

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	3° Básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Dalia Espinosa Bascur
Semana:	16 (13 al 17 de julio)
Objetivo de la clase:	Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás para aprender a manejarlas y controlarlas.

Instrucciones:

- Copia el objetivo y la fecha en tu cuaderno de asignatura.
- No olvides leer atentamente en compañía de un adulto o con algún familiar.

Estimado estudiante:

En esta clase aprenderás a identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás para aprender a manejarlas y controlarlas.

Presta atención:

## Las Emociones

**¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?**



Te presento “SEIS TIPOS DE EMOCIONES” (hay muchas más)



**MIEDO:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

**SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria.



**RECHAZO:** Disgusto, asco. Solemos alejarnos del objeto que nos provoca rechazo.



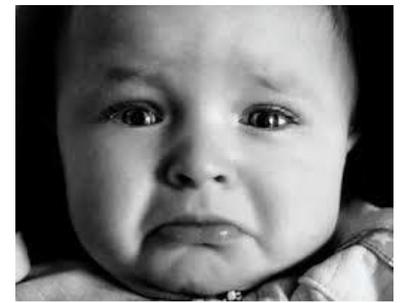
**IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.



**ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, seguridad.



**TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.



## Técnicas para calmarnos cuando sentimos: Tristeza, Enfado, Rabia, Ansiedad, etc.

Podemos trabajar:

### LA RESPIRACIÓN

¿Por qué funciona la respiración para calmarnos?

La respiración profunda tiene múltiples beneficios como ayudar a reducir la ansiedad, el estrés, la sensación de dolor, mejorar la concentración, por nombrar sólo las más conocidas.

Algunos ejemplos de ejercicios que ayudan a aprender la respiración profunda son: hacer pompas de jabón, soplar un algodón que se va moviendo, aspirar una flor y espirar soplando vela, hinchar un globo lentamente.



### CAJA DE LA RABIA

Este método consiste en cada vez que te enojas, puedes dibujar, con rayas y garabatos, todo lo que sientas. Una vez que se hayan calmado, arruga esa rabia y la depositas en una caja cerrada, para que así no pueda volver a molestartos. Después de varias rabietas, los monstruos de la rabia toman formas y colores muy distintos según lo que quisiste expresar y eso te asombrará. Además, esta técnica te ayuda a relajarte y retomar el control.

La caja de la rabia es una técnica no invasiva, que no trata de cambiar tus comportamientos, sino que te entrega las herramientas para resolver una situación desagradable y recuperar la calma.



### CAJA/RINCÓN DE LA CALMA

Padres: Permitan que los niños creen su área para sentirse mejor, les ayudará a ser mejores.

Involucramos al niño en la elección del lugar donde se pondrá su zona, cómo será, él mismo elegirá los objetos que le ayudan a relajarse (cuentos, pintar, música, plastilina... cualquier cosa que le guste y le haga sentir bien). Hay que asegurarse de transmitir que estos lugares no tienen el fin de castigarlos. Se confeccionará una caja, la cual, en su interior, tendrá cuentos, dibujos, mandalas, etc. con el fin que ellos puedan elegir un objeto que lo ayude a relajarse.

