



ESCUELA NORMAL SUPERIOR
“PROFR. MOISES SAENZ GARZA”

DIPLOMADO: GESTIÓN DE AMBIENTES DE
APRENDIZAJE MEDIADOS POR LAS TIC'S
MTRA. JESSICA BERENICE GONZÁLEZ CABALLERO

ACTIVIDAD PARA DESEMPEÑAR EN CLASE

Instrucciones.-Lee bien primero toda la hoja de trabajo y sigue las instrucciones al pie de la letra.

Tema: “Salud mental”

Objetivo: Reconoce la importancia de mantener un equilibrio emocional para tener buena salud mental, siendo consciente de sus propias capacidades.

Actividad: “TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES”

1. Observa la imagen de la tabla periódica de las emociones
2. Revisa el listado de las emociones positivas y negativas que aparecen en la tabla.
3. Selecciona las 5 emociones que experimentas con mayor frecuencia y escríbelas a bajo de cada Emoticono.

Tabla periódica de las emociones

Em Empatía	Am Amor	Sr Sorpresa										
Gr Gratitud	M Miedo	T Tristeza	A Alegria	I Ira	As Asco	Pn Pena	Su Sumisión	De Desprecio	Ra Rabia			
Il Ilusión	St Susto	Dp Desapego	In Inquietud	Cu Culpa	Ho Hostilidad	Dp Desprecio	R Recelo	An Angustia	At Ansiedad			
To Tolerante	+ Celos	E Envidia	S Soledad	Te Temor	Re Regocijo	Ha Hastio	Me Melancolia	Dc Desprecio				
Sm Simpatía	+ Euforia	R Rebeldia	Cd Curiosidad	Ex Extasis	Tn Tensión	F Felicidad	Tr Terror	Hu Histeria	D Depresión	Dp Desesperación	Ad Admision	Do Dolor

EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS
Alegria	Miedo
Empatía	Tristeza
Amor	Susto
Simpatía	Ira
Felicidad	Recelo

