solución rápidamente.

La tristeza nos avisa que necesitamos tiempo para nosotros mismos para entender algo que ha pasado y nos trata de decir que necesitamos apoyo.



¿EXISTEN LAS EMOCIONES NEGATIVAS?



NO.

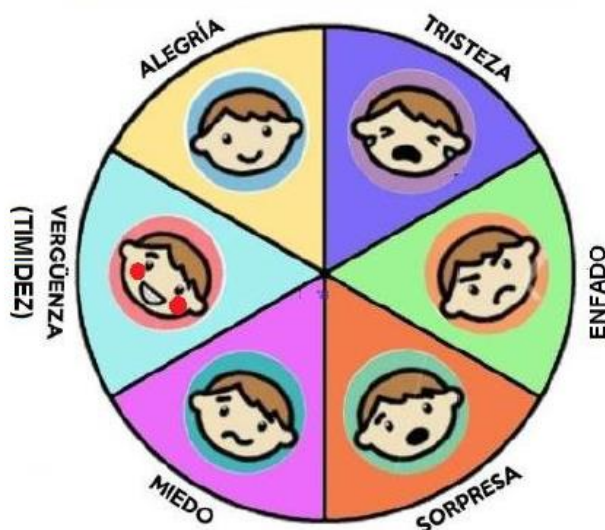
Las emociones son solo lo que sentimos. Una emoción se convierte en negativa cuando hacemos con ella algo incorrecto.

Por ejemplo, si estás enojado /a y comienzas a golpear una muralla, ahí la emoción se convierte en negativa.

Ahora, si frente a esa misma situación conversas con la persona que te hizo enojar y le dices lo que sientes para encontrar una solución, esa emoción deja de ser negativa.



¿QUÉ EMOCIONES HAS SENTIDO EN ESTA CUARENTENA?



Observa esta rueda de emociones:

¿En qué lugar estás tú?