

MIS EMOCIONES

HERRAMIENTAS



Autogobierno



Flexibilidad



Pienso, acepto
y actúo.



Agredir, ofender
o lastimar.

SEMANA 1



- Ve el video de la semana.

Area for writing notes, consisting of ten horizontal dotted lines on a light blue background.

TAREA



- La semana que entra hay campañas, recuerda traer tus materiales. Revisa la **página 64** para que veas estrategias y materiales.

MISIÓN HUP

Uso los pasos ARPAA.

MISIÓN PERSONAL



REGISTRO

- Registra tu nivel de esfuerzo y cómo te sientes, del 0 al 5, en donde 5 es lo más alto, según cada aspecto que verás a continuación.

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- | | | | |
|----------------|---------------------|---------------|---------------|
| 1. Misión HUP | 5. Mis amigos. | 9. Esperanza. | 13. Tristeza. |
| 2. Mi misión. | 6. Confianza en mí. | 10. Gratitud. | |
| 3. Mi físico. | 7. Mis logros. | 11. Enojo. | |
| 4. Mi familia. | 8. Alegría. | 12. Miedo. | |

SEMANA 2

- Reúnete con tu equipo para hacer organizarse con las campañas y realizarlas.
- Verás 3 temas para la campaña. Cada equipo elegirá un tema, pueden repetir tema dos equipos o unir los equipos.
- A continuación verás algunas preguntas que guiarán la campaña.

PREGUNTAS

- | | |
|-------------------------------------|---|
| a) ¿A quién va dirigida la campaña? | e) ¿Qué problemas tenemos que solucionar para lograrlo? |
| b) ¿Cómo la queremos hacer llegar? | f) ¿Qué materiales necesitamos? |
| c) ¿Con qué recursos contamos? | |
| d) ¿Qué cosas debemos de prevenir? | |

TEMAS

COMPARTE

Campaña dirigida a ayudar a que las personas se sientan cómodas con hablar de lo que sienten y lo que piensan.

PIENSO Y ACTÚO

Campaña dirigida a hacer conciencia sobre la diferencia entre pensar, sentir y actuar.

DE BUENAS

Campaña enfocada a quienes les hace falta el buen humor, que se quejan de todo o piensan que todo está en su contra. Que permiten que el enojo o la frustración defina su día a día.

OTRA

Pueden elegir la temática de la campaña, según las necesidades que vean a su alrededor.

MISIÓN HUP

Evito juzgar.



MISIÓN PERSONAL



REGISTRO

- Registra tu nivel de esfuerzo y cómo te sientes, del 0 al 5, en donde 5 es lo más alto, según cada aspecto que verás a continuación.

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ■ 1. Misión HUP | ■ 5. Mis amigos. | ■ 9. Esperanza. | ■ 13. Tristeza. |
| ■ 2. Mi misión. | ■ 6. Confianza en mí. | ■ 10. Gratitud. | |
| ■ 3. Mi físico. | ■ 7. Mis logros. | ■ 11. Enojo. | |
| ■ 4. Mi familia. | ■ 8. Alegría. | ■ 12. Miedo. | |

SEMANA 3



• Ve el video y analiza el caso.

MISIÓN HUP

Tengo un diálogo con mi emoción.

MISIÓN PERSONAL

REGISTRO

• Registra tu nivel de esfuerzo y cómo te sientes, del 0 al 5, en donde 5 es lo más alto, según cada aspecto que verás a continuación.

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 1. Misión HUP | 5. Mis amigos. | 9. Esperanza. | 13. Tristeza. |
| 2. Mi misión. | 6. Confianza en mí. | 10. Gratitude. | |
| 3. Mi físico. | 7. Mis logros. | 11. Enojo. | |
| 4. Mi familia. | 8. Alegría. | 12. Miedo. | |

SEMANA 4



• Ve el video y responde el cuestionario de la siguiente página.

Situación en la que sentiste **ENOJO**

- ¿Cuál es el límite que no se debió pasar?
- ¿Qué es eso que debes proteger o con lo que te sentiste amenazado(a)?
- ¿Qué hiciste, qué actitud o conducta tuviste?
- ¿Qué consecuencias o resultados tuviste?
- ¿Mejorarías algo?

Situación en la que sentiste **FRUSTRACIÓN**

- ¿Qué es lo que no salió como esperabas?
- ¿Que te hubiera gustado que sucediera?
- ¿Qué hiciste, qué actitud o conducta tuviste?
- ¿Qué consecuencias o resultados tuviste?
- ¿Mejorarías algo?

Situación en la que sentiste **TRISTEZA**

- ¿Qué te duele haber perdido o te duele no sucederá?
- ¿Qué hiciste, qué actitud o conducta tuviste?
- ¿Qué consecuencias o resultados tuviste?
- ¿Mejorarías algo?

Situación en la que sentiste **MIEDO**

- ¿Qué crees que podría pasar que no puedes responder? ¿Qué crees que te hace falta para poder vivir eso? ¿Qué es lo tu mente te dice que no puedes?
- ¿Qué hiciste, qué actitud o conducta tuviste?
- ¿Qué consecuencias o resultados tuviste?
- ¿Mejorarías algo?

MISIÓN HUP

Pienso antes de actuar.



MISIÓN PERSONAL



REGISTRO

• Registra tu nivel de esfuerzo y cómo te sientes, del 0 al 5, en donde 5 es lo más alto, según cada aspecto que verás a continuación.

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

1. Misión HUP

2. Mi misión.

3. Mi físico.

4. Mi familia.

5. Mis amigos.

6. Confianza en mí.

7. Mis logros.

8. Alegría.

9. Esperanza.

10. Gratitud.

11. Enojo.

12. Miedo.

13. Tristeza.