

ORIENTACIÓN – CLASE 23

MATERIAL SEMANA 23
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!

OBSERVA EL VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=xTlvByER58Q>



Objetivo:

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



RUTA DE APRENDIZAJE

Observar video.

Reconocer la ansiedad.

Escuchar cuento sobre la ansiedad y reconocer acciones positivas para evitarlo.

Escribir o dibujar situaciones personales de ansiedad.



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

DIBUJOS DE EMOCIONES

Ansiedad



¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO COMO SE MUESTRA EN ESTAS ILUSTRACIONES?

¿QUÉ SENSACIONES TE PRODUCEN ESTAS IMÁGENES?

Síntomas asociados a la ansiedad



COMENTA CON TU APODERADO CUÁL DE ESTOS SÍNTOMAS HAS DESARROLLADO DURANTE EL PERÍODO DE PANDEMIA



ENTONCES... ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

ANSIEDAD

WWW.RYAPSIKOLOGOS.NET

DEFINICIÓN

La ansiedad es una reacción normal ante situaciones de peligro o de amenaza. Es probablemente la emoción más fundamental. No solo es experimentada por todos los seres humanos, también se observan reacciones de ansiedad en todas las especies animales.

CUÁNDO ES PREOCUPANTE

- Cuando no está adaptada a las circunstancias.
- Cuando se vuelve permanente o es demasiado frecuente.
- Cuando es demasiado intensa. En estos casos hablamos de trastorno de ansiedad.

ALREDEDOR DEL 14.3% DE LA POBLACIÓN MEXICANA HA PRESENTADO ALGÚN TIPO DE ANSIEDAD A LO LARGO DE SU VIDA.



SÍNTOMAS



- * Preocupación excesiva acerca de la salud, el dinero, la familia, el trabajo, la escuela, aunque no haya signos de problema
- * expectativas irracionales de los peores resultados en ciertas situaciones
- * incapacidad para relajarse
 - * irritabilidad
 - * insomnio
 - * fatiga
- * dolores de cabeza
- * tensión muscular
- * dificultad para tragar.

A QUIÉN AFECTA

- Las mujeres tienen 2 veces más riesgos de padecer de ansiedad que los hombres.
 - Existe una mayor prevalencia entre los 15 y los 45 años de edad.
- Son el trastorno de salud mental más frecuente en los niños.

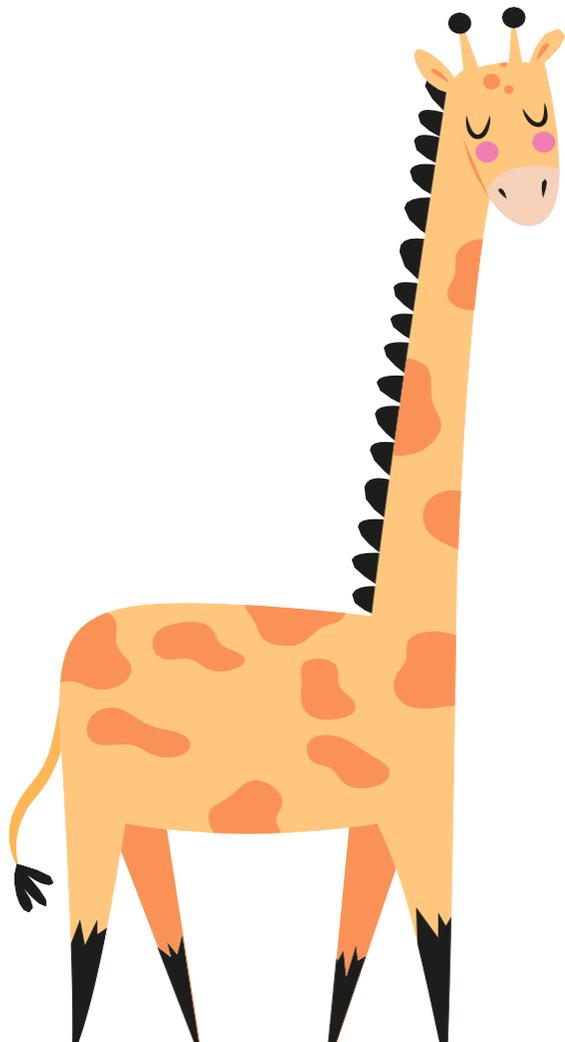
LEE LA INFORMACIÓN CON TU APODERADO PARA QUE APRENDAS QUÉ ES LA ANSIEDAD Y CÓMO SE MANIFIESTA.



Recreo
cerebral

Encuentra el repetido



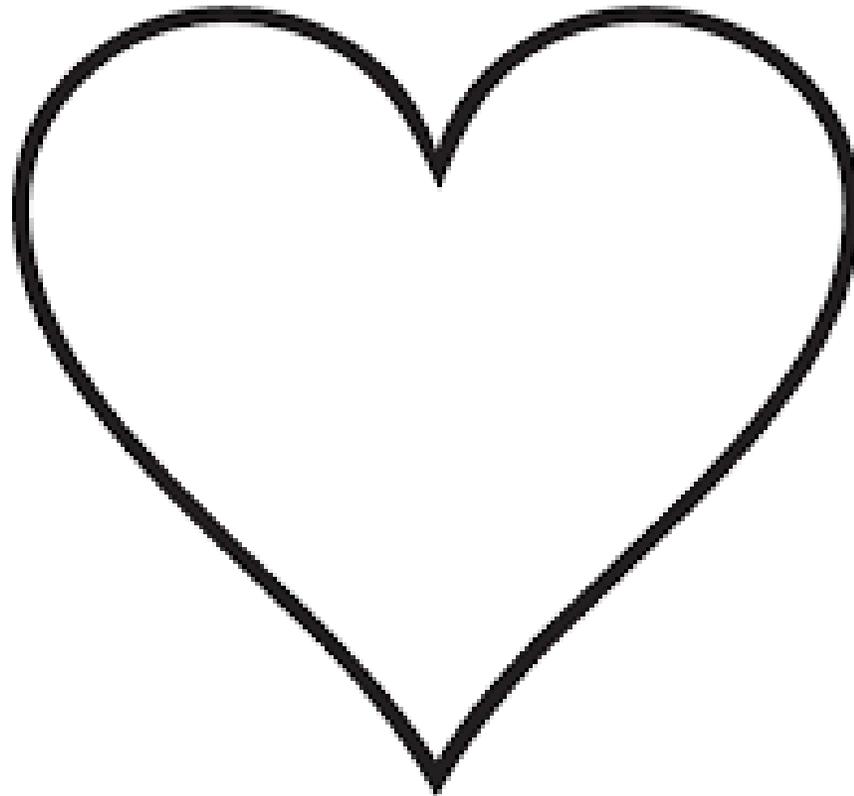
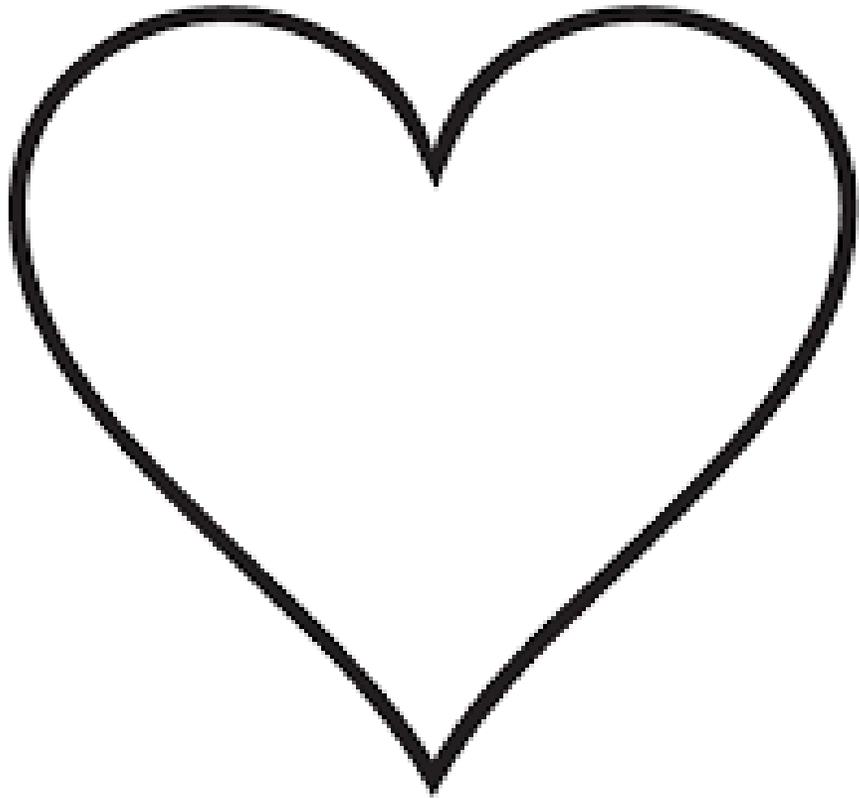


OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO DONDE
ENCONTRARÁS UN CUENTO SOBRE LA
ANSIEDAD:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?
V=PIHYMHACJN4](https://www.youtube.com/watch?v=PIHYMHACJN4)



Actividad: Escribe o dibuja, en los corazones, dos situaciones en las que no pudiste controlar tu ansiedad durante la pandemia.



COMENTA LO
QUE ESCRIBISTE
O DIBUJASTE
CON TUS PADRES
PARA QUE LOS
CONOZCAN TUS
MOMENTOS DE
ANSIEDAD.

¡Cerrremos la clase!



RESPONDE DE FORMA ORAL: ¿QUÉ ACCIONES POSITIVAS PODEMOS REALIZAR DURANTE LA CUARENTENA PARA EVITAR LA ANSIEDAD?



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

Observar video.

Reconocer la ansiedad.

Escuchar cuento sobre la ansiedad y reconocer acciones positivas para evitarlo.

Escribir o dibujar situaciones personales de ansiedad.



CUÉNTALE A TU APODERADO QUÉ APRENDISTE

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



Google Classroom

