**TALLER 1 SOBRE MANEJO DE LAS EMOCIONES**

***Actividad 1: Adivina adivinador*** (20 minutos individual y grupal)

 **¿Quién adivina la siguiente adivinanza?**

|  |
| --- |
| **En el océano de las emociones soy el capitán que, con destreza,****navega entre las olas del enojo, el miedo y la tristeza.****Mantengo el barco en curso, sin dejarme llevar,****soy la habilidad que en la tormenta sabe cómo actuar.** |

**Escriba su respuesta:**

**En grupos de 4 personas, discutan a qué se refieren las siguientes frases:** (5 minutos - grupal)

océano de las emociones, capitán, olas del enojo, el miedo y la tristeza, mantengo

el barco en curso, sin dejarme llevar y soy la habilidad que en la tormenta sabe

cómo actuar.

**Escriban su respuesta:**

***Actividad 2: ¿Qué puede hacer Sofía?*** (15 minutos-grupal)

En grupos de 6 personas respondan a la siguiente pregunta, de acuerdo al caso:

|  |
| --- |
| **Sofía estaba furiosa. Durante el partido de futbol contra otra****escuela, el árbitro había tomado una serie de decisiones que****claramente favorecían al equipo contrario. Sentía que todo su****esfuerzo y el de su equipo se veía socavado por la injusticia.****“¿De qué sirve jugar limpio si pasan estas cosas?”, pensaba.** |

**Escriban dos finales para esta historia. En el Final 1, Sofía se deja llevar**

**por su enojo y en el Final 2, Sofía regula su enojo.**

**Compartan sus respuestas con otros equipos: ¿Qué estrategias de regulación**

**emocional usaron en el Final 2? ¿Qué consecuencias hubo en cada uno de los**

**dos finales?**

***Actividad 3: Puente 321*** (10 minutos)

En los mismos grupos, realicen la siguiente actividad:

a) Respecto al manejo de emociones, escriban:

- 3 palabras o frases breves

- 2 preguntas

- 1 metáfora

**TALLER 2: IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES**

***Actividad 1. Beneficios del manejo de las emociones*** (10 minutos-grupal)

1. **Lean lo que le pasó a Julián:**

|  |
| --- |
| **Julián se sentó en su lugar. El examen de matemáticas****estaba frente a él.****Su mente estaba en blanco. Había estudiado, pero el miedo al fracaso****lo abrumaba. Las preguntas parecían borrosas. Podía sentir su****corazón latiendo fuertemente y sus manos temblaban.****—No puedo hacerlo—, pensó. La ansiedad le impedía concentrarse****y mostrar lo que realmente sabía.** |

**b. Escriban al menos cuatro consecuencias que podría traer a Julián el no aprender a manejar su ansiedad.**

***Actividad 2: Taller para el manejo de emociones*** (15 minutos-grupal)

Imaginen que su docente va a impartir un taller de manejo de emociones dirigido a estudiantes de primer semestre de la Universidad y les pide ayuda para difundirlo. Elaboren un folleto que promueva el taller, el cual contenga:

- Título atractivo para el taller (Por ejemplo: Navegar las emociones sin morir en el intento)

- Lugar y hora

- Dos preguntas que motiven (Por ejemplo: ¿Has sentido ansiedad antes de un examen de matemáticas?)

- Una frase inspiradora

- Un dibujo que represente el manejo de emociones

- Un testimonial (lean las instrucciones más abajo para realizarlo)

- Elementos como adornos, frases o recomendaciones que contribuyan a que su cartel sea atractivo y claro.

**Instrucciones para elaborar el testimonial:** imaginen que una persona de la comunidad estudiantil ya tomó el taller y se siente satisfecha porque logró aplicar lo aprendido para resolver problemas. Piensen, ¿qué diría esta persona? Nombren a su personaje y escriban un texto donde describa una situación emocional que le causaba dificultades y cómo mejoró después de tomar el curso. Por ejemplo: *En cada examen de matemáticas la ansiedad se apoderaba de mí. No podía concentrarme y mis calificaciones eran muy malas. Después del curso, las cosas mejoraron. Ahora puedo calmarme y me está yendo mejor. Creo que podré cumplir mi sueño de ser ingeniero.*

*Atentamente, Julián.*

***Actividad 3****.* ***Una emoción recurrente*** (10 minutos)

*Piensa en una situación emocional personal que te haya causado*

*problemas. Completa lo siguiente:*

*- En esta actividad se espera que sus estudiantes puedan aplicar lo estudiado en la lección a*

*una situación personal.*

*- Al terminar la actividad, invite a dos o tres estudiantes a que compartan sus respuestas. Es*

*importante que solo las compartan si lo desean, y también si sienten que es algo que pueden*

*manejar y compartir en grupo. Además, recuerde al grupo que ciertas situaciones pueden*

*requerir ayuda profesional. Al final del manual encontrará referencias de instituciones que*

*brindan apoyo y guía psicológica para apoyar profesionalmente a las y los estudiantes.*

*1. Situación:*

*2. ¿Qué emoción te produjo?*

*3. ¿Por qué fue un problema para ti?*

*4. ¿Qué te impidió hacer?*

*5. ¿Qué beneficios te hubiera traído manejar adecuadamente esa emoción?*

**TALLER 3: ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?**

***Actividad 1. Alarma emocional*** (10 minutos)

1. **Jocelyn dice que las emociones “son como una alarma”. ¿A qué creen que se refiere? Den algunas ideas sobre el parecido entre una emoción y una alarma.**

***Actividad 2. Alarma emocional en acción*** (10 minutos- individual).

1. Observen y lean atentamente el ejemplo de la ficha *Alarma emocional* para una situación de ansiedad.

|  |
| --- |
| **Alarma emocional** |
| **Situación** | Están por entregar las calificaciones de los exámenes. |
| **Alarma que se enciende** | Ansiedad |
| **¿Por qué se enciende? ¿Qué nos está avisando?** | Es muy importante para mí sacar una buena calificación y tuve algunas dudas mientras respondía el examen. |
| **Características de la alarma** | Cuerpo | Mi ritmo cardíaco se acelera y lasmanos me sudan. |
| Mente (pensamientos) | ¿Qué voy a hacer si me va mal?¡No podría soportar si repruebo! |
| Conducta | Me muerdo las uñas y n |

1. De forma individual, complete la ficha de la Actividad 2 a partir de una situación personal donde notes que aparece una emoción frecuente en tu vida (10 minutos)

|  |
| --- |
| **Alarma emocional** |
| **Situación** |  |
| **Alarma que se enciende** |  |
| **¿Por qué se enciende? ¿Qué nos está avisando?** |  |
| **Características de la alarma** | Cuerpo |  |
| Mente (pensamientos) |  |
| Conducta |  |