

Cuadernillo.



TALLER
PALPANDO
MIS
EMOCIONES

NOMBRE:

GRADO Y GRUPO:



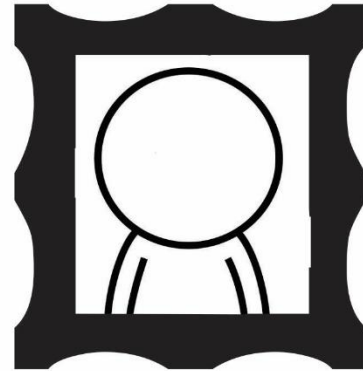
Taller "Palpando mis emociones" (2019) por Ibarra Reyes Cintli Estefanía se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

¡HOLA! Acabas de iniciar el taller “Palpando mis emociones” en el que esperamos puedas conocer más sobre tus emociones y, especialmente la importancia de estas cuando te enfrentas a situaciones académicas. Siéntete con la libertad de contestar abiertamente.

SESIÓN 1 🤔 😬 😡

Actividad 1: Emoción de hoy

Acabas de realizar un ejercicio de respiración que te facilita la atención a tu cuerpo y emociones. *Escribe en la línea debajo del marco el nombre de la emoción que percibes en este momento y dibuja en la cara del marco un emoticón que represente para ti esa emoción.*



Actividad 2 (en equipo): Emociones en situaciones académicas

Observen atentamente la imagen, y con especial atención la persona encerrada en un círculo. Respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál **actividad académica** creen que está haciendo la persona en el círculo?
2. ¿Cuál es la **emoción** que le produce?
3. ¿Qué creen que ocurrirá en los siguientes momentos?
4. ¿Cómo creen que le irá en la actividad?

Actividad 3: Cuadrante de Emociones

Revisa el cuadrante e **identifica** las emociones que no reconoces y **comenta** con tus compañeros sobre las que desconocen. **Elijan** dos emociones que les **interese conocer**.

Enturecido	Furioso	Frustrado	Exaltado	Motivado	Animado	Motivado	Entervorizado (lleno de fe)
Molesto	Atemorizado	Enojado	Inquieto	Con energía	Alegre	Inspirado	Excitado
Enfadado	Temeroso	Preocupado	Fastidiado	Entusiasmado	Feliz	Optimista	Emocionado
Asqueado	Pensativo	Angustiado	Irritado	Cómodo	Gozoso	Orgullosa	Dichoso

MEDIDOR DE HUMOR

Disgustado	Decepcionado	Melancólico	Triste	A gusto	Contento	Cariñoso	Sin pendientes
Pesimista	Solo	Desalentado	aburrido	Relajado	Seguro	Relajado	Complacido
Desconcertado	Depresivo	Desanimado	Cansado	Calmado	Satisfecho	Agradecido	Despreocupado
Desesperado	Desesperanzado	Miserable	Agotado	Aliviado	Apaciguado	Tranquilo	Sereno

Traducido del instrumento mood meter, Universidad de Yale
LADED, Facultad de Psicología, UNAM

Escribe a continuación las dos emociones que más les interesa conocer a tu equipo y a ti:

Actividad 4: Preguntas de fin de sesión

Para finalizar, contesta individualmente:

¿Qué ya sé que no sabía sobre mis emociones y las actividades en la escuela?

¿Qué más me gustaría saber sobre mis emociones?

Yo considero que es importante conocer mis emociones porque:

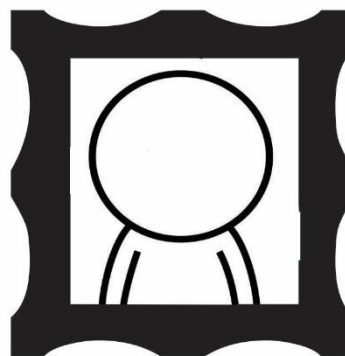


FIN DE SESIÓN

SESIÓN 2 😊🗣️👤

Actividad 5: Emoción de hoy

Acabas de realizar un ejercicio de respiración que te facilita la atención a tu cuerpo y emociones. *Escribe en la línea debajo del marco el nombre de la emoción que percibes en este momento y dibuja en la cara del marco un emoticón que represente para ti esa emoción.*



Actividad 6: Casos de situaciones académicas

Identifica el caso que les fue asignado, léelo y llena el formato de la Anatomía de la emoción (página 5).

CASO 1: Exposición

Lupita va en secundaria y la profesora acaba de asignarles los temas que deben exponer de manera individual a partir de la siguiente clase; a ella le toca presentar sobre los derechos del adolescente de la materia de Formación cívica y ética. Sabe que su calificación depende de cómo exponga y que, además, al pasar al frente tendrá la atención de todos sus compañeros y del profesor.

Ve a la página 5 y llena el formato de la Anatomía de la emoción.

CASO 2: Lecturas y esquemas

Juan está en secundaria y su profesor de historia acaba de dejarles como tarea para el fin de semana leer la información que se encuentra en su libro sobre la Segunda Guerra Mundial y complementar con alguna página de internet para realizar un mapa conceptual sobre los aspectos más importantes de ésta. Juan revisa las páginas del libro y se da cuenta que son diez las que tiene que leer y que, además, sabe que su profesor es muy exigente con la información que se incluye en los mapas conceptuales.

Ve a la página 5 y llena el formato de la Anatomía de la emoción.

CASO 3: Examen sorpresa

Iván es un joven de secundaria que asiste regularmente a clases y le gusta ver a sus amigos en la escuela. El día ha transcurrido normal hasta la tercera hora: la profesora de matemáticas les pide que coloquen bien sus sillas, metan todas sus cosas a sus mochilas y saquen únicamente un lápiz, una goma y si quieren, un sacapuntas. Una vez que todos han cumplido las indicaciones, les anuncia que les hará un examen sorpresa y comienza a repartir las hojas por filas.

Ve a la página 5 y llena el formato de la Anatomía de la emoción.

CASO 4: Trabajo en equipo

Ana es una estudiante de secundaria que tiene que entregar un trabajo en equipo para aprobar su materia de Español, sin embargo, su maestra ha hablado con ella y su equipo para informarles que van atrasados y necesitan entregar su trabajo a tiempo.

Ve a la página 5 y llena el formato de la Anatomía de la emoción.

Actividad 6: Anatomía de la emoción

Responde pensando si tú estuvieras en una situación similar al caso que te tocó

Nombre del caso que te tocó: _____

Lo que pienso...

¿Qué es lo primero que me vendría a la mente?

¿Qué pensarán los demás?

¿Qué pensaría sobre mi mismo/a?

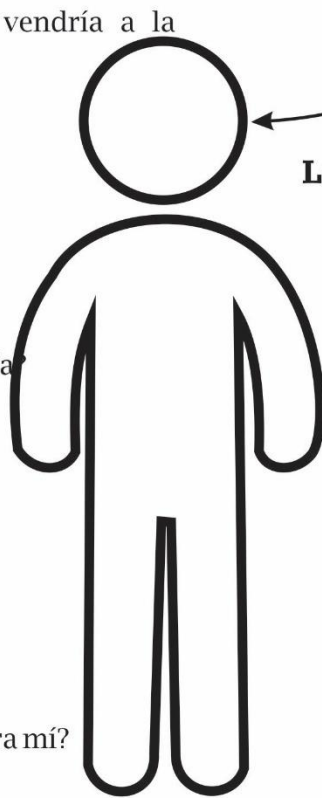
¿Qué pensaría sobre lo que sucedería después?

¿Qué significa esa situación para mí?

¿Cuáles pueden ser mis fortalezas en esta situación?
(actitud, habilidades, características)

¿Qué podría haberme limitado?

Dibuja un emoticón que exprese tu emoción.



Lo que siento en mi cuerpo...

¿En qué parte de mi cuerpo sentiría la emoción? (*Señala las partes en el dibujo o escribe sus nombres*)

¿Cómo la sentiría?

Lo que hago...

¿Qué diría?

¿Qué haría?

La emoción que identifico de acuerdo a lo que siento, pienso y hago es: _____.

Actividad 7 (en equipo): Preguntas

Comenta con tus compañeros de equipo tu Anatomía de la emoción y a continuación respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Sabían que sus emociones se expresaban de esas tres formas?
2. ¿En qué piensan que les ayude identificar sus pensamientos, sensaciones físicas y acciones cuando sienten una emoción?

Actividad 8: Preguntas de fin de sesión

Para finalizar, contesta individualmente:

¿Qué ya sé que no sabía sobre mis emociones y las actividades en la escuela?

¿Qué más me gustaría saber sobre mis emociones?

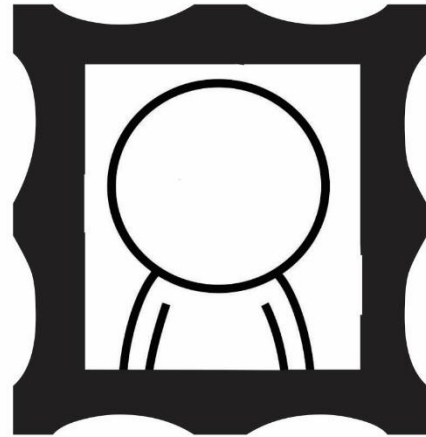
Mis emociones se expresan a través de:



SESIÓN 3 🤔🗣️👤

Actividad 9: Emoción de hoy

Acabas de realizar un ejercicio de respiración que te facilita la atención a tu cuerpo y emociones. **Escribe** en la línea debajo del marco el nombre de la **emoción** que percibes en este momento y **dibuja** en la cara del marco un **emoticon** que represente para ti esa emoción.



Actividad 11 (en equipo): Comparte, comenta y responde

Comparte con tu equipo la forma en la que representaste la emoción y respondan:

1. ¿Qué sensaciones percibieron?
2. ¿Qué tipos de acciones hicieron?
3. ¿Hubieron similitudes entre la forma en que se expresaron sus emociones (sensaciones, pensamientos y acciones)?
4. ¿Creen que hubieran sido diferentes sus acciones de sentir otra emoción?

Actividad 10: Anatomía de la emoción

Escoge una actividad académica que te haya generado una emoción de las que se encuentran en el color del Cuadrante de Emociones (página 2) que te tocó.

Color del Cuadrante que te tocó: _____

Actividad académica que escogiste: _____

Lo que pienso...

¿Qué es lo primero que te viene a la mente?

¿Qué pensarán los demás?

¿Qué pienso sobre mi mismo/a?

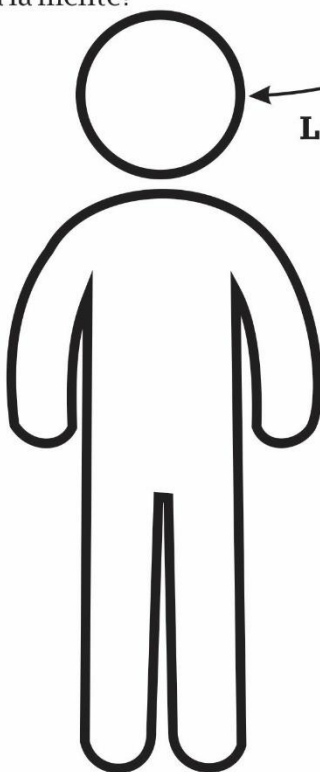
¿Qué pienso que sucederá?

¿Qué significa para mí?

¿Cuáles pueden ser mis fortalezas en esta situación?
(actitud, habilidades, características)

¿Qué podría haberme limitado?

Dibuja un emoticón que exprese tu emoción.



Lo que siento en mi cuerpo...

¿En qué parte de mi cuerpo siento la emoción? (Señala las partes en el dibujo o escribe sus nombres)

¿Cómo la siento?

Lo que hago...

¿Qué suelo decir?

¿Qué suelo hacer?

La emoción que identifico de acuerdo a lo que siento, pienso y hago es: _____.

Actividad 12: Preguntas de fin de sesión

Para finalizar, contesta individualmente:

¿Qué ya sé que no sabía sobre mis emociones y las actividades en la escuela?

¿Qué más me gustaría saber sobre mis emociones?

Yo considero que analizar la anatomía de mi emoción (que siento, pienso y hago) en una situación es importante porque...

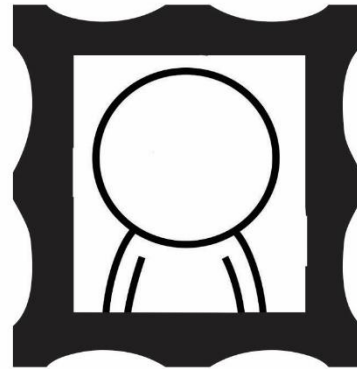


FIN DE SESIÓN

SESIÓN 4 😊 😱 😡

Actividad 12: Emoción de hoy

Acabas de realizar un ejercicio de respiración que te facilita la atención a tu cuerpo y emociones. *Escribe en la línea debajo del marco el nombre de la emoción que percibes en este momento y dibuja en la cara del marco un emoticón que represente para ti esa emoción.*



Actividad 14 (en equipo): Comparte, comenta y responde

Comenten en equipo la emoción que sintieron con la actividad de lectura sorpresa y respondan las siguientes preguntas:

¿Qué emoción/es sintieron?

¿Qué parte de la actividad académica fue lo que más les hizo sentir de esa forma?

¿Qué tipo de fortalezas pudieron identificar en sí mismos?

¿En qué otras circunstancias se han sentido así?

¿Cómo se hubieran sentido si les hubiera tocado la actividad de la fila que tienen a un lado?

Actividad 13: Anatomía de la emoción

Llena este formato con respecto a la emoción que te ha generado la actividad que acabas de vivir.

Lo que pienso...

¿Qué es lo primero que te viene a la mente?

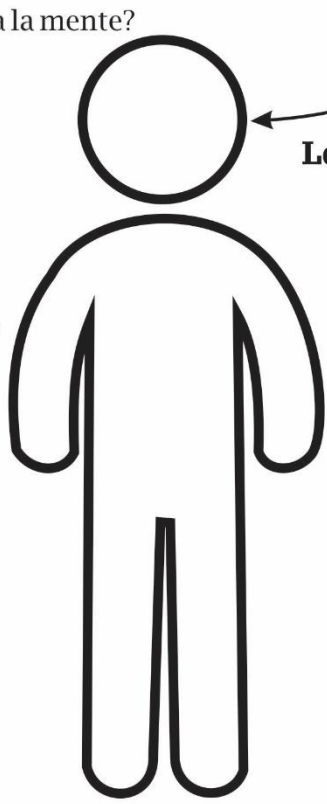
¿Qué pensarán los demás?

¿Qué pienso sobre mi mismo/a?

¿Qué pienso que sucederá?

¿Qué significa para mí?

Dibuja un emoticón que exprese tu emoción.



Lo que siento en mi cuerpo...

¿En qué parte de mi cuerpo siento la emoción? *(Señala las partes en el dibujo o escribe sus nombres)*

¿Cómo la siento?

Lo que hago...

¿Qué suelo decir?

¿Qué suelo hacer?

¿Cuáles pueden ser mis fortalezas en esta situación?
(actitud, habilidades, características)

¿Qué podría haberme limitado?

La emoción que identifico de acuerdo a lo que siento, pienso y hago es: _____.

Actividad 12: Preguntas de fin de sesión

Para finalizar, contesta individualmente:

¿Qué ya sé que no sabía sobre mis emociones y las actividades en la escuela?

¿Qué más me gustaría saber sobre mis emociones?

Cuando entiendo las circunstancias (lugar, tarea a realizar, fortalezas, dificultades) en la que surgen mis emociones yo:



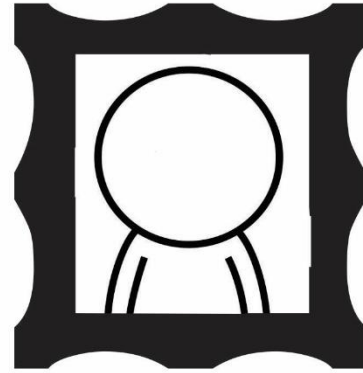
FIN DE SESIÓN

12

SESIÓN 5 😊 😬 😡

Actividad 16: Emoción de hoy

Acabas de realizar un ejercicio de respiración que te facilita la atención a tu cuerpo y emociones. **Escribe** en la línea debajo del marco el nombre de la **emoción** que percibes en este momento y **dibuja** en la cara del marco un **emotición** que represente para ti esa emoción.



Actividad 17: Lista de fortalezas y/o áreas a mejorar.

A continuación hay una lista de características, habilidades, actitudes y capacidades relacionadas a las actividades académicas. **De acuerdo a lo que tu compañero te ha contado sobre su experiencia en la sesión anterior, identifica con qué fortalezas contaba y en que aspectos podría mejorar en esa actividad.**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ser reflexivo/a | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Habilidad para identificar secuencias lógicas |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ser organizado/a | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tener iniciativa |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ser atento/a | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Facilidad para explicar |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ser perseverante | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Comprender la lectura |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ser creativo/a | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Capacidad para recuperarse después de un fracaso |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ser líder | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Escuchar y comprender opiniones variadas |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tener buena memoria | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Planear las actividades |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ser bueno/a escuchando | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Habilidad para buscar información |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Facilidad para hablar en público | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ser valiente |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ser capaz de concentrarse | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Ser flexible |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Controlar el nerviosismo | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Saber identificar información importante |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Habilidad para analizar la información | |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Relacionar ideas o información | |

Actividad 18: Preguntas de fin de sesión

Para finalizar, contesta individualmente:

¿Qué ya sé que no sabía sobre mis emociones y las actividades en la escuela?

¿Qué más me gustaría saber sobre mis emociones?

¿Qué fortalezas reconocí en mí mismo en la actividad?

¿Qué áreas o aspectos te diste cuenta que puedes mejorar?



FIN DE SESIÓN

MATERIAL EXTRA:

Instrucciones guía para respiración abdominal:

Pon una de tus manos sobre el estómago y la otra sobre esa mano. Respira notando como se infla tu estómago y cómo suben tus manos. Saca el aire y metelo suavemente inflando la panza cada vez que entra el aire. Uno, infla la panza; dos, aguanta el aire, sin forzarte; tres, saca el aire; cuatro, aguanta un momento.

Uno, otra vez respira metiendo el aire; dos retén un momento el aire; tres, suelta todo el aire; cuatro deja el aire afuera. Volviendo a respirar, uno, dos, tres y cuatro. Respira y siente todo el cuerpo.