

ORIENTACIÓN – CLASE 26

MATERIAL SEMANA 26
4° BÁSICO.

PROFESORAS:

- MAYTE CARRASCO
- ANA VERÓNICA MALDONADO

COLEGIO AURORA DE
CHILE
RANCAGUA

¿QUÉ NECESITAS PARA DESARROLLAR ESTA CLASE?

E
S
E
N
C
I
A
L

LÁPIZ DE MINA



LÁPIZ ROJO PARA MAYÚSCULAS



GOMA DE BORRAR



CUADERNO DE ASIGNATURA



UN LUGAR CÓMODO PARA
ESTUDIAR



DISPOSITIVO ELECTRÓNICO




¡Iniciemos la clase!

Responde de forma oral

A cartoon illustration of a young girl with dark brown hair in pigtails, wearing large round glasses and a yellow flower necklace. She has a happy expression with a wide smile.

¿QUÉ HACES CUANDO TE ENOJAS?

A cartoon illustration of a young boy with a large, dark brown beard and mustache. He has a friendly expression with a slight smile and is looking towards the left.

¿QUÉ SITUACIONES TE HACEN ENOJAR?

¿ALGUNA VEZ HAS HECHO ENOJAR A ALGUIEN QUE AMAS? ¿POR QUÉ?

Objetivo:

Identificar la emoción del enojo de forma personal, reconociendo acciones positivas para controlarlo.



RUTA DE APRENDIZAJE

Identificar la emoción del enojo.

Completar un mapa personal sobre la emoción del enojo.

Reconocer acciones positivas para controlar el enojo.



LEE LA RUTA DE APRENDIZAJE PARA QUE CONOZCAS QUÉ ACTIVIDADES REALIZARÁS EN LA CLASE PARA LOGRAR EL OBJETIVO

EL ENOJO

El enojo es un sentimiento de frustración, protesta y desagrado con algo que nos parece injusto y doloroso

1 El enojo es una emoción natural

Es normal enojarse de vez en cuando, pero debemos expresar el enojo de una forma adecuada

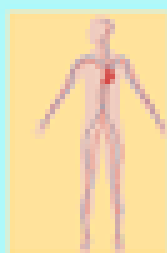
2 El enojo es una emoción secundaria

El enojo a menudo es el resultado de otra emoción como la frustración o el miedo. Ve el Iceberg.

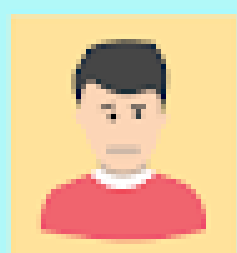
3 El Enojo es causado por motivos internos y externos que afectan nuestros:



Pensamientos



Cuerpo



Comportamiento

El Enojo

Rechazo

Frustración

No estar en control

Humillación

Culpa Tristeza

Herido

4 Como expresamos el enojo es un comportamiento aprendido

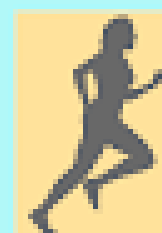
aprendemos a expresar el enojo al observar otras personas



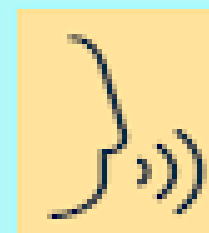
5 Hay maneras saludables de expresar el enojo



Meditar



Ejercitarse

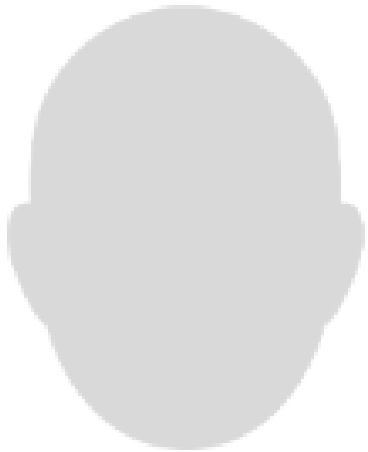


Respirar

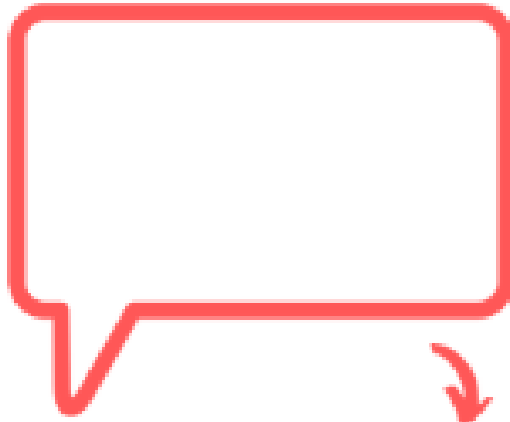
www.ibelieveeducation.com

Mapa de mi enojo

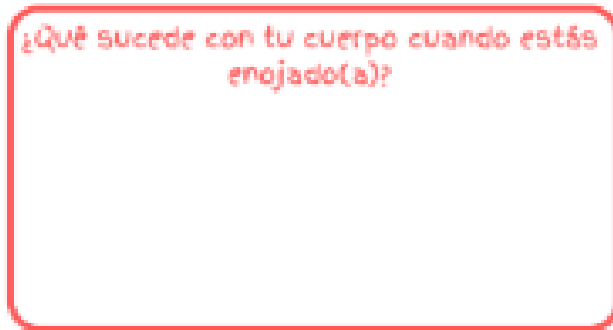
¿Qué cara tienes cuando te sientes enojado(a)?



¿Qué cosas dices?



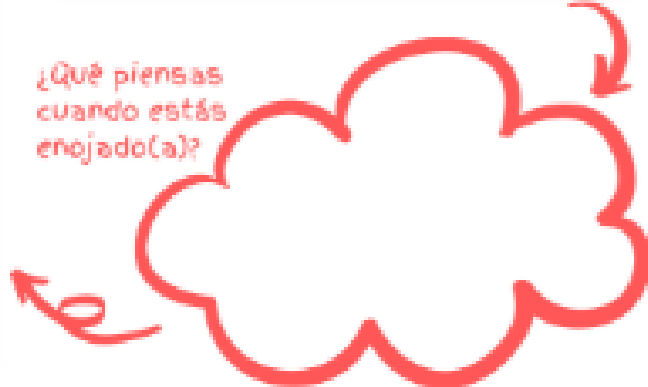
¿Qué sucede con tu cuerpo cuando estás enojado(a)?



¿Cómo te comportas cuando estás enojado(a)?



¿Qué piensas cuando estás enojado(a)?

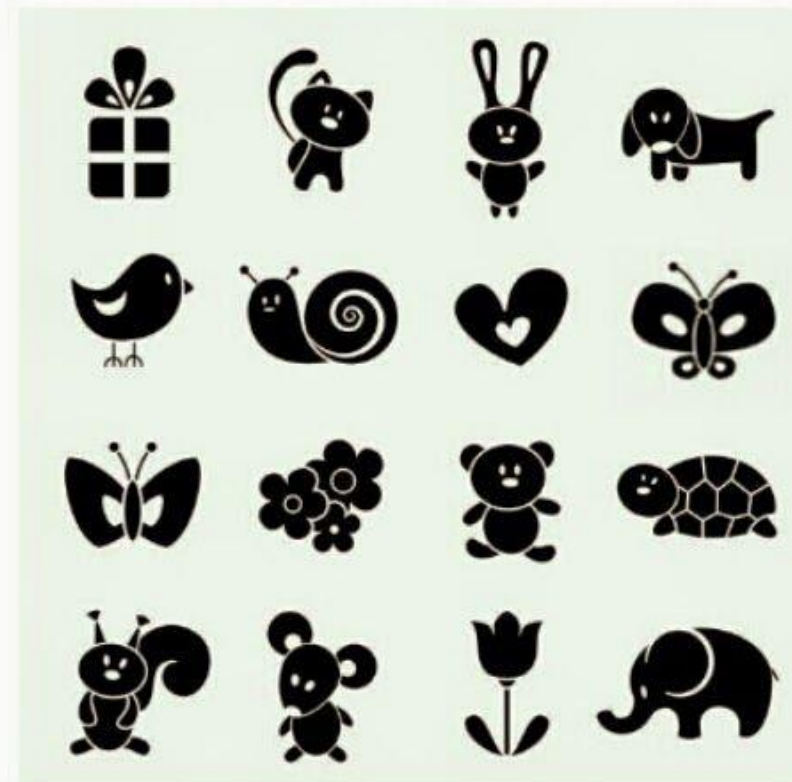
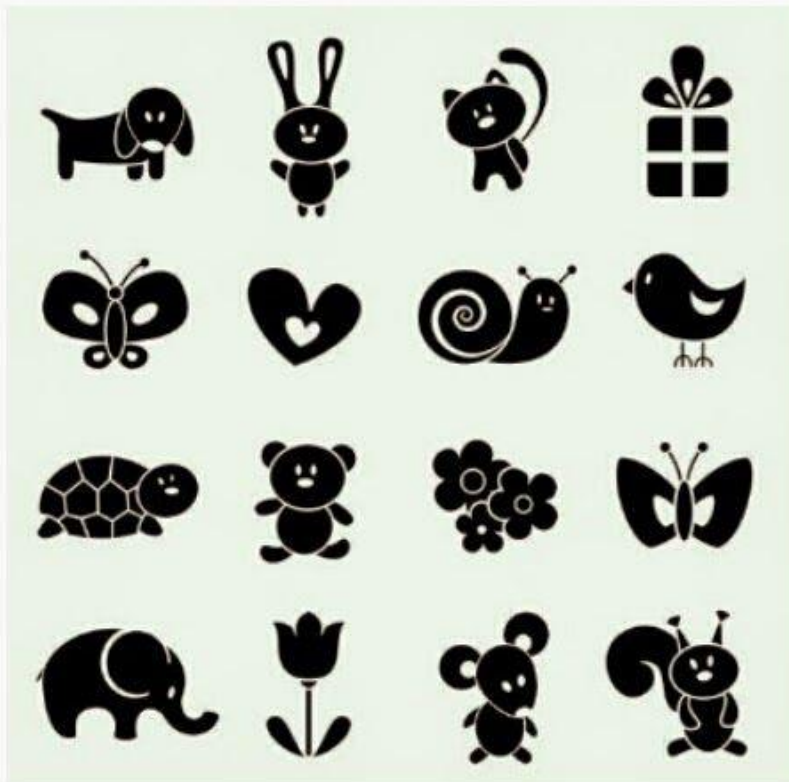


COMPLETA EL MAPA DE TU ENOJO EN TU CUADERNO DE ORIENTACIÓN, COPIANDO ESTA FICHA.



RECREO CEREBRAL

Encuentra la el dibujo que no está en espejo



Actividad: Identifica las acciones que sí puedes hacer y las que no puedes hacer cuando sientes enojo. Realiza la actividad de selección en tu cuaderno:

✓ Sí que puedo ✓

✗ No puedo ✗



Gritar



Respirar



Dibujar



Pegar



Meditar



Morder



Estirar el pelo



Coger las cosas del otro



Pelear



Hablar con un profesor



Pasear



Apretar una pelota anti-estrés



Empujar



Sentarme

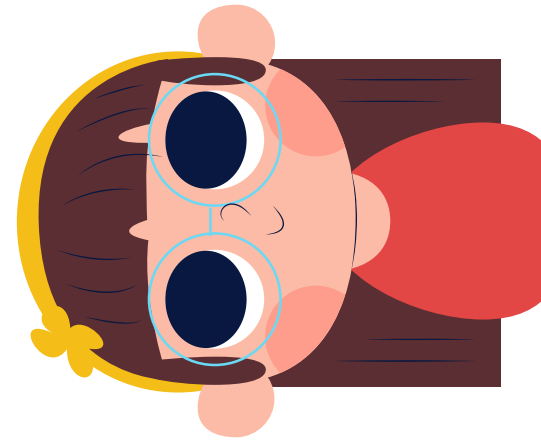


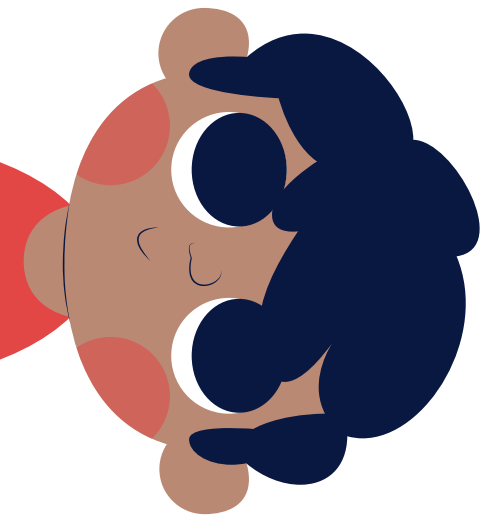
Pensar



Contar hasta 10

MUÉSTRALE TUS RESPUESTAS A TU
APODERADO PARA QUE COMENTEN LAS
ACCIONES POSITIVA QUE PUEDES HACER PARA
CONTROLAR TU ENOJO.





PUEDES UTILIZAR
ESTAS
RECOMENDACIONES
CUANDO TE SIENTAS
ENOJADO.

PIENSA

antes de hablar

P ¿Es **p**rudente?

I ¿Es **i**nspirador?

E ¿Es **e**ducado?

N ¿Es **n**ecesario?

S ¿Es **s**incero?

A ¿Es **a**mable?

¡Cerrremos la clase!



RESPONDE DE FORMA ORAL: ¿QUÉ ACCIONES POSITIVAS PODEMOS REALIZAR CUANDO NOS ENOJAMOS?



REVISAR LA RUTA DE APRENDIZAJE... ¿QUÉ APRENDISTE HOY? ¿CÓMO LO APRENDISTE? ¿LOGRASTE EL OBJETIVO?

Identificar la emoción del enojo.

Completar un mapa personal sobre la emoción del enojo.

Reconocer acciones positivas para controlar el enojo.



CUÉNTALE A TU APODERADO QUÉ APRENDISTE

¡NO OLVIDES SUBIR
LAS FOTOGRAFÍAS DE
TUS ACTIVIDADES A
CLASSROOM!



Google Classroom