

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	Quinto básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Convivencia Escolar
Semana:	4
Objetivo de la clase:	Fomentar la capacidad de autoconocimiento emocional Conocer a las demás personas y aceptarlas.

CONTENIDOS:

TEMA	HABILIDAD
<i>Identificación emocional</i>	<i>Autoconocimiento emocional</i>
<i>Aceptar las emociones propias y ajenas</i>	<i>Conciencia emocional. Empatía Autoestima</i>
<i>Expresar emociones de una manera adecuada.</i>	<i>Comunicación asertiva Empatía</i>
<i>Regulación emocional</i>	<i>Autocontrol</i>
Resolución de conflicto	Habilidades sociales

IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL

Inicio

Se inicia la actividad en familia, explicando que una vez que han logrado identificar las emociones y le han puesto nombre (alegría, tristeza, enfado, etc.) es necesario comprender que está bien sentirlas y aceptar las emociones propias y la de los demás. De manera individual se pregunta a los integrantes de la familia “¿cómo se sienten hoy?” y se les solicita que le pongas nombre a esa emoción.

Desarrollo

Cada integrante de la familia debe entrevistar a uno de ellos. Se solicita a la familia que deben descubrir lo que más puedan sobre el otro a través de una entrevista (Anexo I) para ayudar esta actividad se puede pegar recortes dibujos que identifiquen lo que se va a exponer.

Cierre

Exposición de la actividad. Cada integrante de la familia deberá leer la entrevista que realizó. Deberán reflexionar que éstas preguntas ayudan a trabajar las diferentes emociones y aceptar que todos sentimos de manera diferente, permitiendo ponernos en el lugar del otro.

ANEXO I

GUÍA DE APOYO PARA LA ENTREVISTA

Preguntas:

¿Qué te gusta?	
¿Qué te enfada?	
¿Qué te entristece?	
¿Qué te enfurece?	
¿Qué te da miedo?	
¿Cuáles son tus intereses?	
¿Cuáles son tus fortalezas?	
¿Cuáles son tus debilidades?	
Recuerdas alguna experiencia importante en tu vida... de ese recuerdo, ¿Qué emoción surge? ¿Cuál fue la causa de esa emoción? ... ¿Ahora al recordarla sientes lo mismo que en aquella ocasión?	

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	Sexto básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Convivencia Escolar
Semana:	4
Objetivo de la clase:	Fomentar la capacidad de autoconocimiento emocional Conocer a las demás personas y aceptarlas.

CONTENIDOS:

TEMA	HABILIDAD
<i>Identificación emocional</i>	<i>Autoconocimiento emocional</i>
<i>Aceptar las emociones propias y ajenas</i>	<i>Conciencia emocional. Empatía Autoestima</i>
<i>Expresar emociones de una manera adecuada.</i>	<i>Comunicación asertiva Empatía</i>
<i>Regulación emocional</i>	<i>Autocontrol</i>
Resolución de conflicto	Habilidades sociales

IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL

Inicio

Se inicia la actividad en familia, explicando que una vez que han logrado identificar las emociones y le han puesto nombre (alegría, tristeza, enfado, etc.) es necesario comprender que está bien sentir las y aceptar las emociones propias y la de los demás. De manera individual se pregunta a los integrantes de la familia “¿cómo se sienten hoy?” y se les solicita que le pongas nombre a esa emoción.

Desarrollo

Cada integrante de la familia debe entrevistar a uno de ellos. Se solicita a la familia que deben descubrir lo que más puedan sobre el otro a través de una entrevista (Anexo I) para ayudar esta actividad se puede pegar recortes dibujos que identifiquen lo que se va a exponer.

Cierre

Exposición de la actividad. Cada integrante de la familia deberá leer la entrevista que realizó. Deberán reflexionar que éstas preguntas ayudan a trabajar las diferentes emociones y aceptar que todos sentimos de manera diferente, permitiendo ponernos en el lugar del otro.

ANEXO I

GUÍA DE APOYO PARA LA ENTREVISTA

Preguntas:

¿Qué te gusta?	
¿Qué te enfada?	
¿Qué te entristece?	
¿Qué te enfurece?	
¿Qué te da miedo?	
¿Cuáles son tus intereses?	
¿Cuáles son tus fortalezas?	
¿Cuáles son tus debilidades?	
Recuerdas alguna experiencia importante en tu vida... de ese recuerdo, ¿Qué emoción surge? ¿Cuál fue la causa de esa emoción? ... ¿Ahora al recordarla sientes lo mismo que en aquella ocasión?	

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	Séptimo básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Convivencia Escolar
Semana:	4
Objetivo de la clase:	Fomentar la capacidad de autoconocimiento emocional Conocer a las demás personas y aceptarlas.

CONTENIDOS:

TEMA	HABILIDAD
<i>Identificación emocional</i>	<i>Autoconocimiento emocional</i>
<i>Acepar las emociones propias y ajenas</i>	<i>Conciencia emocional. Empatía Autoestima</i>
<i>Expresar emociones de una manera adecuada.</i>	<i>Comunicación asertiva Empatía</i>
<i>Regulación emocional</i>	<i>Autocontrol</i>
<i>Resolución de conflicto</i>	<i>Habilidades sociales</i>

REGULACIÓN EMOCIONAL

Inicio

Se inicia la actividad en familia, explicando la importancia de regular las emociones (Anexo I).

Desarrollo

Se solicita que de manera individual la familia responda las preguntas (Anexo II). Luego, responden el siguiente cuadro (anexo III) e inventen entre todos, un ejemplo que puedan representar.

Cierre

Reflexión familiar. Se recogen todas las estrategias de regulación emocional trabajadas. Se deberán mostrar estrategias conocidas: contar hasta 10, olvidar el tiempo, la meditación, la relajación, imaginar paisajes, hacer ejercicio físico etc.

ANEXO I

Introducción

Las emociones tienen mucha fuerza. Moldean nuestro comportamiento. Nos conducen a responder de una u otra forma. Nuestras emociones, además, afectan a todo nuestro cuerpo.

Cuando estamos tristes, cuando estamos alegres, cuando tenemos miedo, cuando estamos enfadados/as... todo el cuerpo se adapta: la cara, los latidos del corazón, la respiración, el temblor de las piernas, sentimos sensaciones en todo el cuerpo.

Cuando nos sentimos bien, también sentimos así nuestro cuerpo: agilidad, tranquilidad, alegría, sonrisa... Cuando nos sentimos mal, lo manifestamos también en el cuerpo: temblor, llanto, pesadez, pereza, falta de ganas...

Nuestras emociones tienen un papel muy importante a la hora de construir nuestro bienestar.

Por tanto, el control y la regulación de las emociones y una forma adecuada de expresarlas pueden ayudarnos a sentirnos mejor. Regulando las emociones y comportándonos adecuadamente podemos obtener equilibrio, tranquilidad, alegría y optimismo para nuestra vida. Ser feliz también está en nuestras manos. Podemos aprender a hacerlo.

ANEXO II

Reflexión individual:

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces?	
¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi madre o mi padre? ¿Por qué?	
¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi familia? ¿Por qué?	
¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis amigos/as? ¿Por qué?	
Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento, actitud... ¿cómo suelo responder? ¿Qué suelo pensar?	

ANEXO III

Trabajo familiar: Traten de encontrar la respuesta a estas preguntas utilizando para ello la experiencia de todo el grupo familiar:

¿Cuáles son las situaciones que más nos enojan?
¿Qué haremos ante situaciones difíciles? ¿Qué recurso podemos utilizar?
HECHO
EMOCIÓN
COMPORTAMIENTO
ADECUADO O INADECUADO
NUEVA ESTRATEGIA

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	Octavo básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Convivencia Escolar
Semana:	4
Objetivo de la clase:	Fomentar la capacidad de autoconocimiento emocional Conocer a las demás personas y aceptarlas.

CONTENIDOS:

TEMA	HABILIDAD
<i>Identificación emocional</i>	<i>Autoconocimiento emocional</i>
<i>Acepar las emociones propias y ajenas</i>	<i>Conciencia emocional. Empatía Autoestima</i>
<i>Expresar emociones de una manera adecuada.</i>	<i>Comunicación asertiva Empatía</i>
<i>Regulación emocional</i>	<i>Autocontrol</i>
<i>Resolución de conflicto</i>	<i>Habilidades sociales</i>

REGULACIÓN EMOCIONAL

Inicio

Se inicia la actividad en familia, explicando la importancia de regular las emociones (Anexo I).

Desarrollo

Se solicita que de manera individual la familia responda las preguntas (Anexo II). Luego, responden el siguiente cuadro (anexo III) e inventen entre todos, un ejemplo que puedan representar.

Cierre

Reflexión familiar. Se recogen todas las estrategias de regulación emocional trabajadas. Se deberán mostrar estrategias conocidas: contar hasta 10, olvidar el tiempo, la meditación, la relajación, imaginar paisajes, hacer ejercicio físico etc.

ANEXO I

Introducción

Las emociones tienen mucha fuerza. Moldean nuestro comportamiento. Nos conducen a responder de una u otra forma. Nuestras emociones, además, afectan a todo nuestro cuerpo.

Cuando estamos tristes, cuando estamos alegres, cuando tenemos miedo, cuando estamos enfadados/as... todo el cuerpo se adapta: la cara, los latidos del corazón, la respiración, el temblor de las piernas, sentimos sensaciones en todo el cuerpo.

Cuando nos sentimos bien, también sentimos así nuestro cuerpo: agilidad, tranquilidad, alegría, sonrisa... Cuando nos sentimos mal, lo manifestamos también en el cuerpo: temblor, llanto, pesadez, pereza, falta de ganas...

Nuestras emociones tienen un papel muy importante a la hora de construir nuestro bienestar.

Por tanto, el control y la regulación de las emociones y una forma adecuada de expresarlas pueden ayudarnos a sentirnos mejor. Regulando las emociones y comportándonos adecuadamente podemos obtener equilibrio, tranquilidad, alegría y optimismo para nuestra vida. Ser feliz también está en nuestras manos. Podemos aprender a hacerlo.

ANEXO II

Reflexión individual:

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces?	
¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi madre o mi padre? ¿Por qué?	
¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi familia? ¿Por qué?	
¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis amigos/as? ¿Por qué?	
Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento, actitud... ¿cómo suelo responder? ¿Qué suelo pensar?	

ANEXO III

Trabajo familiar: Traten de encontrar la respuesta a estas preguntas utilizando para ello la experiencia de todo el grupo familiar:

¿Cuáles son las situaciones que más nos enojan?
¿Qué haremos ante situaciones difíciles? ¿Qué recurso podemos utilizar?
HECHO
EMOCIÓN
COMPORTAMIENTO
ADECUADO O INADECUADO
NUEVA ESTRATEGIA