**“ME EXPRESO ADECUADAMENTE”**

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

**Fecha: 25 al 29 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: Expresar emociones a partir de la observación de escenas.**

**IV.- Indicaciones generales:** Debes leer atentamente la actividad, seguir las instrucciones y respetar los espacios asignados para responder.

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

|  |
| --- |
| **OBSERVA LAS SITUACIONES QUE SON ESTRESANTES Y ESCOGE LA ALTERNATIVA QUE REPRESENTA COMO REACCIONARÍAS.** |
| **CUANDO TIENES QUE DAR UNA PRUEBA** | **CUANDO RECIBES UNA MALA NOTA** | **CUANDO SE ESTÁN BURLANDO DE TI** |
| 1. Me bloqueo y no sé qué responder
2. Me siento seguro de lo que sé y respondo
3. Respiro profundo y leo con atención.
 | 1. Me pongo a llora
2. Me enojo
3. Me asusto
4. Si no aprendí, debo esforzarme por aprender la próxima vez.
 | 1. Siento miedo y lloro
2. Me pongo agresivo/a
3. Ignoro
4. Le cuento a alguien de confianza
 |

**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 03 de junio de 2020. DE 10 A 13 HORAS

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