**GUIA FORMATIVA ORIENTACION**

**Asignatura: Orientación Curso: 5° Año básico**

**Fecha: 18 al 22 de Mayo de 2020. Docente: Adriana Azúa /Ps. Daniela Garrido González**

**Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**I.- Objetivo de aprendizaje:** OA2 Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.

**II.- Contenido:** Reconocimiento emocional

**III.- Objetivo de la clase: Reconocer reacciones frente a una determinada emoción.**

**IV.- Indicaciones generales:** Debes leer atentamente la actividad, seguir las instrucciones y respetar los espacios asignados para responder. Para los Tips puede apoyarte un familiar.

**V.- Actividad y ejercicio de la semana.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lee atentamente los siguientes Tips para autorregular tus emociones** | **Responde**  |
| 1. Es importante que puedas aprender a leer las emociones en ti mismo y en otros. Esto lo podemos llevar a cabo observando lo siguente:
2. La expresión de la cara ( si rie, si llora, si está enojado o tiene susto o está sorprendido.
3. Observando su lenguaje corporal, es decir, como está sentado, si tiene las piernas o brazos cruzados.
4. Recuerda a veces tus amigos pueden decirte que están bien, pero su cara no refleja que estén bien y su lenguaje corporal puede decirte que está nervioso por algo.
5. Debes conocerte a ti mismo, para evitar exponerte a situaciones incómodas.
6. Respira profundo antes de responder cuando te sientas atacado o incómodo.
7. Si respondes antes de escuchar, puedes decir palabras de las cuales te puedes arrepentir.
8. Las palabras dichas sin pensar, son como un saco de plumas lanzadas al viento que se esparcen y aunque sean recogidas ya no será lo mismo.
9. Escucha antes de reaccionar.
 | ¿Cómo reaccionas cuando alguien hace o dice algo que a ti te molesta?1. Respiras profundo
2. Contestas lo primero que quieres
3. Te pones agresivo.
 |

**VI.-** **Retroalimentación:** Recuerda que hemos estado aprendiendo que, para resolver un conflicto, es muy importante aprender a escuchar y ponerse en el lugar del otro. A eso lo llamamos Empatía.

***QUE TENGAS ÉXITO EN LA REALIZACIÓN DE LA GUÍA.***

**VII.- Fecha de envío:** Miércoles 27 de mayo 2020 de 10 A 13 HORAS.

**VIII.- Cómo y/o donde enviar:** henriquez.azua@gmail.com