**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 4°A | Fecha: semana N°4 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (OA2):** Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas. | | |
| **Contenidos:** Emociones humanas básicas. | | |
| **Objetivo de la semana:** Reconocer las seis emociones básicas y su utilidad en el día a día mediante realización de guía de aprendizaje. | | |
| **Habilidad:** Reconocer | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de reconocer y qué entendemos por emociones humanas básicas.



**Entonces:**

**Reconocer** es: Distinguir o identificar a una persona o una cosa entre varias por una serie de características propias.

Entendemos por **emociones humanas básicas**: conjunto de emociones (alegría, sorpresa, enojo, tristeza y miedo) que son comunes para todas las personas.

|  |
| --- |
| Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira… Son conocidas por todos nosotros, todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo.  **A los pocos meses de vida comenzamos a expresar emociones básicas** como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones básicas. En los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje. |

Entonces, en esta guía realizaremos lo siguiente: reconocer cada una de las emociones básicas y su causa.

**Emociones humanas**



Las emociones son estados caracterizados por pensamientos, sensaciones y reacciones. Son universales, esto quiere decir, que son los mismos para todas las personas, son propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.

Hay emociones que se las llama positivas, porque están asociadas con una buena sensación y otras negativas que se acompañan de malestar, pero todas ellas son válidas y necesarias. No podemos evitarlas, pero sí aprender a manejarlas.

**¿CUALES SON LAS EMOCIONES BASICAS?**

|  |  |
| --- | --- |
| **MIEDO**  EL MIEDO... ¡UY QUÉ MIEDO! | Imagenes de emoji, Caras emoji ... | Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos. |
| **SORPRESA**  Emoticonos sorprendidos PNG cliparts descarga gratuita | PNGOcean | La sentimos por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito. |
| **TRISTEZA**  ᐈ Carita triste vector de stock, imágenes cara triste amarillo ... | La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar. |
| **ALEGRÍA**  Emoticono emoji sonriente, cara con lágrimas de alegría emoji ... | Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable. |
| **ENOJO**  Enojado Emoji descarga gratuita de png - Emoji Ira Sonriente ... | Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos. |

A continuación te invito a poner en práctica lo visto en el cuadro de emociones.

1. A través de pequeñas historias deberás reconocer la emoción que siente el personaje.

**EJEMPLO:** A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho. ¿Cómo se sentirán? R: Yo creo que se sientes muy felices de recibir ese regalo.

AHORA RESPONDE TÚ:

1. Belén estaba haciendo sus tareas cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios. ¿Cómo se sentirá? R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá? R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy…

R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. El profesor felicita a Carlos por hacer todas sus tareas y entregarlas en la fecha correspondiente. ¿Cómo se sentiría? R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Luego de esta primera actividad, te invito a contarnos en qué cosa, momento o situación te provoca las emociones vistas en el cuadro. Debes escribir y dibujar en cada emoción, como lo muestra el ejemplo.

**EJEMPLO:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EMOCIÓN** | **ME SIENTO…… CUANDO…** | **DIBUJO** |
| **MIEDO** | Siento miedo cuando es de noche y escucho ruidos extraños. | Un niño teniendo una pesadilla | Vector Premium |
| SORPRESA | Me siento sorprendido cuando alguien me da un regalo y no es mi cumpleaños. | Creatividad y bienestar | RadioContempo Magazine |

**AHORA ES TU TURNO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EMOCION** | **ME SIENTO…… CUANDO….** | **DIBUJO** |
| **MIEDO** |  |  |
| **SOPRESA** |  |  |
| **TRISTEZA** |  |  |
| **ALEGRIA** |  |  |
| **ENOJO** |  |  |

**Para reflexionar**

¿De qué sirve reconocer mis emociones?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Finalmente responde las siguientes adivinanzas. Recuerda que debes mandar una foto al WhatsApp del curso cuando finalices este parte de la guía.

1. En tu rostro una sonrisa, suave como la brisa. Una luz resplandeciente que brilla entre tus dientes. ¿Qué emoción será? R:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Te hace temblar sin piedad con el ruido o la obscuridad, hasta puedo quitarte el sueño. ¿Qué emoción será? R:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Recuerda siempre: eres inteligente, importante y capaz de hacer muchas cosas.

Autoevaluaciòn o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

…………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………



**Envía una foto del trabajo realizado al whatsapp del curso.**