



MATERIAL ORIENTADO A COMUNIDAD
EDUCATIVA DE SEGUNDO CICLO
BÁSICO.



ACTIVIDAD REFLEXIVA

VALENTINA GUTIÉRREZ
EP PSICOLOGÍA



JAVIERA VILLARROEL
EP PSICOLOGÍA

¿Recuerdas lo trabajado en la infografía anterior?
Abordamos aquellas situaciones que nos generan
incomodidad y las respectivas emociones que surgen en
esos momentos. Hoy te invitamos a una segunda actividad
donde nos enfocaremos en la identificación de los
recursos que tenemos para enfrentar de mejor manera
situaciones que consideramos desagradables, ya que
reflexionar sobre ellos nos ayudará a encontrar formas
saludables de expresión.



Programa Habilidades para la Vida.
Pudahuel.

¿CUÁLES SON NUESTROS RECURSOS?

Actividad N°2

Si bien es probable que en esta pandemia hayamos experimentado muchas emociones que no son de nuestro agrado, también podemos reflexionar sobre los aspectos positivos que existen cuando pasamos por estas situaciones, como por ejemplo el apoyo familiar, los hobbies, conversar con nuestros amigos/as, etc.

¿QUÉ NECESITAMOS?



UNA HOJA Y LÁPICES



Paso I: Dibuja un árbol como el de la imagen.

Paso II: Incluye diferentes elementos en el árbol, que representen acciones, reacciones o recursos que tienes al momento de enfrentarte a una situación que no te genere emociones agradables.



MATERIAL ORIENTADO A COMUNIDAD
EDUCATIVA DE SEGUNDO CICLO
BÁSICO.

A continuación, te daremos algunas sugerencias de diversos elementos que puedes incluir en tu dibujo y su significado correspondiente.

Estos son:



Frutas



Actividades que te ayudan a relajarte, para así enfrentar de mejor manera las situaciones difíciles. Por ejemplo: dibujar, leer, ver una película, jugar, etc.



Hojas secas



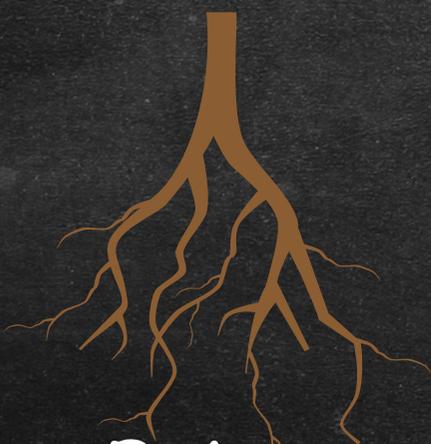
Reacciones que consideres que NO son las adecuadas para hacer frente a distintas situaciones. Por ejemplo: gritarle a tus padres cuando estás enojado/a.



Flores



Reacciones que consideres que te ayudan a enfrentar de mejor forma las situaciones adversas a las que te puedas enfrentar. Por ejemplo: respirar, pensar y luego responder.



Raíces



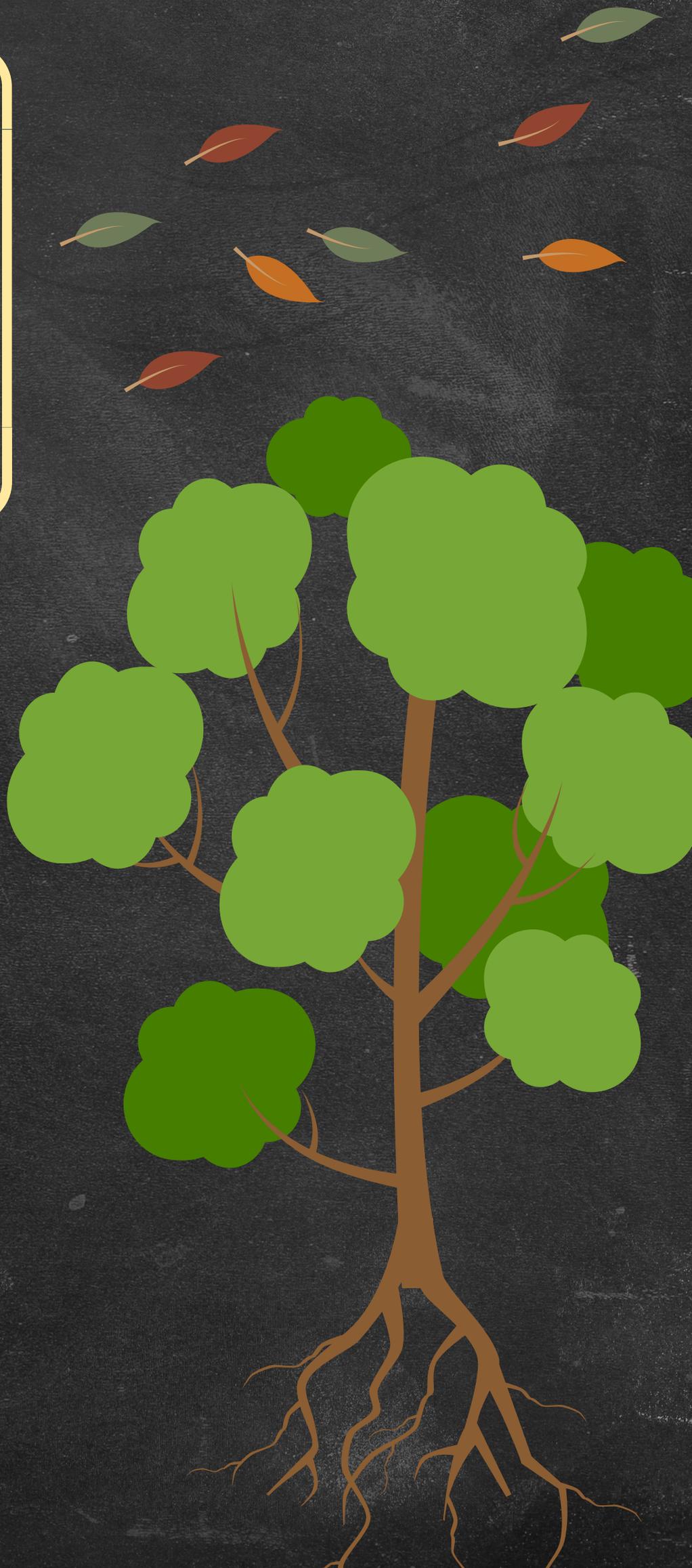
Personas con las que cuentas y quienes te pueden brindar apoyo cuando lo necesites. Por ejemplo: familia, amigos/as, profesores/as, compañeros/as, etc.

MATERIAL ORIENTADO A COMUNIDAD
EDUCATIVA DE SEGUNDO CICLO
BÁSICO.

Paso III: Mira tu árbol, estos son los recursos que posees para enfrentar las diferentes situaciones que se pueden presentar durante el día.



Este ejercicio es fundamental tanto para nuestro bienestar, como también para la convivencia con el resto.





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



RESUMEN



¿PARA QUÉ REFLEXIONAMOS SOBRE LAS
EMOCIONES Y NUESTRA FORMA DE
ENFRENTARLAS?



Reconocer nuestras emociones es fundamental, ya que nos permite comprender cómo influyen en nuestro día a día.



Es importante identificar los recursos que tenemos para afrontar situaciones difíciles.



Estas actividades nos ayudan a pensar en formas saludables de cómo procesar y expresar nuestras emociones.



Programa Habilidades para la Vida.
Pudahuel.