

ESCUELA OFTV NO. 0215  
"NARCISO BASSOLS"

"MANEJO DE MIS EMOCIONES"

GUADALUPE NOPALA, HUEYPOXTLA, MÉXICO  
MAYO 2021

# Contexto

- La enfermedad llamada COVID 19 inició en China el 17 de noviembre de 2019, se extendió por todo el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud. En México se suscitó el primer caso a partir del 28 de febrero de 2020, pero en marzo de ese mismo año se cerraron las escuelas y con ello la forma de llevar el proceso enseñanza – aprendizaje también cambió.
- La educación a distancia es la que ha venido a ser la pauta principal en la educación de los niños quienes se quedaron en casa para salvaguardar su vida y la de los suyos.

- En la actualidad, cobra relevancia la implicación del proceso educativo en la educación socioemocional teniendo como finalidad formar alumnos emocionalmente sanos, que nombren las emociones, que las compartan y las escuchen de manera empática. En este contexto, el docente tiene la oportunidad de propiciar el desarrollo de esas habilidades y ser testigo de las transformaciones de sus alumnos.

*“NOS RECONOCEMOS EN LAS EMOCIONES.  
Se vive en un contexto en donde las emociones  
se nombran, se comparten y se escuchan de  
manera empática y respetuosa para aprender a  
gestionarlas, crecer y transformarlas en  
opciones de vida personales y en la comunidad”.*

*(Castro Medina, et al., 2020, p. 6)*

# Propósitos de la Educación Secundaria:

- Adquirir habilidades y estrategias asociadas a las dimensiones de autoconocimiento, autorregulación y autonomía, que les permita identificar, manejar, valorar y actuar conforme a sus propios criterios, intereses y estados emocionales.
- Reforzar la toma de conciencia sobre las propias motivaciones, fortalezas, impulsos, limitaciones; y el sentido de que puede autodirigirse, lo cual es la base de la autonomía y la toma de decisiones libre y responsable.

# Aprendizajes esperados

- *Primer grado:*
- *Identifica cuales son las estrategias cognitivas y de regulación emocional que favorecen el aprendizaje.*
- *Segundo grado:*
- *Reconoce la complejidad y discordancia emocional ante diversas situaciones de la vida.*
- *Tercer grado:*
- *Expresa las emociones aflitivas con respeto y tranquilidad , dejando claro cuál fue la situación que las detonó.*

# ¿Qué son las emociones?

- Son respuestas que se producen en una persona a raíz de un acontecimiento concreto.
- Se clasifican en emociones básicas de respuesta instintiva como: la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa y las emociones secundarias o sentimientos que conllevan un componente cognitivo y cultural que complejiza su expresión y entendimiento como por ejemplo: la gratitud, el respeto, el perdón, la contemplación, la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza, entre otros.
- Tanto las emociones básicas como las secundarias, se clasifican en dos categorías: las positivas o constructivas que producen estados de bienestar, o las negativas o aflictivas que producen estados de malestar.

Las emociones tienen un origen y es primordial que los niños aprendan a reflexionar por qué expresan esa emoción en un determinado momento.

¿Por qué siento alegría, miedo, tristeza, rabia, etc.?

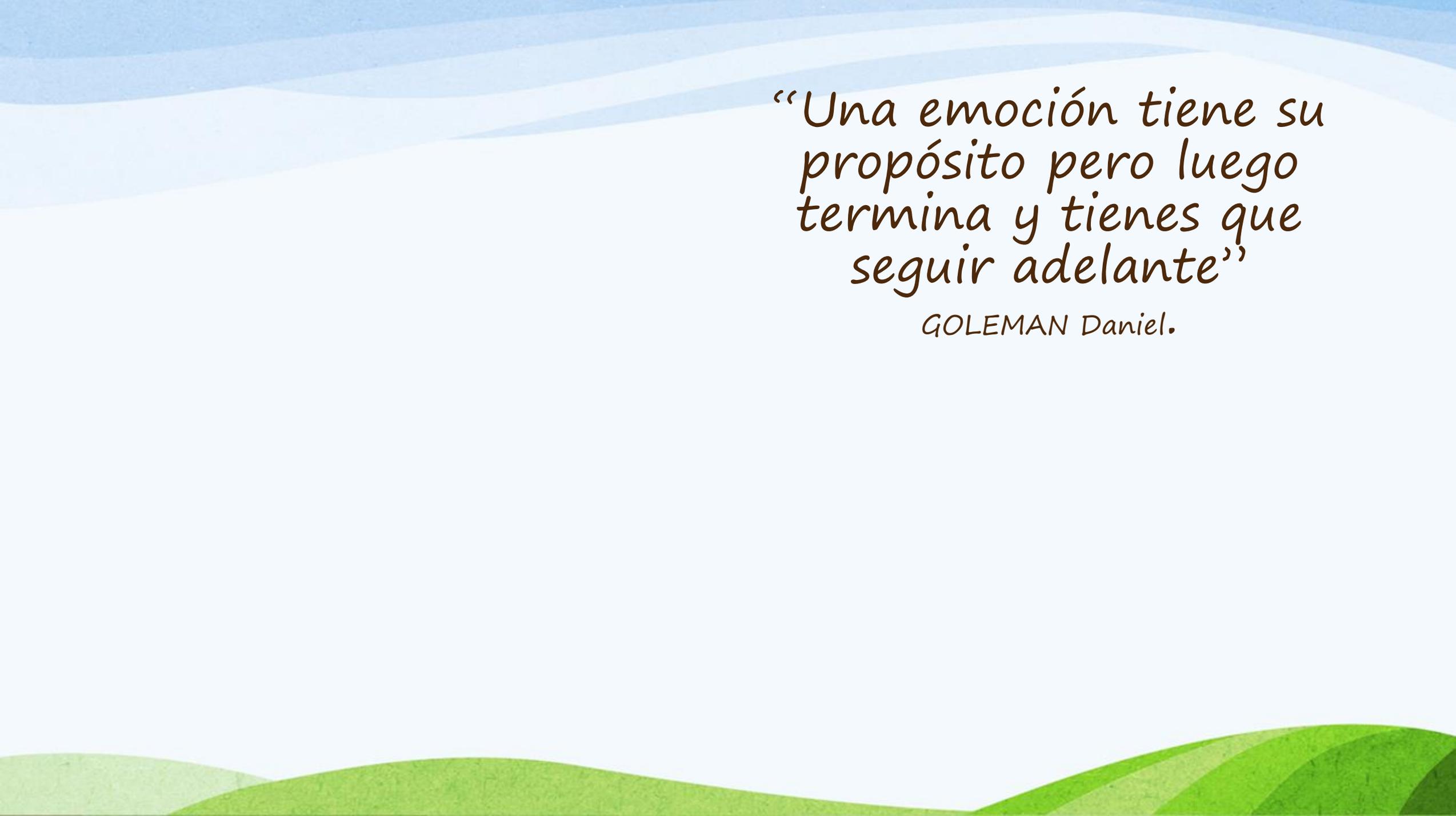


## La educación socioemocional.

*El logro de los aprendizajes clave, posibilita que la persona desarrolle aprendizajes que contribuyan positivamente en su desarrollo.*

# ¿Qué es la inteligencia emocional?

- Tiene que ver con las habilidades personales, es el cómo te manejas a ti mismo y con los demás...



“Una emoción tiene su propósito pero luego termina y tienes que seguir adelante”

GOLEMAN Daniel.

# ¿Cómo funciona la inteligencia emocional en la escuela?



## ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

- *Conversando con mi familia.*
- *Test emocional.*
- *Álbum de las emociones (permanente).*
- *Caja de las emociones (permanente).*

CONVERSANDO CON  
MI FAMILIA

Esta actividad consiste en identificar si existe comunicación entre mamá – papá, mamá – hija (o), papá – hija (o), ¿Qué tipo de comunicación?

Confianza, respeto, y amor se demuestran en familia, considerando las siguientes interrogantes:

# INTERROGANTES

- 1.-¿Qué tipo de diálogo practican en familia?
- 2.-¿Conozco mis sentimientos, los de mi mamá, papá, hermanos?
- 3.-¿Le tengo mucha, poca o nada de confianza a mis padres?
- 4.-¿Me siento bien estando en familia?
- 5.-¿A tu mamá, papá les platicas tus vivencias personales?
- 6.-¿Tienes secretos, muchos, pocos, ninguno?
- 7.-De acuerdo con el diálogo existente, confianza y amor, realizar un dibujo por cada integrante de tu familia, demostrando esa empatía.

# Test emocional



## ¿ En qué parte del árbol estás?

Los test psicológicos pueden revelar mucho más de lo que creemos.

El test que estás por hacer se llama “Árbol de Blob”, el cual fue creado por el famoso Psicólogo británico Pip Wilson, experto en el campo de la formación práctica y el desarrollo de la inteligencia emocional.

A principios de la década de 1980, junto al ilustrador Ian Long, comenzó a crear las herramientas psicoterapéuticas Blob Tree con pequeños personajes divertidos desarrollando el papel principal. Los blobs no tienen sexo, edad, ni nacionalidad, hablan el lenguaje del cuerpo y expresan diferentes emociones y, por lo tanto, con su ayuda, resulta bastante fácil aprender acerca del mundo interior de cada uno.

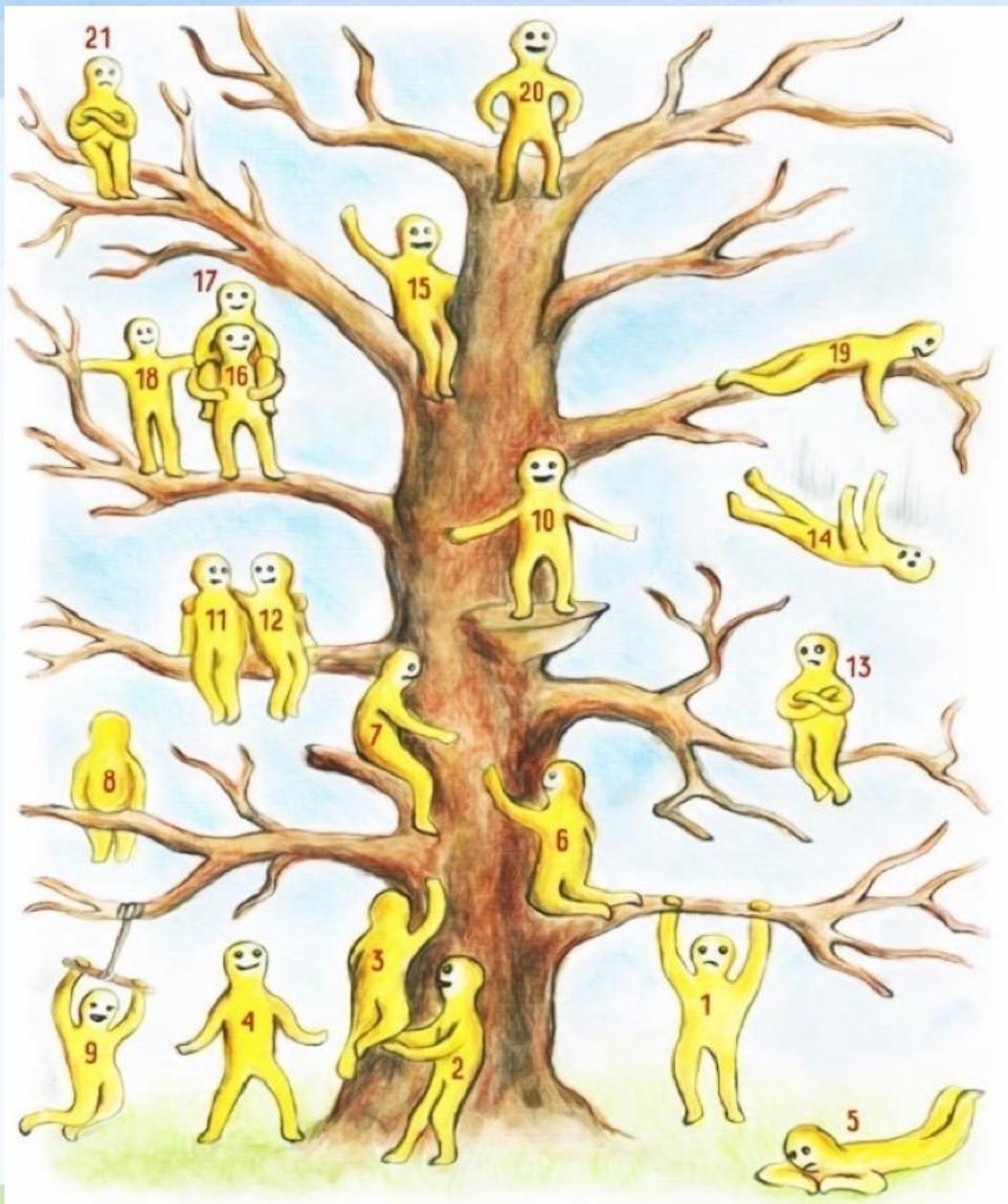
Este test puede hacerte entender tu estado emocional actual y el que deseas tener tan sólo eligiendo a una simple personita.

Este test nos ayuda a reconocer y fortalecer nuestras emociones y en cierta medida entender nuestra situación social en la sociedad.

El objetivo del test es identificar el estado emocional de una persona y intentar guiarla hacia una mejora si es necesario.

Cada figura “Blob” en esta imagen se encuentra en un estado de ánimo diferente y tiene una posición diferente en el árbol.

Realiza lo que se te pide a continuación:



1. Observa detenidamente el Blob tree, las personitas amarillas las llamaremos Blob.

2. Contesta las siguientes preguntas:

a) Elige un blob con el que te sientas identificado: \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

b) Elige un blob al que quisieras parecerle: \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

3. ¿Qué blob parece más feliz? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

4. Identifica un blob para cada uno de los integrantes de tu familia. (Agrega todos los que sean necesarios).

Mamá: \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Papá: \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Hermano: \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Hermana: \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Abuela: \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Abuelo: \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

5. ¿Cómo te has sentido recientemente? Elige un blob que lo describa

\_\_\_\_\_

6. ¿Por qué? \_\_\_\_\_

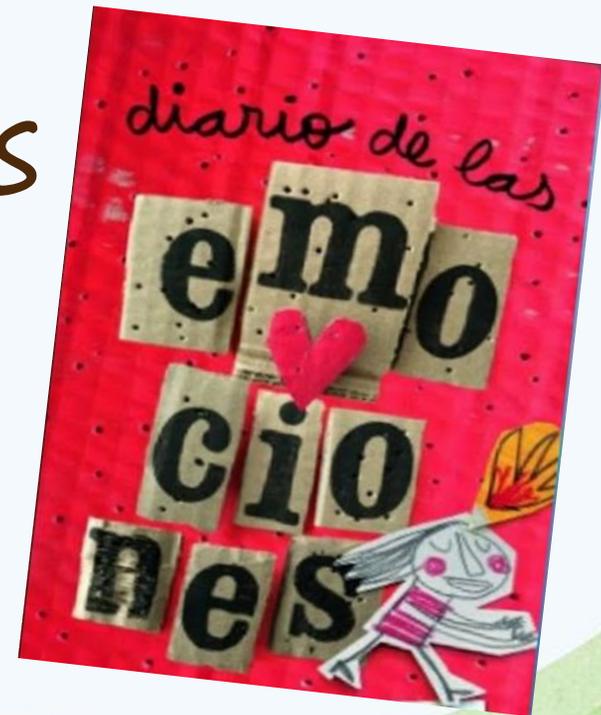
\_\_\_\_\_

7. Regresa al Blob Tree, obsérvalo detenidamente, después escribe una emoción o sentimiento que describa a cada blob.

<b>Blob</b>	<b>Sentimiento/ Emoción</b>	<b>Blob</b>	<b>Sentimiento/ Emoción</b>
1		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

*Una vez que termines, envíalo a tu profesor(a) para que junto contigo analicen los resultados y se diseñen estrategias de ayuda o fortalecimiento en tus emociones.*

# Álbum de emociones



# Álbum de las emociones

Propósito de la actividad :

- Ofrecer una propuesta para trabajar las emociones con los adolescentes mediante la animación lectora de álbumes ilustrados.
- Lograr que los alumnos sean capaces de identificar cómo se sienten y comunicarlo a los demás , motivado por los personajes de álbumes ilustrados.

- **MATERIAL A UTILIZAR:**

- *Material reciclable que tengan en casa como: hojas de color, cartón, palitos de madera, colores, etc.*

- **DESARROLLO:**

- *A partir de emojis de diferentes figuras, el niño puede ir dibujando o formando las distintitas emociones que quieran representar con los materiales que tiene en casa.*





CAJA  
DE LAS  
EMOCIONES

Los alumnos junto con el apoyo de la familia, van a elaborar una cajita para guardar objetos que les ayuden a expresar sus emociones.

### **MATERIAL A UTILIZAR:**

Una caja de zapatos que ya no usen, material que tengan en casa y decorarla de acuerdo a su creatividad

### **DESARROLLO:**

Conversar en familia sobre los momentos que han experimentado, que les hayan hecho sentir: alegría, asombro, orgullo, amor, calma, felicidad, enojo, tristeza, miedo, estrés, melancolía, etc.

Cada integrante de la familia va a relatar la situación emocional en la que se encuentre en ese momento.



En la cajita de las emociones van a guardar el objeto (un juguete, una fotografía, hoja o pedazo de papel en el que escriben la emoción o emociones a recordar en ese momento).

Todos los días deberán incluir algo en su cajita de las emociones.



Revisar su cajita de la felicidad siempre que quieran. Pueden sacar los objetos y recordar los momentos vividos.

Los pensamientos y emociones positivas nos hacen sentir más seguros y confiados, por ello es importante nutrirnos de emociones positivas.

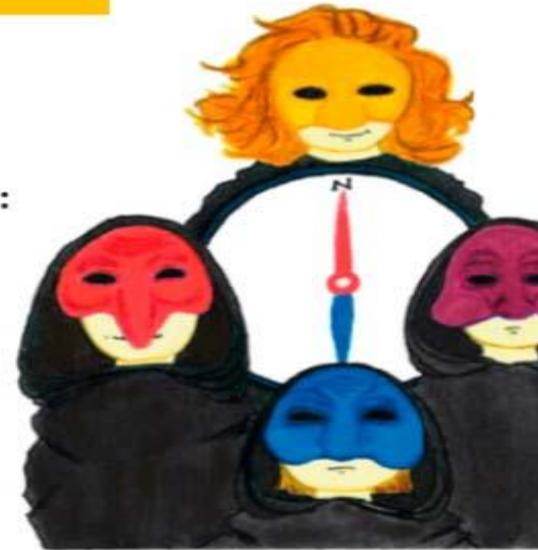
“El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido”

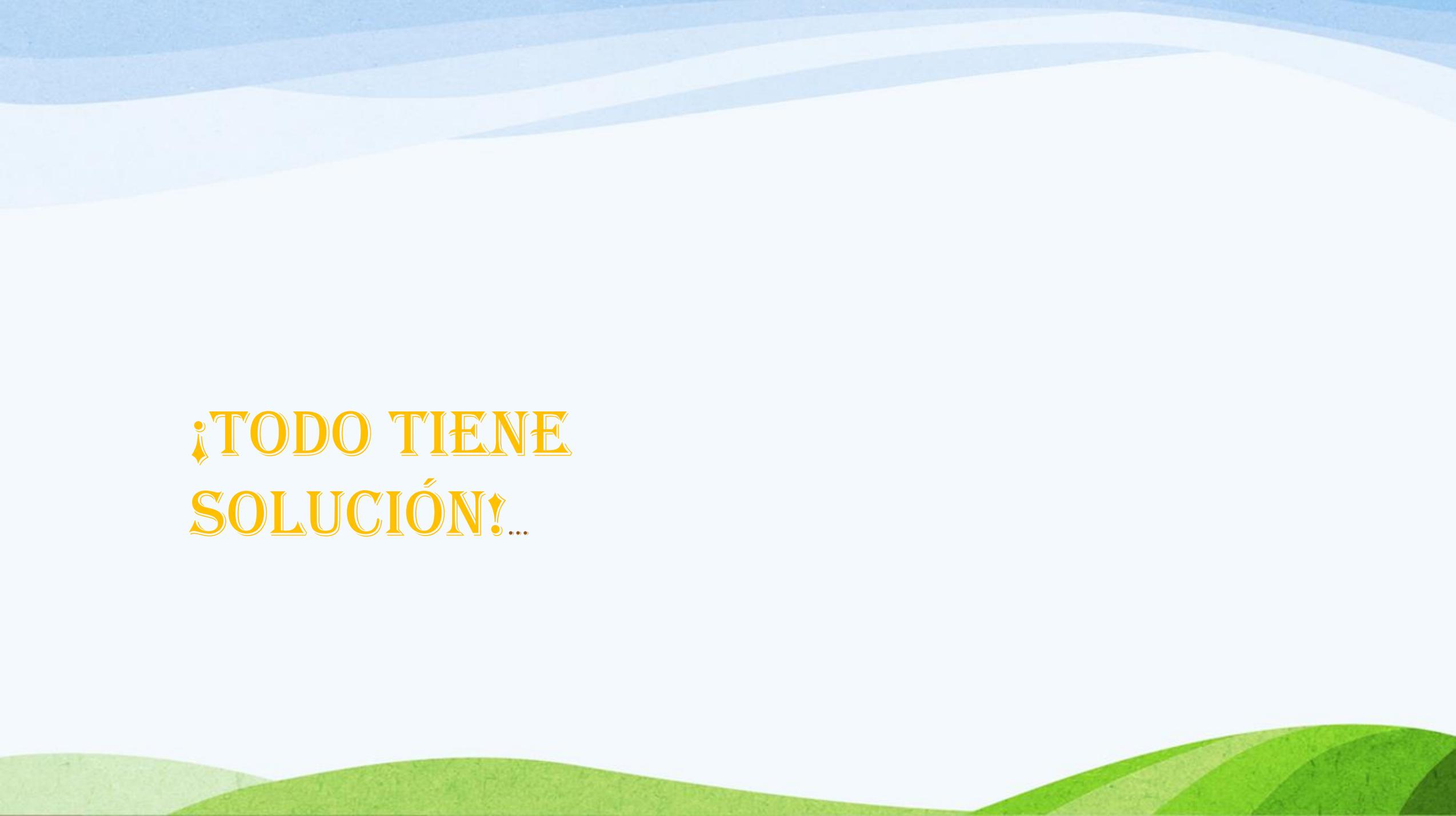
JORGE BUCAY



## 6 PASOS para llegar a la CALMA

1. Prestar atención a las señales del cuerpo.
2. Prestar atención al pensamiento.
3. En ese preciso instante en el que nos damos cuenta:  
Parar.
4. Respirar profundamente.
5. Motivarnos un auto diálogo.
6. Mantener la sensación de calma con una respiración.





¡TODO TIENE  
SOLUCIÓN!...

# Referencias

- **Bibliografía**

- GOLEMAN Daniel. La inteligencia emocional. Ed. Vergara Barcelona. 1996
- SEP Aprendizajes clave para la Educación Integral. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación . CD México 2017

- **Webgrafía**

- Pedro Solórzano. Test emocional del árbol de Blob – ¿En que parte del arbol estás?
- <https://www.pedrosolorzano.com/test/test-emocional-del-arbol-de-blob-en-que-parte-del-arbol-estas/>
- Test del árbol (Blob tree) – ¿Que posición eliges?
- <https://cupidoh.com/test-del-arbol-personalidad/>
- El sorprendente test del árbol para descubrir problemas emocionales en los niños
- Un increíble test del psicólogo Pip Wilson para que niños y adultos puedan detectar problemas emocionales
- <https://www.guiainfantil.com/especialistas/educacion/estefania-esteban-lopez/>
- <http://libroemocion.blogspot.com/2014/09/la-caja-de-las-emociones.html>

- <http://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/2/48327>
- [https://www.google.com/search?q=las+emociones&tbm=isch&chips=q:las+emociones,g\\_1:inteligencia+emocional:38rsLqQPDeE%3D&hl=en-US&sa=X&ved=2ahUKEwinmbXZvL3wAhVOBKOKHbnWBCsQ4lYoBXoECAEQIg&biw=1074&bih=480#imgrc=T9OTbqcF2wehVM](https://www.google.com/search?q=las+emociones&tbm=isch&chips=q:las+emociones,g_1:inteligencia+emocional:38rsLqQPDeE%3D&hl=en-US&sa=X&ved=2ahUKEwinmbXZvL3wAhVOBKOKHbnWBCsQ4lYoBXoECAEQIg&biw=1074&bih=480#imgrc=T9OTbqcF2wehVM)
- <https://www.magisnet.com/2019/05/siete-ejercicios-para-trabajar-las-emociones-de-tus-hijos-o-alumnos-adolescentes/>
- <http://www.mundoderukkia.com/2021/03/mi-diario-de-las-emociones.html>
- <https://www.google.com/search?q=%E2%80%9CUna+emoci%C3%B3n+tiene+su+prop%C3%B3sito+pero+luego+termina+y+tiene+que+seguir+adelante%E2%80%9D%OB&tbm=isch&ved=2ahUKEwic7q-yvb3wAhXMqwkHcZWCBQ2->
- [Vocaeditorial.com/blog/claves-educaci3n-emocional-bisquerral](https://vocaeditorial.com/blog/claves-educaci3n-emocional-bisquerral)
- [Vocaeditorial.com/be-happy/](https://vocaeditorial.com/be-happy/)
- [Coronavirus..Gov.,x](#)

## ATENTAMENTE

DOCENTES DE LA ESCUELA OFTV 0215 "NARCISO BASSOLS"

Director escolar: Profr. Cecilio Hernández Vázquez

Docente de 1° A: Profra. Carolina Jacqueline Balderas López

Docente de 2° A: Profra. Manuela Bravo Cedillo

Docente de 2° B: Profra. Ma. Guadalupe Ramírez Morales

Docente de 3° A: Profra. Maribel Barrera Omaña

Docente de 3° B: Profr. Eduardo Sánchez Alonso