**GUÍA N° 6 “ EMOCIONES Y AUTOESTIMA”**

**Asignatura: Fortalecimiento y expresión emocional Curso: Séptimo básico.**

**Fecha: 30 de junio al 10 de julio de 2020. Docente: Ps. Daniela Garrido González**

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

**I.- Introducción:** La presente actividad tiene por finalidad fomentar el desarrollo de la autoestima, mediante actividades que involucran el autocuidado, para disminuir efectos de la ansiedad por no poder realizar todas las cosas de una vez.

**II.- Contenido:** Habilidades emocionales y sociales.

**III.- Objetivos psicológicos y cognitivos de la actividad:** Fomentar el desarrollo de autoestima y seguridad personal.

**IV.- Indicaciones generales:** Esta actividad la debes realizar con leyendo los siguientes tips. **Recuerda que la guía será evaluada formativamente.**

* Recuerda que tú eres muy capaz y **ya lo has demostrado antes**, ya sea en el colegio, como en tu hogar
* Debes hacer **una actividad a la vez.**
* Las personas que finalizan todo rápidamente no quiere decir que hagan bien las cosas.
* Eres una estudiante muy valiosa para tus compañeros de colegio y para quienes trabajamos contigo.

Responde, encerrando la alternativa correcta

Las emociones son : A) Formas de expresarse B) Son estáticas ( no cambian)



1. Hoy debes saber que la autoestima se construye en base a TU ACTITUD.
2. La actitud determina la forma en que aprendemos….
3. Para tener una buena actitud debes usar las emociones positivas.
4. Las emociones positivas son: ALEGRÍA, ESPERANZA, INTERES, GRATITUD, DIVERSIÓN, AMOR Y SERENIDAD.



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **GRATITUD** | **ALEGRIA** | **ESPERANZA** | **INTERES** | **DIVERSION** | **AMOR** | **SERENIDAD** |

**V.- Actividades**

**EJERCICIOS RESPONDE**

1. **Si las emociones positivas son ALEGRÍA, GRATITUD, INTERES, AMOR, SERENIDAD, ESPERANZA,Y DIVERSIÓN ¿Qué emociones son negativas? (PUEDES HACER ESTO CON AYUDA)**

**COMODÍN : HAY CINCO EMOCIONES NEGATIVAS, UNA DE ELLAS ES EL MIEDO….**

**……………………………………. ………………………………… …………………………………**

**………………………………….. …………………………………..**

1. **REPRESENTA EN UN DIBUJO LA EMOCION GRATITUD ( O AGRADECIMIENTO)**

****

* **Responde:**

**¿Qué emociones ayudan a fortalecer el autoestima?..........................................................................................................**

**VI.-** **Retroalimentación:** Recuerda que la actividad pasada debiste pensar, ahora debes hacer lo mismo para obtener éxito en la actividad.

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

**VII.- Fecha de envío:** Miércoles 15 .07.2020

**VIII.- Cómo y/o donde enviar:** Puedes entregarla el miércoles desde las 10:00 a las 13:00 de manera personal a quien suscribe, o una vez finalizada la guía, saca fotografía, y adjúntala al siguiente correo: daniela.garrido@colegio-reneschneider.cl