



**COLEGIO TECNOLÓGICO PULMAHUE**  
**PROFESORA ELIZABETH RIOS POLANCO**  
**HORARIO: 10:00 AM a 11:00 AM**  
**CORREO: elizarios2909@gmail.com**

### **ESTIMADOS PADRES y/o APODERADOS.**

Envío a ustedes objetivos y contenidos que trabajarán durante esta suspensión de clase, así como también las orientaciones para ejecutar las actividades de Orientación de 4. BÁSICO.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Conocer las diferentes emociones que posee el ser humano.**

### **LAS EMOCIONES**

Se denomina emociones a todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general. Son universales, 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 el bienestar y otras negativas que se acompañan de malestar, pero todas ellas son válidas y necesarias. No podemos evitarlas, pero sí aprender a manejarlas, ya que tienen una gran influencia en nuestra conducta y nuestro pensamiento.

Lo primero para regular las emociones con eficacia es conocerlas. Estas son las 6 emociones básicas:



- **Alegría**

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría, desde merendar nuestras galletas preferidas, hasta ver los regalos del Viejo Pascuero.



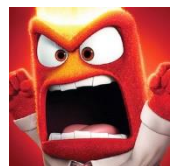
- **Tristeza**

Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda.



- **Miedo**

Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor.



- **Ira**

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema.



- Asco  
Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos.



- Sorpresa  
Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.

**ACTIVIDAD**

Resuelve las siguientes situaciones

**1. Descubre tus emociones**

Me siento:


**3. Busca pensamientos positivos**

Pienso que:

**2. Respira mientras cuentas hasta tres**

**4. Decide cómo te comportarás**

Y esto es lo mejor que puedo hacer:



¡Oh no!  
Papá y mamá  
están discutiendo.

**1. Descubre tus emociones**

Me siento:


**3. Busca pensamientos positivos**

Pienso que:

**2. Respira mientras cuentas hasta tres**

**4. Decide cómo te comportarás**

Y esto es lo mejor que puedo hacer:



¡Ayyyyy, qué nervios!  
Me está costando convencerlos  
y no sé si lo conseguiré.

Activar Windows  
Ir a Configuración de PC