



GUIA DE APRENDIZAJE: ORIENTACIÓN		
Nombre:	Fecha: 27-04-20	Curso: 8ºA
OA4	Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.	
Indicador(es):	Relacionan contenidos a experiencias propias	

INSTRUCCIONES:

1. Lee y escribe en tu cuaderno el objetivo de la clase y fecha.
2. Responde: ¿Cómo te consideras a ti mismo? ¿cuáles son las emociones que te describen?

YO Y MIS EMOCIONES.... ¿CÓMO IDENTIFICAR NUESTRAS EMOCIONES?



Responder adecuadamente a estos cambios y emociones depende de muchos factores. Uno de ellos, muy importante, es la capacidad para relacionarnos con nosotros mismos y observarnos y otro es la habilidad para interactuar con los demás. El conjunto de estas habilidades te da las herramientas necesarias para aprender a identificar tus propias emociones y para manejarlas de la mejor manera posible, de modo que tus comportamientos sean respetuosos hacia ti mismo(a) y hacia los demás.

Para ser efectivo en la identificación y el manejo de tus propias emociones, es necesario desarrollar estas cinco capacidades:

- **Autoconciencia:** Es la capacidad de reconocer y entenderse a uno mismo, con sus fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos.
- **Autorregulación emocional:** Es la capacidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos, de pensar antes de actuar.
- **Automotivación:** Es la capacidad de estar en un estado continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, sin desanimarse.



- **Empatía:** Es la capacidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, es estar en los "zapatos de la otra persona", es decir ponerse en el lugar de la otra persona.
- **Habilidades sociales:** Es la capacidad de manejar adecuadamente las relaciones con los demás, es decir, saber persuadir positivamente a los otros, expresar nuestras propias ideas y sentimientos, pedir las cosas que necesitamos y saber conducir una conversación de manera adecuada

¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?

Es la capacidad que te permite mantener el equilibrio, el control de ti mismo. Es como una conversación interna continuada. Este diálogo contigo mismo te permite sentir emociones como cólera, rabia, alegría o tristeza y a la vez controlarlas y canalizarlas de manera que no afecten a tu persona ni a los demás. Autorregular no es "no sentir" es sentir y controlar la expresión de la emoción.

Imagina que te encuentras escuchando una exposición sobre "los derechos humanos" y de pronto te das cuenta que están presentando tu trabajo. En ese momento sientes mucha furia porque se copiaron y puedes actuar de diversas maneras, por ejemplo:

- a. Golpear al que está exponiendo y gritar a todo pulmón que es tu trabajo.
- b. Mantenerte en silencio sepulcral, sin mostrar tu rabia.
- c. Esperar que termine la exposición y acercarte a tu compañero para que te explique porque tiene tu trabajo, decirle cómo te sientes y pensar en cómo solucionar la situación.

Esta última alternativa disminuye la tensión emocional del momento y crea un espacio de reflexión para solucionar la situación de una manera calmada que permita encontrar una respuesta saludable. A esto le llamamos **AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**, un proceso gradual, que implica el desarrollo de ciertas capacidades y actitudes como:

- Ser consciente, darte cuenta de la situación y de tu comportamiento en ella.
- Pensar qué alternativas de acción tienes
- Estar vigilante de lo que sientes
- Ser sincero y honesto contigo mismo
- Sentirte bien con el nuevo comportamiento que puedas tener.



¿Cómo desarrollar la Autorregulación emocional?

Cuando queremos manifestar nuestras emociones lo hacemos a través de la comunicación verbal y no verbal. Esta manifestación puede tener diferentes formas: podemos quedarnos callados (pasivos), protestar airadamente (agresivos) o plantear clara, firme y calmadamente lo que deseamos (asertivo).

Es importante tomar en cuenta que el ser asertivo no implica aguantar y quedarse callado, ni tampoco pelearse o agredir a los demás; el ser asertivo es hacer valer tus derechos tomando en cuenta los de los demás. Ser asertivo proporciona dos importantes beneficios:

a. Incrementar el respeto y confianza en uno mismo y

b. Mejora la aceptación y el respeto de los demás.

Todos tenemos derecho a equivocarnos. Es parte del proceso y del crecimiento personal aprender a reconocer nuestros errores y expresar frente a otros que hemos cambiado de opinión.

ACTIVIDAD:

1.- Dibuja un rostro en el que se observe uno de estos sentimientos: cólera, ira, angustia o alegría

2.- Para que te des cuenta de que existen diferentes formas de expresar las emociones, dibuja dos maneras distintas de demostrar el sentimiento de tristeza.

3.- Para que descubras que las emociones son posibles de ser controladas, describe una situación en donde recuerdes haber controlado adecuadamente tus emociones.

4.- Responde:

- ¿Qué fue lo que aprendimos hoy?
- ¿Qué fue lo que más te gustó de esta clase?
- Escribe al menos 3 emociones que te gustaría mejorar, anótalas en tu cuaderno.