



MATERIAL ORIENTADO A COMUNIDAD  
EDUCATIVA DE SEGUNDO CICLO  
BÁSICO.



# ACTIVIDAD REFLEXIVA



VALENTINA GUTIÉRREZ  
EP PSICOLOGÍA



JAVIERA VILLARROEL  
EP PSICOLOGÍA

Sabemos que debido a la pandemia y el confinamiento es probable que aparezcan diversas emociones en nuestro día a día, las que pueden ser agradables o desagradables de experimentar. Por ejemplo: sentirse triste por no poder ver a mis amigos/as en el colegio, o felices de estar más tiempo con nuestras familias. Debido a esto, te invitamos a participar en una serie de actividades que te ayudarán a reflexionar en cuanto a las emociones que nos generan determinadas situaciones.



Programa Habilidades para la Vida.  
Pudahuel.

## ¿CÓMO ACTUAMOS CUANDO ESTAMOS EN SITUACIONES QUE NOS GENERAN INCOMODIDAD O MALESTAR ?

### Actividad N°1

A continuación, los invitamos a reflexionar sobre las situaciones que nos generan incomodidad o desagrado, y cuáles son nuestras reacciones para afrontarlas.

¿QUÉ NECESITAMOS?



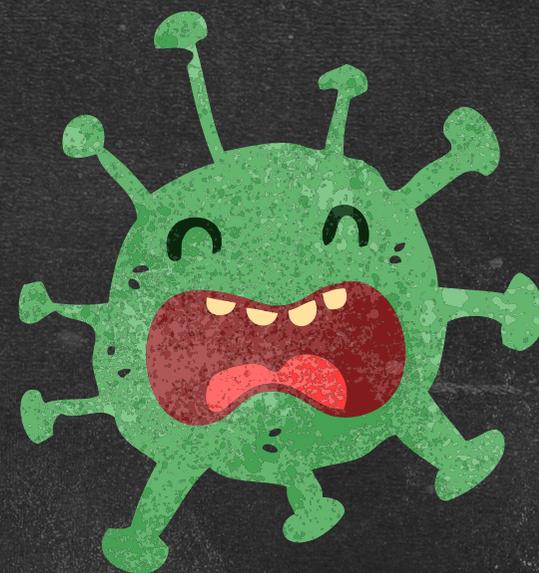
UNA HOJA Y LÁPICES



\* Paso 1: En la hoja anota 3 situaciones en las que hayas experimentado emociones como el miedo, la ira, preocupación, irritación u otras que no son de tu agrado.

Ejemplo:

Estuve de cumpleaños recientemente, y mis padres no me dejaron invitar a mis amigos debido al COVID, esto me causó mucha rabia y pena.



\* Paso II: ¿Por qué me sentí así? Escribe los motivos por los que surgen dichas emociones.

Ejemplo:



"Me molesta que el COVID lleve tanto tiempo, ya que no he podido ver a mis amigos en más de un año"

"También me enoja que mis padres no me dejen invitarlos, no me entienden"

\* Paso III: ¿Qué hago en dichas situaciones para sentirme mejor?

Ejemplo:



"Conversé con mis padres acerca de cómo me sentía con la situación"

"Se nos ocurrió la idea de hacer un cumpleaños online, así que pude compartir de alguna forma con mis amigos".

**¡RECUERDA!**

Sentirnos así no está mal, debemos permitirnos expresar estas emociones.



MATERIAL ORIENTADO A  
ESTUDIANTES DE 5TO A 8VO BÁSICO.



## ¿QUÉ TE PARECIÓ LA ACTIVIDAD?

Intentemos analizar la actividad realizada:



¿Lograste plasmar 3 situaciones?  
¿Tienen algo en común?



¿Fue difícil (o fácil) pensar en el "por  
qué" de las emociones?



¿Qué soluciones tuvieron las 3  
situaciones? ¿Tienen algo en común?

CONTINUAREMOS REALIZANDO ACTIVIDADES QUE NOS AYUDEN A RECONOCER  
Y MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES EN LA SIGUIENTE INFOGRAFÍA.



Programa Habilidades para la Vida.  
Pudahuel.