

Nombre:

Código:

¿Cómo expreso y regulo mis emociones?

Propósito: Reconocer cómo expreso mis emociones con los demás y aprenderé nuevas estrategias para regularlas.

Meta: Identificar las emociones y cómo las expresas a los demás; asimismo, aprenderás formas para regularlas.

Leamos la siguiente historia:

Un día, en el aula, la profesora salió llevando a José, quien tenía dolor de estómago. Mientras tanto, los estudiantes se quedaron realizando algunas tareas. Cuando regresó la profesora, notó rápidamente, al mirar los rostros de Diana y Rodrigo, que había ocurrido una discusión.

—¿Qué sucedió? —preguntó la profesora. Rápidamente, Lina relató lo siguiente:

—Diana le gritó a Rodrigo que no la moleste, porque él le ordenó borrar la pizarra. Al comienzo, Diana hizo como si no la escuchara —siguió relatando Lina—, pero Rodrigo le alzó la voz “¡tienes que hacerlo!”, le dijo, y ambos empezaron a discutir.

—Rodrigo siempre pide cosas gritando —dijo Manuel, otro estudiante.

—Profesora, a mí me tocaba limpiar la pizarra, pero Rodrigo me ordenó y gritó fuerte, me sentí muy mal... No me gusta que me griten —dijo Diana.

—¿Cómo creen que se le debió recordar a Diana su turno de limpiar la pizarra? —preguntó la profesora con voz calmada.

—De una forma amable, sin gritar. Disculpame, Diana, no estuvo bien que te haya gritado —dijo Rodrigo. Diana también le pidió disculpas por si llegó a ofenderlo durante la discusión. Ambos se sintieron mejor después de hacerlo.

A continuación, te presentamos ejemplo de acciones. Elige las que tú creas que son necesarias para crear un ambiente de convivencia y diálogo adecuado.

Quedarme callado(a) sin hacer nada.	
Respirar profundo y pensar en otra cosa	
Responderle de la misma manera.	
Molestarme por la acción y gritarle.	
Pedir disculpas.	
Gritar para que me hagan caso.	
Pedir con respeto sin alzar la voz.	
Cumplir tus obligaciones.	
Ponerme a llorar.	
Hacer gestos de burla.	
Tranquilizarte y contar hasta 10.	
Realizar otra actividad que te haga sentir bien.	
Conversar con la persona que te faltó el respeto.	
Dirigirse de una manera agradable.	
Discutir con todo el mundo	

Emociones primarias:

Ubica las definiciones de la derecha donde corresponda en los espacios de la descripción.

Emoción	Descripción
Alegría	
Asco	
Ira	
Miedo	
Sorpresa	
Tristeza	

Apreensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro o dolor.

Sensación de desdicha o infelicidad.

Malestar o asombro ante algo inesperado

Sensación agradable de satisfacción y bienestar.

Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.

Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.