



GUÍA DE ORIENTACIÓN

Nombre: _____ Curso 7° _____ semana 04 al 08 de mayo

Objetivo clase 3: OA 5 Analizar sus relaciones, presenciales o virtuales a través de las redes sociales, y las de su entorno inmediato atendiendo a los derechos de las personas involucradas considerando los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación, identificando circunstancias en las que no se ha actuado conforme a estos derechos, y reconociendo el impacto en el bienestar de quienes se vean involucrados.

ACTIVIDAD:

Habiendo reconocido e identificado en las guías anteriores, tus aspectos positivos (cualidades), ahora nos ocuparemos de nuestro sentir ¿Sabes identificar tus emociones, cuando las vives o qué las provoca, en qué momento? Lee lo siguiente:

¿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.

¿Sabes poner nombre a cada una de tus emociones?

Las emociones son reacciones ante determinadas situaciones o estímulos.

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

MI OPINIÓN SOBRE _____

www.lapizdeele.com

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

Te invito a reflexionar:

La **EMPATÍA** es, en su forma más simple, la conciencia de los sentimientos y emociones de otras personas. Es un elemento clave de la inteligencia emocional, el vínculo entre uno mismo y los demás, ya que es así como nosotros, como individuos, entendemos lo que otros están experimentando como si lo sintiéramos nosotros mismos. La empatía va más allá de la simpatía, lo que podría considerarse “sentir por alguien”

RECUERDA, RESOLVER ESTA GUÍA
EN TU CUADERNO DE
ORIENTACIÓN