

Guía N° 2 de orientación

Emociones en tiempo de pandemia

OA: Identificar y aceptar sus propias emociones.

Describir las emociones que experimentan ante situaciones que los afectan negativa o positivamente.



En estos momentos en que todos estamos estresados, ansiosos, cansados, es importante acompañarnos, conectarnos con nuestros sentimientos y tratar de estar tranquilos.

Observa los siguientes videos, luego responde las preguntas.

Video N° 1: https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=AiXNob2mvj0&feature=emb_logo

Video N° 2: <https://www.youtube.com/watch?v=i6FILQrhQ8Y>

a) ¿Con quién has pasado la cuarentena?



b) ¿A quién has echado de menos? ¿cómo te sientes por ello?



c) ¿Cuáles son los 2 mejores momentos que has vivido en este tiempo y como te sentiste?



d) ¿Qué ha sido lo más difícil de estar en cuarentena? ¿cómo lo superaste?


