Colegio República Argentina
O'Carrol # 850- Fono 72- 2230332
Rancagua

GUÍA DE ORIENTACIÓN

Nombre: _____ Curso 5°_____semana del 04 al 08 de mayo

Objetivo clase 3: O.A.2.-Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.

ACTIVIDAD:

1.- Ya que hemos ido reconociendo nuestras cualidades (aspectos positivos) en las guías trabajadas, ahora nos detendremos a mirar nuestro emocionar, nuestra forma de sentir las emociones. Primero aclaremos conceptos:

La **R.A.E.** (Real Academia Española) (2011) define **emoción** como una: *"alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática"*

Según lo mencionado, la emoción es un estado de corta duración en el tiempo, por ejemplo, el enojo, la alegría la pena, etc. y está en nuestro diario vivir dando matices a nuestras vidas, hay factores que influyen en que aparezcan las emociones, e impactan a los que nos rodean…

Cuando ando….

ENOJODA

ALEGRE

ASUSTADA

TRISTE

SORPRENDIDA

AVERGONZADA

Elabora un collage, en tu cuaderno de orientación con recortes y dibujos, recordando las acciones que sueles realizar cuando experimentas determinada emoción, **selecciona una emoción**, (alegría, rabia, celos, pena, miedo, entre otras), de manera que puedas reflexionar sobre cómo las emociones influyen en tu conducta. Luego piensa en un momento en que experimentaste esa emoción y cómo la ves ahora pasado el tiempo. Comparte y comenta tu trabajo con tu familia o familiares.