

Tarea N°8

Orientación 7°Básico

OBJETIVO: (OA1) Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.

“Unidad :1 CRECIMIENTO PERSONAL”

Durante este periodo de trabajo a distancia, continuaremos trabajando en la asignatura de Orientación.

Las actividades propuestas debes desarrollarlas en TU CUADERNO, no es necesario que imprimas este documento. Escribe fecha, objetivo y concepto clave.

Y una vez que hayas terminado tu actividad, saca una fotografía a tu tarea y envíala por correo electrónico a tus profesoras:

- 7°A Profesora Paula: paula.quezada@colegio-eduardodegeyter.cl
- 7°B Profesora Constanza: constanza.arredondo@colegio-eduardodegeyter.cl

Habiendo reconocido e identificado en las guías anteriores, tus aspectos positivos (cualidades) y el valor de la amistad, ahora nos ocuparemos de nuestro sentir.

CONCEPTOS CLAVES:

EMOCION: conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

Responde:

¿Sabes identificar tus emociones, cuando las vives o qué las provoca y en qué momento?

No olvides enviar tu tarea terminada a los mails de tus profesoras jefes

paula.quezada@colegio-eduardodegeyter.cl

constanza.arredondo@colegio-eduardodegeyter.cl

¿Es lo mismo sentir terror que sentir pánico, histeria o susto?

La respuesta es no. Con mucha frecuencia, no sabemos cómo se denominan nuestras emociones.

Conocer y comprender los procesos emocionales nos permitirá ser capaces de regular nuestros sentimientos. Las emociones son reacciones ante determinadas situaciones o estímulos.

Completa el siguiente cuadro, describiendo situaciones en las que las relaciones, según tu sentir:

	Me encanta...
	Me sorprende...
	Me parece mal...
	Me da rabia...
	Me da miedo...
	Me da pena...
	Me da asco...
	Me pone nervioso/a...
	Me he acostumbrado a...

Lo más probable es que hayas definido situaciones acordes a tus experiencias de vida y le encuentres sentido, pero hay que estar conscientes que no todos sentimos, pensamos ni estamos en el mismo emocionar siempre.

Por lo que debemos trabajar la empatía, sobre todo en este momento, aportar de una manera positiva a las relaciones más cercanas que tenemos.

No olvides enviar tu tarea terminada a los mails de tus profesoras jefes

paula.quezada@colegio-educardodegeyter.cl

constanza.arredondo@colegio-educardodegeyter.cl