



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
VICERRECTORADO DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN**

**INSTITUTO DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN DOCENCIA MENCIÓN INTERVENCIÓN  
PISCOPEDAGÓGICA**



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

**TEMA:**

***Plan de acción tutorial  
“Mejorando mi estado emocional”***

**AUTORA:**

***Lcda. Patricia Tapia R.***

**TUTOR:**

***MsC. Álvaro Sigcho C.***

**RIOBAMBA – ECUADOR  
2017**



## *INDICE*

1.1	TÍTULO	4
1.2	PRESENTACIÓN	4
1.3	OBJETIVOS	5
1.3.1.	Objetivo General	5
1.3.2.	Objetivos Específicos	5
2.	INTRODUCCIÓN	6
3.	FUNDAMENTACIÓN	8
3.1.	Contenido de un plan de acción tutorial	8
3.2.	Orientación y tutoría	8
3.3.	La tutoría en la educación superior	8
3.4.	Características del Plan de Acción Tutorial	9
3.5.	Nuevas formas en la tutoría universitaria	10
3.6.	El tutor	10
3.7.	Taller	10
3.8.	Las emociones	11
3.9.	Funciones de las emociones	12
3.10.	Clasificación de las emociones	13
3.11.	Inteligencia emocional	15
3.12.	Percepción emocional	15
3.13.	Comprensión de sentimientos	16
3.14.	Regulación emocional	16
	CONOCIÉNDONOS Y CREANDO	18
	UN AMBIENTE	18
	DEMOCRÁTICO	18
	ACTIVIDAD N° 1	19
	INTEGRACIÓN DEL GRUPO	19
	TALLER N° 1	23
	“Comunico mis pensamientos y sentimientos”	23
	TALLER N° 2	25
	“Me afecta mucho las críticas de mis compañeros”	25
	TALLER N°3	27

“Atención plena y libertad a mis emociones”	27
TALLER DE ESTADO EMOCIONAL	30
TALLER N° 4	31
“Tengo capacidad de sentir y expresar mis sentimientos	31
TALLER N° 5	33
¿Procuró comprender mejor mis sentimientos?	33
TALLER N° 6	35
“CONTROLANDO MI ESTADO DE ÁNIMO”	35
TALLER COMPRESIÓN DE EMOCIONES	38
TALLER N° 7	39
“Conozco mis sentimientos”	39
TALLER N° 8	42
“Trabajando para expresar mis sentimientos”	42
TALLER N° 9	44
“Me beneficia tener claros mis sentimientos”	44
TALLER DE REGULACIÓN DE EMOCIONES	46
TALLER N° 10	47
“Equilibro mis emociones”	47
TALLER N° 11	49
“Aunque me sienta mal tengo pensamientos positivos”	49
TALLER N° 12	52
“Procuró tener un buen estado de ánimo”	52
BIBLIOGRAFÍA	54



## 1.1 TÍTULO

“Plan de acción tutorial para mejorar el estado emocional de los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa”

## 1.2 PRESENTACIÓN

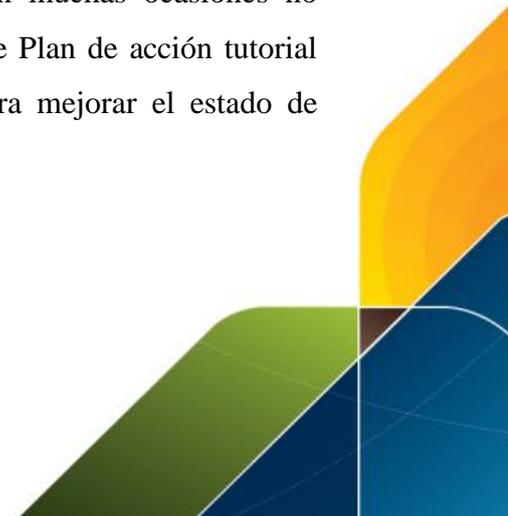
La elaboración del presente Plan de Acción Tutorial “ Mejorando mi estado emocional” despierta gran expectativas dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, porque pretende comprender por qué el ser humano tiene problemas manejando sus emociones, siendo tan necesario para alcanzar un equilibrio y por consiguiente el éxito personal y profesional.

Es importante controlar las emociones sean estas positivas como negativas, utilizando técnicas fáciles de comprender y emplear en todo momento de la vida del ser humano, sobre todo en la etapa universitaria que es el antesala para salir como un profesional; esto es simplemente un acompañamiento.

Por tal motivo en esta perspectiva el presente aporte describe técnicas y actividades apropiadas que nos permitirá comprender el beneficio de manejar adecuadamente nuestras emociones y la repercusión que tendrá en el desarrollo de nuestras vidas.

Con resultados positivos, potencializando habilidades y destrezas beneficiosas para la vida diaria.

Contribuyendo a la disminución de estados depresivos, ansiedad, aislamiento, relaciones sexuales promiscuas, deserción académica, alteraciones de sueño y descontrol de sus emociones. Un manual de fácil comprensión y aplicación que ha sido diseñado para trabajar con estudiantes universitarios, que en muchas ocasiones no tienen la habilidad de superar un problema. Por lo tanto este Plan de acción tutorial constituye una herramienta a la hora de impartir talleres para mejorar el estado de emocional.



Constituye un capítulo de interés importante ya que el Plan de Acción tutorial “Mejorando mi estado emocional” siendo su fin principal contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes universitarios desarrollando destrezas, habilidades, técnicas y argumentaciones; entre otras, son potenciadas en la propuesta que se presenta en el siguiente trabajo.

## *1.3 OBJETIVOS*

### *1.3.1. Objetivo General*

Aplicar herramienta efectiva para lograr expresar, comprender y regular las diferentes emociones que se presente en el alumno universitario mejorando de manera significativa su vida emocional.

### *1.3.2. Objetivos Específicos*

- Conocer formas efectivas para lograr una buena integración la cual beneficiará a la hora de compartir con sus compañeros.
- Incrementar la habilidad para el buen manejo de las emociones dentro y fuera del aula.
- Potencializar la capacidad de tolerancia ante eventos no planificados



## 2. INTRODUCCIÓN

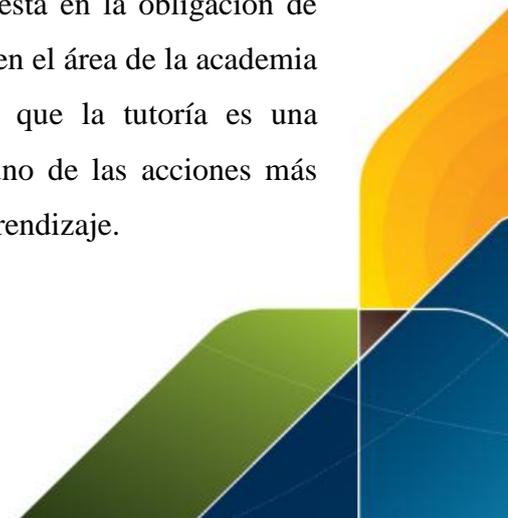
La integración de la Universidad ecuatoriana en el Espacio Latinoamericano de Educación Superior conlleva una serie de desafíos en los que un adecuado enfoque debe repercutir en el imprescindible mejoramiento de los procesos en el área de la docencia, la investigación y la gestión universitaria en esta nueva perspectiva.

En la propuesta que aquí compartimos pretende contribuir de manera innovadora y positiva a la población de estudio, ya que todos los seres humanos vienen con una mochila llena de aprendizajes, insatisfacciones, experiencias buenas y malas; pero en ocasiones esto constituye un gran problema que algunas personas les es difícil sobrellevar las experiencias negativas y esto se manifiestan por medio de la ira, descontrol, falta de apetito, alteraciones de sueño, bajo rendimiento académico y una deficiencia habilidad social en el aula y fuera de ella constituyendo un problema a la hora de aprender.

Se propone la aplicación de esta guía que contiene talleres para la percepción, comprensión de sentimientos y regulación emocional, que recoge una serie de métodos y técnicas que les beneficiarán a la hora de tomar decisiones más acertadas esto potencializará el aprendizaje, ya que si el alumno se siente bien, cómodo y estable emocionalmente tendrá deseos de participar.

La acción de la tutoría es muy importante y se profundiza de una manera correcta en la transmisión y recreación de los temas a tratar como una innovación a la educación en el desarrollo de habilidades del estudiante para potencializar el aprendizaje y su formación.

El docente en el área de la tutoría en la educación superior, está en la obligación de prestar ayuda para que pueda alcanzar los objetivos personales en el área de la academia y sobre todo en el campo profesional. Pues consideramos que la tutoría es una innovación a la educación; El Plan de Acción Tutorial es uno de las acciones más reveladoras además considerando un recurso que potencia el aprendizaje.



La tutoría forma un asunto dentro de la actividad educativa que tiene además como misión permitir el desarrollo de la personalidad del estudiante, para que sea partícipe de su propio aprendizaje, en el medio donde se rodea.

Pero esto es necesario que exista una normativa legal de todas las necesidades de asegurar un desarrollo integral para los estudiantes, un currículum que no solamente se limite a la teoría sino que contribuya a la practicidad de los conocimientos académicos y no como se lo hacía tradicionalmente.

Aportando compendios educativos cognitivos-afectivo, morales, sociales, que esto les sirva para integrarse a la vida productiva con autonomía y máxima responsabilidad; para ello es necesaria que haya un acompañamiento con actividades de tutoría, se ofertan variados temas y contenidos que respondan a la necesidad de cada estudiante que responda a los objetivos de cada carrera, principalmente una educación en valores el autoconocimiento, autovaloración y sobretodo el autodomínio de sus emociones.



## 3. FUNDAMENTACIÓN

### 3.1. Contenido de un plan de acción tutorial

La tutoría, aunque, actualmente ha tomado cada vez más importancia como competencia en el área universitaria, es una acción constante de toda dinámica docente. Sin embargo, el significado de tutoría depende del enfoque de la educación universitaria y del enfoque del entorno de un descubrimiento científico. Por ello existen algunos caminos de la metodología tutorial universitaria empoderado al ejercicio profesional. Entonces, la relación de enseñanza en torno al aprendizaje solicita un meditación de las competencias docentes, muy variadas según los tonos y características del proceso educativo y su función, así como de las medios de los aprendices, debido a su particular función y a los fines educativos en cada medio de enseñanza. (Martinez, 1012)

### 3.2. Orientación y tutoría

“Efectivamente, la orientación educativa según el (Art. 55 de la LOGSE) como uno de los medios que benefician la calidad y mejoramiento de la enseñanza. Si ya la orientación en el área de la educación cita, por su meritoria concepción, como objetivo principal «maximiza el desarrollo del educando», entonces consigue la mejor técnica de la orientación, convirtiéndose en uno de los desafíos de la educación a futuro” (CEAPA, 2015).

### 3.3. La tutoría en la Educación Superior

Limitada al acompañamiento escolar, se nota como que tiene límites, al comparar con los retos planteados por el ámbito del conocimiento. Resulta muy importante caminar desde la tutoría dirigida únicamente al ambiente meramente en el entorno escolar, hacia un nuevo camino de tutoría, direccionada a descubrir seres humanos creativos, aptos para desarrollarse en los ambientes en continuo movimiento no muy fáciles de manejar en los cuales desarrollan su vida profesional y productiva para formarse en factor de cambio.” ((Revista de la Educación Superior Número 147))

## *Plan de Acción tutorial para controlar las emociones*

“El Plan de acción tutorial para controlar las emociones es una herramienta que apoya a estudiante en el desempeño independiente y en grupo; demostrando, controlando, desarrollando al mismo tiempo su estado emocional personal y social.

Es importante tener presente que los estados emocionales juegan un papel importante en la interacción con su medio, por ejemplo en el medio académico, en donde el estudiante experimenta con diferentes emociones: dolor, rencor, tristeza, etc. Es decir que el alumno está en constante experimentación con dichas emociones. Es decir así como su estado de ánimo y su experimentación con las emociones”. (Graham 1979).

### *3.4. Características del Plan de Acción Tutorial*

- ✓ Esclarecimiento a donde desean llegar y que sean entendidos para una mejor comprensión y todo aceptados por todos los miembros del centro educativo.
- ✓ Con conceptos claros, ambientados al centro y a su ambientación, principalmente a la diversidad de alumnado y de profesorado.
- ✓ Realista, planteándose objetivos que se puedan dar cumplimiento.
- ✓ Teóricamente fundamentado, de modo que su realización y puesta en práctica se asiente en principios serios y creíbles.
- ✓ Llevado a ser consensuado, elaborado por todos de forma grupal.
- ✓ De manera global, debe contener intervenciones con todos los miembros de la comunidad educativa: alumnado, familiares y profesorado.
- ✓ Incluidos en el currículo, de forma que beneficie no sólo acciones puntuales, sino el desenvolvimiento de la acción tutorial en las diversas áreas didácticas.
- ✓ Permanentemente flexible, acostumbrándose a las circunstancias en continuo dinamismo y capaz ajustarse de a las distintas necesidades.
- ✓ En continua revisión, susceptible de ser calificado con el fin de garantizar su mejora.
- ✓ Integral, direccionado a todo el alumnado y con el objetivo principal del continuo desarrollo de las características relacionado la las diferentes personalidades. (Guillamón, (2002) ).

### *3.5. Nuevas formas en la tutoría universitaria*

“El EEES se propone al estudiante universitario unas exigencias académicas y personales encaminadas al desarrollo de competencias que contribuyan no solo a la excelencia en el desempeño de su profesión sino también a su inserción laboral. Este hecho supone un cambio en el modelo tradicional de formación superior que implica nuevas formas en la tutoría universitaria”. (Pedro Mercado Pacheco, 2015).

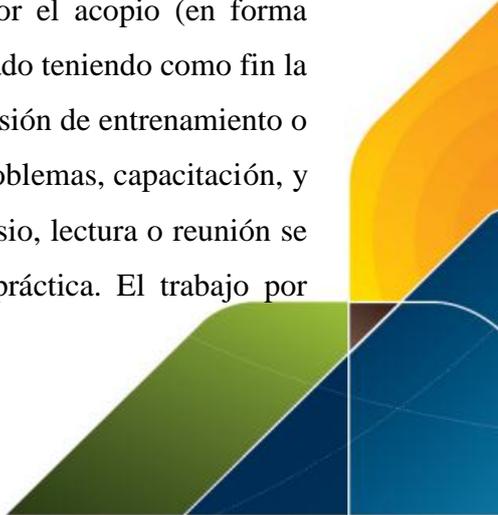
Son los retos que se presenta en la educación universitaria, los cambios no solo de forma sino de fondo, la vida laboral del futuro profesional está dirigido y enfocado a qué es capaz de hacer y cómo; la selección hoy en día se limita a las “competencias”; esto marca un antes y después del tradicionalismo, constituyéndose en nuevos retos que deberá enfrentar la comunidad universitaria, por las mismas exigencias que vienen con el ser humano.

### *3.6. El tutor*

La definición según de la Lengua Española dice al tutor como la persona que se encarga de la tutela de sus alumnos ya sea de un curso o asignatura. (Real Academia de la Lengua Española, 1992). Sin embargo expertos dicen que todo profesor o maestro es un tutor y que la tutoría radica en los algunos aspectos del ambiente escolar que dimensionan la actividad del pupilo y sus realizaciones de éxito o fracaso (Lázaro y Asensi, 1987; Torres, 1996).

### *3.7. Taller*

En enseñanza, es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica. Se caracteriza por la investigación, el aprendizaje por descubrimiento y el trabajo en equipo que, en su aspecto externo, se distingue por el acopio (en forma sistematizada) de material especializado acorde con el tema tratado teniendo como fin la elaboración de un producto tangible. Un taller es también una sesión de entrenamiento o guía de varios días de duración. Se enfatiza en la solución de problemas, capacitación, y requiere la participación de los asistentes. A menudo, un simposio, lectura o reunión se convierte en un taller si se acompaña de una demostración práctica. El trabajo por



talleres es una estrategia pedagógica que además de abordar el contenido de una asignatura, enfoca sus acciones hacia el saber hacer, es decir, hacia la práctica de una actividad. En esencia el taller “se organiza con un enfoque interdisciplinario y globalizador, donde el profesor ya no enseña en el sentido tradicional; sino que es un asistente técnico que ayuda a aprender. Los alumnos aprenden haciendo y sus respuestas o soluciones podrían ser en algunos casos, más válidas que las del mismo profesor” Puede organizarse con el trabajo individualizado de alumnos, en parejas o en pequeños grupos, siempre y cuando el trabajo que se realice trascienda el simple conocimiento, convirtiéndose de esta manera en un aprendizaje integral que implique la práctica. (Arnobio Maya, Arder E. , 1999)

### *3.8. Las emociones*

“Según Robert Plutchik, científico que señaló y clasificó las emociones en el 1980, creó la Rueda de las Emociones, la cual consistía de ocho emociones básicas y ocho emociones avanzadas, cada una compuesta de dos emociones básicas propuso que los animales y los seres humanos experimentan 8 categorías constituyéndose básicas de reacciones que motivan varias clases de conducta adoptiva: temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; cada una de estas les ayudaran a adaptarse a las demandas de su propio ambiente aunque de diferentes maneras. La necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que este se convierta en el hombre de éxito que siempre ha soñado, o en un hombre abocado hacia el fracaso, el cual no puede lograr nada por sus propios medios.” (Robert-Plutchik, 1980).

Pues debemos comprender que todo estímulo experimentar estos estadios emocionales pues nuestro cuerpo experimenta cambios fisiológicos tale como: alteración del ritmo cardiaco, respiración agitada, sudoración de manos y pies, rubor en las mejillas, enrojecimiento de las orejas, resequedad de la boca, transpiración del rostro; ecopresis (expulsión de heces fecales), enuresis (incontinencia urinaria). Además signos corporales: movimientos de las manos y pies, se muerde las uñas, (onicofagia), se tira o arranca los cabellos (tricotilomanía), etc. (Robert-Plutchik, 1980)

### 3.9. *Funciones de las emociones*

Todas las emociones tienen alguna función que las hace útiles y permite que las personas ejecuten con eficacia las reacciones conductuales apropiadas, independientemente de la cualidad placentera que puedan generar; pues incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. De acuerdo con algunos autores, la emoción tiene tres funciones principales:

- *Funciones adaptativas*

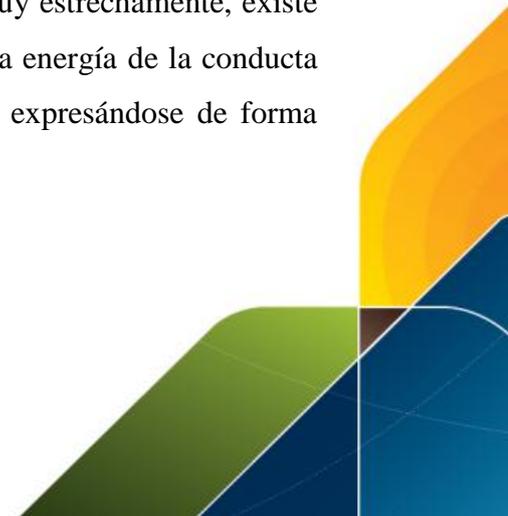
Se podrá decir que una de las funciones más importantes para aplicarlas eficazmente para genere una conducta determinada es la respuesta del ambiente, teniendo pleno conocimiento de la energía que debe poseer para ello, esto es si lo dirige dicha conducta hacia el objetivo deseado.

- *Funciones sociales*

Si una persona expresa sus emociones es posible que eso ayude a interactuar con otra persona, además se puede predecir lo que vendrá o como puede reaccionar; proceso que ayuda a una interacción. Esta manifestación se cree que es saludable y beneficia en algunos aspectos creando redes de apoyo social. También se puede decir que el momento que el ser humano reprime sus emociones también representa una manifestación social. Pues algunas personas consideran que es mejor reprimir sus emociones para que no invadan su espacio y se sientan atormentados por estar expuestos.

- *Funciones motivacionales*

Podríamos decir que emoción y motivación van de la mano muy estrechamente, existe una relación entre dirección e intensidad. La emoción amplía la energía de la conducta motivada pues esta conducta está dotada de alguna emoción, expresándose de forma más intensa.



### 3.10. Clasificación de las emociones

Se podría decir según algunas teorías que existen emociones básicas, pero con la incógnita si esto es universal o si todos lo saben o han tenido alguna experiencia con ellas, desde luego para esto se puede observar ciertos comportamientos o patrones, acompañados de ciertas reacciones fisiológicas fáciles de distinguir u observar en algunas ocasiones. Estas emociones son: felicidad o alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco.

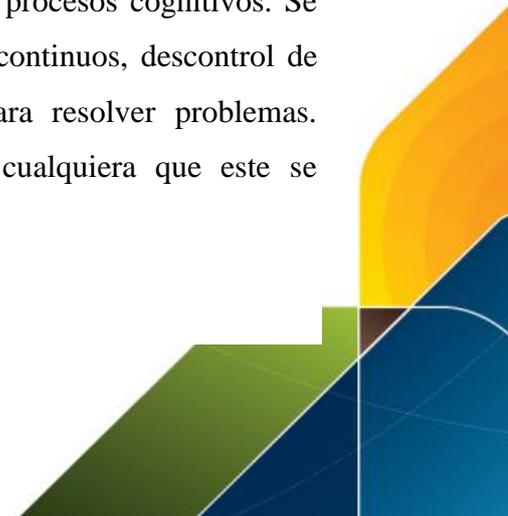
#### • *La felicidad*

Reacción favorable ante un estímulo manifestándose de diferentes formas, gritando, alzando las manos, aplaudiendo, llorando o ruborizándose. Esto produce un sentimiento de libertad, estima alta, dosis correctas de empatía es ponerse en el lugar del otro y llegar a su comprensión, favoreciendo las relaciones interpersonales sobre todo el autoconfianza que genera en el individuo.

#### • *La ira*

Relacionada íntimamente con la hostilidad en muchos casos acompañados de hostilidad ha estado íntimamente relacionada con la hostilidad y la agresividad, como un componente emocional, personas frustradas, que en ocasiones les es difícil repararse de estados emocionales negativos, esto debido a la falta de motivación.

Este comportamiento eleva la actividad neuronal y muscular ya que estos se tensionan reacciones visible como contraer la mandíbula remordiando los dientes, apretón de puños, ojos desorbitados, excesivo movimiento, índices altos de frecuencia cardiaca, presión sistólica y diastólica. Tiende a focalizarse en una sola situación y le es imposible salir de ella. Incapacidad para generar eficazmente procesos cognitivos. Se centra en reacciones de autodefensa acompañado de ataques continuos, descontrol de los impulsos, reacciones físicas y verbales, incapacidad para resolver problemas. Afectando la interacción social o dentro de un ambiente cualquiera que este se desenvuelva.



## • *El Miedo*

Se trata de una emoción intensa y desagradable, ocasionando malestar, aprehensión incrementando la preocupación sobre todo la desconfianza, reduciendo de esta manera la capacidad cognitiva, en muchas ocasiones el ser humano pierde la noción de la realidad de lo que está pasando, sufriendo de espasmos musculares o simplemente se queda paralizada ante un estímulo que no le agrada, generando malestar y aprensión, de la misma manera aumentando desconfianza y una preocupación exagerada, además pierde el control acompañado de histeria, reduciendo la eficiencia de los procesos cognitivos, no tiene desarrollada una buena percepción o en ocasiones está distorsionada, un ejemplo claro de lo que se menciona es el temor excesivo a una paloma, a estar en público; reacción rápida y sin detenerse a pensarlo etc. Tratándose de emociones intensas y desagradables.

## • *La Tristeza*

En muchas ocasiones existe el aislamiento físico o psicológico y la sensación de pérdida o fracaso, sentimientos de decepción, incapacidad de repararse emocionalmente desvaneciéndose las esperanzas, ausencia de predicción, indefensión y control, le es difícil salir de algún evento negativo, generando alteraciones de sueño, falta de apetito o excesivo deseo de comer, acompañado de pérdida de energía, se vuelve melancólico, sintiéndose indefenso, mantiene constantemente el mismo discurso de soledad incompreensión, negatividad constante aduciendo que todo le sale mal, no se encuentra a gusto con lo que tiene, etc.

## • *La Sorpresa*

Se trata de una reacción emocional neutra, que se produciéndose de forma inmediata ante una situación algo novedosa o extraña y que desaparece rápidamente, dando paso a las emociones relacionadas con cierta estimulación. Facilitando la aparición de una reacción emocional y conductual relacionada ante las situaciones que demuestre cierta novedosas que se presenta. De esta manera ocasiona procesos atencionales, conductas que incitan a la exploración, con cierto grado de curiosidad ante una situación novedosa.

## • *El Asco*

Las sensaciones fisiológicas son más notorias presentando respuestas de huida o evitación, deseo inmenso de retirarse ante situaciones de desagrado sobre todo cuando están consideradas dañinas para la salud o de aspecto repugnante no agradable a todos los sentidos como son el gusto, tacto, visión y la percepción; teniendo como reacción la generando hábitos saludables que potencien el bienestar del ser humano, además se crea hábitos saludables de higiene y permanencia, demostrando conductas de evitación y alejamiento, potencializando el área de la memoria para posteriores eventos que se generan en la memoria sentimientos de disgusto causando reacciones físicas y fisiológicas como la producción de náuseas, descomposición del estómago incrementando el rechazo continuo.

### *3.11. Inteligencia emocional*

Es una forma de interacción con el mundo que nos rodea esto se refiere a la inteligencia emocional teniendo muy en cuenta los sentimientos propios y de los demás, manifestándose como una habilidad de controlar los impulsos, actuar de manera serena ante un evento que se pueda generar dificultad para el buen manejo, regula la autoconciencia, el entusiasmo, dosificando el autocontrol de los impulsos, la motivación, la empatía ponerse en el lugar del otro, consiguiendo la perseverancia, altas dosis de compasión y por supuesto reaccionar con rapidez mental, sobre todo la habilidad para la resolución de problemas o conflictos; teniendo como consecuencia llegar a conseguir estar en un buen estado de ánimo, logrando la paz interior, la felicidad y un continuo aprendizaje. Demostrando rasgos característicos de autodisciplina altruismo, filantropía, que a la hora de relacionarse resulta importante y beneficioso el poder de adaptación social y tolerancia; conductas que a la hora de ponerlas en práctica.

### *3.12. Percepción emocional*

Se debe señalar que las emociones deben ser identificadas primeramente o percibidas además valoradas y posteriormente identificadas posteriormente de los pasos anteriores expresarlas, refiriéndose a sí mismo; por medio de diferentes tipo de lenguaje, música, a

través de las obras de arte, ya que cada uno percibe su entorno de diferente manera o lo puede expresar en diversas formas.

### ***3.13. Comprensión de sentimientos***

Se relaciona a la capacidad para analizar y comprender las emociones teniendo conocimiento del área de los sentimientos. Comprendidas las emociones interpersonales y analizadas forma parte de este término, se relacionan a sí mismo. Suficiencia en la capacidad para membretar emociones, identificar las relaciones entre emociones y palabras.

### ***3.14. Regulación emocional***

Se promueve el conocimiento de la regulación emocional para poder reflexionar sobre ella, promoviendo el crecimiento personal, intelectual y sobre todo el emocional sobre todo cuando lo identificamos, esto beneficia a la hora de manejar el estado emocional en el diario vivir. Quiere decir que es la habilidad para tomar distancia de una emoción cualquier que esta sea positiva o negativa y tomando en cuenta la habilidad para potenciar las positivas, beneficiando el buen desenvolvimiento en un entorno saludable. Sumado a esto desarrolla la capacidad para tolerar las emociones negativas y potencializando las positivas, sin ocultar o sobredimensionando las información que se trasmite.

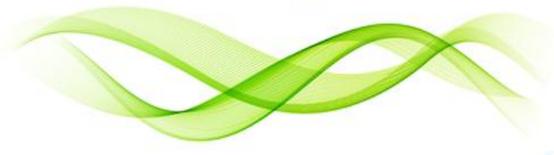




*CONOCIÉNDONOS Y CREANDO  
UN AMBIENTE  
DEMOCRÁTICO*



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)



# ACTIVIDAD N° 1

## INTEGRACIÓN DEL GRUPO

(Se repetirá en cada uno de los talleres a inicio de él)

### Objetivos

- Crear un ambiente de confianza e integración entre los participantes
- Socializar en qué consisten las actividades que se llevarán a efecto
- Facilitar los materiales que se han de emplear en el taller
- Consolidar los compromisos del grupo para un buen desarrollo de las actividades que se efectuarán.

### Materiales a emplearse

- Música suave
- Parlantes
- Pliegos de papel periódico o papelotes
- Marcadores
- Cinta adhesiva

### Tiempo

30 minutos



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)



## ENCUADRE

### Saludo y presentación

- Presentación del grupo
- Aspiraciones y deseos en el taller
- Dinámica de integración
- Socialización del tema a tratar



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

### *Reglas de oro (código de convivencia)*

(Se escribirá en un papelote y se exhibirá durante todo el taller)

- ❖ Presentar las actividades que se desarrollarán en el taller
- ❖ Construir con las personas presentes reglas de oro (código de convivencia) para actuar de mejor manera a medida que se vaya desarrollando el taller.
- ❖ Mantener discreción de lo que se dice
- ❖ Guardar confidencialidad
- ❖ Respetar el criterio personal de los participantes
- ❖ No interrumpir cuando tenga alguien la palabra

- ❖ No burlas ni risas de lo que manifiestan otros
- ❖ Apagar los celulares o mantenerlos en vibración
- ❖ Evitar ruidos y distractores
- ❖ Puntualidad
- ❖ Suscitar un ambiente de armonía y tranquilidad
- ❖ Están obligados a pasarla bien

## *PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES*

### *“IDENTIFICANDOME”*



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

- Nombre y como te gusta que te llamen
- Apellidos y nombre
- Edad
- Lugar de residencia
- Expectativas
- Motivaciones
- Tienes pareja y que te gusta de ella

## *TALLER DE PERCEPCIÓN DE SENTIMIENTOS*



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)



## TALLER N° 1

### *“Comunico mis pensamientos y sentimientos”*



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

#### **Objetivo**

Reconocer la importancia de comunicar pensamientos y sentimientos en el medio académico para potencializar el aprendizaje.

- **N° de participantes**

15 a 20 participantes

#### **Duración**

5 horas

- **Materiales:**

Papel periódico

## Actividad

### Metodología: Trabajo grupal

Se dispone a todos los participantes a sentarse en forma de círculo en el salón ya sea en el suelo o en sillas y cada uno de ellos irá diciendo lo bueno que observa en el compañero que está a su lado; posteriormente el modelador preguntará ¿cómo se sintió al escuchar cosas agradables que el compañero lo dijo? Posteriormente cada uno de los participantes comentará sobre un evento desagradable con alguna persona que no se comunicaba bien y qué efecto tuvo en él y cuál debía ser la forma correcta de hacerlo

### • Representación

Representar por medio de una obra de teatro “Deficiente comunicación dentro del aula”

### Contenidos

- Estilos de comunicación
- Trabajo individual y grupal ventajas y desventajas
- Beneficios del trabajo en equipo
- Productividad y tiempo

### Elaborado por:

Lcda. Patricia Tapia R.

### Evaluación

INDICADOR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	RARA VEZ
Mantiene una buena comunicación en el grupo			

## TALLER N° 2

### “Me afecta mucho las críticas de mis compañeros”



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

#### OBJETIVO

Regular la atención de sentimientos entre compañeros para mejorar las relaciones en el grupo.

- **N° de participantes**

15 a 20 participantes

- **Duración**

5 horas

- **Materiales:**

Marcador

Papel periódico

Tarjetas

Revistas

Folleto

- **Actividad**

Se formarán grupos y se dispondrán que se ubiquen uno al lado del otro en círculo a cierta distancia, seleccionarán a 4 compañeros se les hará salir de la sala, en el salón al resto se les indicará que cuando entren los compañeros todos simularán decir alguna cosa en el oído del compañero que está al lado (críticas), y le mirarán de pies a cabeza; posteriormente se le preguntará que sintieron cuando entraron y escucharon los murmullos. Esto se repetirá con 4 compañeros que entrarán uno a la vez para que reciba la misma acción. Luego escribirán en el papel periódico lo que sintieron y preguntaran en lluvia de ideas que hacer para no poner mucha atención en lo que les dicen, creen y sienten hacia los demás.

En las tarjetas escribirán mensajes para mejorar las relaciones en el aula.

- **Contenidos**

- ✓ ¿Qué es la atención emocional?
- ✓ Beneficios de una atención regulada
- ✓ Estrategias que se debe utilizar para disminuir la atención sobredimensionada.

**Elaborado por:**

Lcda. Patricia Tapia R.

**Evaluación**

<b>INDICADOR</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>RARA VEZ</b>
Regula la atención emocional			

## TALLER N°3

### “Atención plena y libertad a mis emociones”



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

#### *OBJETIVO*

Desarrollar la una escucha más consiente entre compañeros para mejorar las relaciones en el grupo.

- *N° de participantes*

15 a 20 participantes

- *Duración*

5 horas

- *Materiales:*

Pañuelos

Sillas, papel periódico

Cartulina formato A4

Perrito de peluche

- *Actividad*

Se trata de buscar a un perrito pequeñito color blanco que se ha perdido y su mamita está muy triste, pero tiene absoluta confianza que lo van a encontrar.

Se pondrán las bufandas alrededor de los ojos y todos los compañeros de pie caminan alrededor del salón se estrecharán las manos cuando se encuentren y preguntarán ¿guau-guau... guau-guau?, se soltarán las manos y harán preguntas sobre el perrito que se les ha perdido, sus características, el color, sus ojos, edad, sobre su nombre que su mamita está muy afligida porque no le encuentran. Pero una persona se pondrá el rótulo de mamá de la perrita y la encontrarán y junto a ella irán tomándose la mano y así a los demás compañeros y formarán un gran número de personas que estén entrelazados. Se hará el simulacro que le encontraron al perrito. “Como moraleja queda dicho que escuchar con atención es sinónimo de empatía, respeto y consideración hacia el otro”.

- *Contenidos*

- ✓ ¿Qué es la escucha atenta?
- ✓ Beneficios de escuchar atentamente
- ✓ ¿Cómo lograr mantener el interés en el otro?
- ✓ Técnicas de liberación emocional

*Elaborado por:*

Lcda. Patricia Tapia R.

*Evaluación*

INDICADOR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	RARA VEZ
Escucha atentamente			



## *TALLER DE ESTADO EMOCIONAL*



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)



## TALLER N° 4

### “Tengo capacidad de sentir y expresar mis sentimientos”



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

#### OBJETIVO

Descubrir la capacidad de sentir y expresar sentimientos en los estudiantes dejando de lado conductas violentas que perjudican su entorno y disminuyen el deseo de aprendizaje.

- *N° de participantes*

15 a 20 participantes

- *Duración*

5 horas

- *Materiales:*

Hojas de papel boom

Caja de zapatos forrada con papel de regalo

Esferos

Tarjetas de colores

- *Actividad*

*Metodología: Dinámica grupal*

La persona que maneja al grupo repartirá hojas de papel boom y tarjetas de colores. Se les solicita que se sienten alejados uno con otros, que mediten y sean sinceros con ellos mismo sobre lo que no les gusta de ellos respecto a su forma de ser; si son violentos, explosivos, impertinentes, callados, permisivos, etc. Y que escriban en las hojas de papel boom todo lo negativo de ellos. Posteriormente se reunirán todos y solicitarán que lea uno a uno lo que ha escrito en las hojas y como se siente respecto a su forma de ser y que mencione si ha hecho daño a otra persona y quien es. Pedirá a la persona que desee pasar adelante que dibuje y escriba el nombre, y que reflexione, que siente en ese momento respecto a ese evento. Se solicitará a todos que pasen al frente y pondrán en un lugar visible la caja de cartón. Pasarán uno a uno diciendo: “Qué dejas y qué te llevas”.....Ejemplo:

¡Dejo mi mal carácter y me llevo paciencia!

¡Dejo mis celos y me llevo confianza!

¡Dejo mi odio y me llevo paz!

- *Contenidos*

- ✓ ¿A qué se refiere expresión de sentimientos?
- ✓ Conocimiento de si mismo o autoconocimiento
- ✓ Toma de decisiones

*Elaborado por:*

Lcda. Patricia Tapia R.

*Evaluación*

INDICADOR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	RARA VEZ
Expresa sus sentimientos			

## TALLER N° 5

### *¿Procuro comprender mejor mis sentimientos?*



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

#### **OBJETIVO**

Adquirir las competencias necesarias para comprender y alcanzar el desarrollo personal, social y académico.

- *N° de participantes*

15 a 20 participantes

- *Duración*

5 horas

- *Materiales:*

Esferos

Papel

Disponer a los participantes en grupo

- *Actividad*

### *Dramatización*

“Defenderse de una acusación que no es cierta”. Es importante que todo ser humano defienda sus derechos cuando son violentados.

En el grupo van a elegir a dos compañeros/as el uno va hacer el papel que ha difamado al otro compañero/a, el papel de afectado y hace mucho tiempo ha estado escuchando una y otra vez lo mal que se expresa de esa persona, van a realizar en dos tiempos: Acto 1 cuando se actúa mal y Acto 2 cuando se actúa de manera correcta. Posteriormente se hará una reflexión en el grupo y si en algún momento han vivido una experiencia desagradable de difamación, que han sentido y que se podría hacer para solucionar este evento de buena manera; además qué medidas tomar para que no le afecte.

### *Contenidos*

- ✓ ¿Qué es la asertividad?
- ✓ ¿Importancia de la asertividad?
- ✓ Como lograr mantener la confianza en el grupo
- ✓ Coeficiente emocional frente a coeficiente intelectual

### *Elaborado por:*

Lcda. Patricia Tapia R.

### *Evaluación*

<b>INDICADOR</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>RARA VEZ</b>
Actúa con asertividad			

## TALLER N° 6

### “CONTROLANDO MI ESTADO DE ÁNIMO”

#### CONOCE Y MANEJA TUS EMOCIONES



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

#### OBJETIVO

Desarrollar el autocontrol en los estudiantes manteniendo la calma ante situaciones difíciles de manejar para beneficio de él y del grupo.

- *N° de participantes*

15 a 20 participantes

- *Duración*

5 horas

- *Materiales:*

Ropa para disfrazarse

Sombrero

Láminas formato A4

Marcadores

Cinta adhesiva

- *Actividad*

*Metodología “Socio drama”*

Pondrán en escena 2 actos. Pedirán a los participantes que seleccionen un evento de descontrol o de ira que les haya sucedido o experimentado en los últimos días o en algún momento de su vida. Posteriormente pedirán a otro grupo que pongan en escena la misma trama del grupo anterior que estaba en descontrol y ahora lo escenificarán en completo control.

Pondrán letreros donde identifiquen los ambientes y sobre el tema que van a tratar y pegar con la cinta adhesiva

- *Contenidos*

- ✓ ¿Qué es el autocontrol?
- ✓ Consecuencias de no tener desarrollado el control
- ✓ Beneficios del autocontrol
- ✓ Escalera de la ira
- ✓ El miedo
- ✓ ¿Qué beneficios tiene el socio drama?

*Elaborado por:*

Lcda. Patricia Tapia R.

*Evaluación*

<b>INDICADOR</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>RARA VEZ</b>
Nivel de participación			



# *TALLER COMPRENSIÓN DE EMOCIONES*



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)



## TALLER N° 7

### “Conozco mis sentimientos”



[https://es.wikipedia.org/wiki/Técnica\\_de\\_relajación](https://es.wikipedia.org/wiki/Técnica_de_relajación)

#### **OBJETIVO**

Concientizar sobre los beneficios de conocer los sentimientos mediante técnicas de relajación.

- *N° de participantes*

15 a 20 participantes

- *Duración*

5 horas

- *Materiales:*

Música suave para relajarse

Pliegos de papel periódico

Incienso

Velas

Antifaces

- *Actividad*

*Metodología: Actividad grupal*

Preparar el ambiente antes de que entren los participantes, quemar incienso, prender las velas, correr las cortinas (si es que las hay) poner música suave.

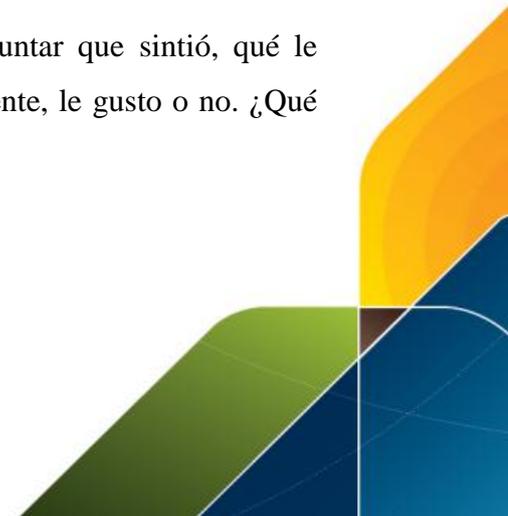
Disponer o extender en el suelo los pliegos de papel periódico (de preferencia disponer de un espacio alfombrado. Si no es alfombrado extender los papel periódico en el suelo uno para cada uno de los que participan.

Dejar pasar a los participantes sin zapatos, y que vayan ubicándose sobre los papeles entregándoles los antifaces y que cubran sus ojos; dar comienzo al ejercicio de relajación. Pedir a todos los participantes que comiencen a inhalar y a exhalar pausadamente, relajar los músculos de todo el cuerpo, no estar rígidos.

Pedir que piensen en cosas positivas, placenteras, en eventos graciosos, en un lugar bonito en donde quisieran estar por ejemplo: en el mar, en el bosque, en un río, en la nieve. Mantengan ese pensamiento por un rato y visualicen con la persona que quisieran estar, alguien que sea significativa para el/ella; olvidarse de todos los problemas y es el momento de comenzar a disfrutar.

Dice el facilitador: todos cometemos errores, todos tenemos problemas, los problemas en la mayoría de casos se resuelven, tener una actitud positiva ante aquello, hacer un esfuerzo por recuperarse, no permitir que algo o alguien domine su mente, ya que posteriormente dominará su cuerpo. Mañana será otro día ¡TODO TIENE SOLUCIÓN MENOS LA MUERTE! y antes de estar muertos disfrutemos la vida.

Despertar, sentarse, a retirarse lentamente el antifaz y preguntar que sintió, qué le pareció este ejercicio, con quien estaba acompañado mentalmente, le gusto o no. ¿Qué desea hacer con su vida posteriormente?.



- *Contenidos*

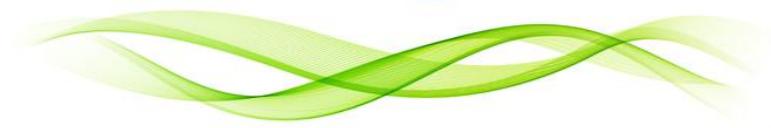
- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Estrés y relajación
- ✓ Finalidad pedagógica
- ✓ Acción y efecto de reducir las tensiones
- ✓ Relajación y ritmo cardíaco

- *Elaborado por:*

Lcda. Patricia Tapia R.

- *Evaluación*

<b>INDICADOR</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>RARA VEZ</b>
Participa en los ejercicios de relajación			



## TALLER N° 8

### “Trabajando para expresar mis sentimientos”



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

#### **OBJETIVO**

Potencializar la expresión de sentimientos para desarrollarse mejor en cualquier ambiente.

- *N° de participantes*

15 a 20 participantes

- *Duración*

5 horas

- **Materiales:**

Vestuario variado

Carteles

Marcadores

- *Actividad*

*Metodología “El role-playing”*

Se formarán grupos y se elige a dos personas que se ubiquen uno frente al otro a cierta distancia, seleccionarán a otro y se le cubrirá los ojos este se situará ente los dos; el que está cubierto los ojos no puede saber en dónde se ubica, otros compañeros imitan ruidos agradables y desagradables, posteriormente van a pedir que se acerque donde escucha sonidos que le agrada. De esta manera comparten en el grupo, porque se acercó donde le agradaba, sentía confianza o no. Luego pedirán al compañero que exprese lo que sintió.

- *Contenidos*

- ✓ ¿Para qué sirve expresar los sentimientos?
- ✓ Beneficios de decir las cosas sin dañar a nadie “Asertivos”
- ✓ ¿Formas y maneras de expresar los sentimiento
- ✓ Lenguaje corporal
- ✓ Comunicación asertiva no verbal
- ✓ Iniciar conversaciones

- *Elaborado por:*

Lcda. Patricia Tapia R.

*Evaluación*

INDICADOR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	RARA VEZ
Expresa sus emociones			

## TALLER N° 9

### “Me beneficia tener claros mis sentimientos”



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

#### OBJETIVO

Desarrollar la autoestima para mejorar las relaciones interpersonales.

- *N° de participantes*

15 a 20 participantes

- **Duración**

5 horas

- *Materiales:*

Esferos

Papel periódico

- *Actividad*

*Metodología “Juego de roles”*

Representación de la película la bella y la bestia disponerse en el salón de clases en semicírculo y pedir a un hombre y mujer que pongan en escena la película la bella y la bestia. Que actúen entre los dos. Posteriormente escribir en un papel periódico lluvia de ideas de los participantes que les ha parecido esta representación y que les queda como mensaje.

- *Contenidos*

- ✓ ¿Qué es la autoestima?
- ✓ Consecuencias de una estima baja
- ✓ Persona con autoestima alta

*Elaborado por:*

Lcda. Patricia Tapia R.

*Evaluación*

INDICADOR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	RARA VEZ
Tiene buena estima			



# *TALLER DE REGULACIÓN DE EMOCIONES*



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

## TALLER N° 10

### “Equilibrio mis emociones”



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

#### **OBJETIVO**

Descubrir herramientas para conocer aceptar y gestionar las emociones de los demás.

- *N° de participantes*

15 a 20 participantes

- *Duración*

5 horas

- *Materiales:*

- Papel periódico
- Laptop
- Proyector
- Videos sobre la empatía

- *Actividad grupal*

*Metodología “Lenguaje cuerpo y emoción”*

“Este juego se hace en silencio”

Se formarán parejas y se sentarán en el suelo sobre los pliegos de papel periódico, se dirán las cosas positivas que ven en cada uno de ellos y preguntarán sobre algún evento triste o traumático que le hayo sucedido en el transcurso de su vida, para esto tendrá que advertir el conductor o modelador que debe ser con mucho respeto y sin burlas. Cada uno de ellos escuchará al compañero con mucho interés y cuidado; posteriormente dirán palabras reconfortantes a su compañero y concluirán con un “Abrazo reconciliador, sentido”. Esto tranquilizará a la persona que lo recibe.

*Contenidos*

- ✓ Técnicas de equilibrio emocional
- ✓ Relación de estrés y malestar físico
- ✓ Auto regulación de emociones
- ✓ ¿Qué es el equilibrio emocional?

*Elaborado por:*

Lcda. Patricia Tapia R.

*Evaluación*

<b>INDICADOR</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>RARA VEZ</b>
Aplica bien las herramientas			

## TALLERE N° 11

*“Aunque me sienta mal tengo pensamientos positivos”*



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

### *OBJETIVO*

Analizar el funcionamiento de la mente para crear un estado mental positivo con el fin de afrontar eventos de cualquier tipo.

- *N° de participantes*

15 a 20 participantes

- *Duración*

5 horas

- *Materiales:*

Esferos

Papel periódico

- *Actividad*

*Metodología “Análisis grupal”*

Proyectar el cuadro siguiente y sobre este analizarlo uno por uno su contenido y posteriormente escribir en unas tarjetas qué pensamientos y con qué frecuencia vienen a la mente y cómo manejarlos.

<b>PENSAMIENTO NEGATIVOS</b>	<b>PENSAMIENTOS POSITIVOS</b>
Creo que todo me va a salir mal	Estoy seguro que todo va a salir bien
Esto que me está pasando no puedo soportarlo	Haré mi mayor esfuerzo para soportar lo que estoy pasando y me recuperaré
Ellos lo hacen a propósito	Creo que no saben que eso me lastima, pero les diré y ellos y me comprenderán
Me siendo abrumado, no puedo soportarlo	Si sigo preocupando no voy a salir de esto
Ya perdí el control de lo que está pasando	No pudo perder el control soluciona lo más rápido
Soy un desastre no puedo hacer nada bien	Soy capaz de recuperarme y voy a tomar las riendas para seguir adelante.

- *Contenidos*

- ✓ Pensamientos positivos frente a negativos
- ✓ ¿Por qué se presenta la depresión?
- ✓ Persona con estima baja y alta
- ✓ Aprovechamiento del tiempo libre
- ✓ Actitud positiva

*Elaborado por:*

Lcda. Patricia Tapia R.



*Evaluación*

<b>INDICADOR</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>RARA VEZ</b>
Tiene buena estima			



## TALLER N° 12

### *“Procuro tener un buen estado de ánimo”*



[www.bibliotecaspublicas.es](http://www.bibliotecaspublicas.es)

#### **OBJETIVO**

Mejorar el estado de ánimo para incrementar la capacidad de compromiso con ellos con los demás.

- *N° de participantes*

15 a 20 participantes

- *Duración*

5 horas

- *Materiales:*

Marcadores

Papel periódico

- *Actividad*

#### *Metodología “Dinámica grupal”*

“Toma de decisiones” En una hoja de papel periódico o en el pizarrón pedir a todos los participante por medio de lluvia de ideas den conceptos de lo que para ellos es la “toma

de decisiones”, para luego valorarlas, también se las va seleccionando y posteriormente comentarlas, esto permitirá sacar información importante del grupo.

Lo más interesante de esta actividad es el debate que se abre y la forma que se van conduciendo; además examinar u observar el que grado de madurez que lo toma. Deberán sacar conclusiones y recomendaciones.

- *Contenidos*

- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Inteligencia cultural y social
- ✓ Emoción y razón
- ✓ Inteligencia emocional
- ✓ Estimulación sensorial

*Elaborado por:*

Lcda. Patricia Tapia R.

*Evaluación*

<b>INDICADOR</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>RARA VEZ</b>
Tiene buena participación			



## BIBLIOGRAFÍA

(Revista de la Educación Superior Número 147). (s.f.).

CEAPA. (2015). *ORIENTACIÓN Y TUTORIA*. En CEAPA, *ORIENTACION Y TUTORIA* (pág. 130). BARCELONA.

Martinez, A. L. (1012). *La acción tutorial de la función docente universitaria*. Revista Complutense de Educación.

Maya, A. (1999). El taller educativo. *Magisterio Río de la Plata*, 5-10.

Robert-Plutchik. (1980). Circumplex Models of Personality and Emotions. En Robert-Plutchik.

