

Hojas de tareas para casa

Anexo 4

Detective emocional¹

SESIÓN 2

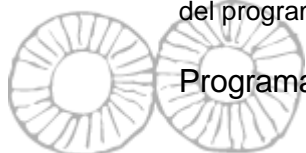
Durante esta semana, vas a ser TU PROPIO detective emocional. Se trata de que te observes en diferentes momentos del día y descubras tus emociones. Observa lo que sientes, piensas y haces en esa situación.



Día	Situación: ¿Qué pasó?	Sentir: ¿Cómo te sentiste?	Pensar: ¿Qué te decías a ti mismo?	Hacer: ¿Qué hiciste?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

1

¹ Sesiones 2 a 5: se añade una hoja de tarea final que puede ser usada en cualquier momento del programa como complemento si el facilitador lo estima conveniente.



Detective emocional¹

SESIÓN 3

Durante esta semana, vas a ser el detective emocional de **TU PADRE**. Se trata de que lo observes en diferentes momentos del día y descubras sus emociones. Tienes que fijarte en estas cosas:

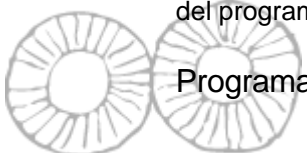


1. Situación: Anota la hora y describe la situación.
2. Sentir: Escribe la emoción que tiene y cómo sabes que se siente así.
3. Pensar: ¿Con qué tiene que ver esa emoción? ¿Qué crees que está pensando?
4. Hacer: Qué es lo que hace con su emoción, observa cómo se comporta.

Día	Situación	Sentir	Pensar	Hacer
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

1

¹ Sesiones 2 a 5: se añade una hoja de tarea final que puede ser usada en cualquier momento del programa como complemento si el facilitador lo estima conveniente.



Hojas de tareas para casa

Anexo 4

Detective emocional¹

SESIÓN 4

Durante esta semana, vas a ser el detective emocional de **TU MADRE**. Se trata de que la observes en diferentes momentos del día y descubras sus emociones. Además de observar lo que siente, piensa y hace, VERIFICA SI SE SIENTE COMO TÚ CREES. La mejor forma de hacerlo es simplemente preguntar:

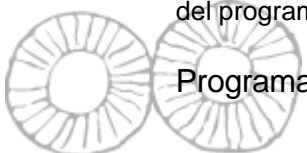


Me parece que sientes _____, ¿es así?

Día	Situación	Sentir	Pensar	Hacer
Lunes		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
Martes		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
Miércoles		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
Jueves		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
Viernes		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
Sábado		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
Domingo		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		

1

¹ Sesiones 2 a 5: se añade una hoja de tarea final que puede ser usada en cualquier momento del programa como complemento si el facilitador lo estima conveniente.



Hojas de tareas para casa

Anexo 4

Detective emocional¹

SESIÓN 5

Durante esta semana, vas a ser el detective emocional de **TU HERMANO/A**. Se trata de que lo observes en diferentes momentos del día y descubras sus emociones.

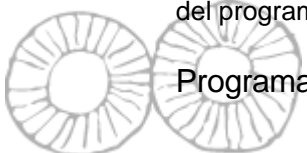
Además de observar lo que siente, piensa y hace, verifica si se siente como tú crees Y SI PIENSA LO QUE CREES QUE PIENSA:



Día	Situación	Sentir	Pensar	Hacer
Lunes		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Martes		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Miércoles		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Jueves		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Viernes		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Sábado		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Domingo		¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	¿Acertaste? Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	

1

¹ Sesiones 2 a 5: se añade una hoja de tarea final que puede ser usada en cualquier momento del programa como complemento si el facilitador lo estima conveniente.



Hojas de tareas para casa

Anexo 4

Detective emocional²

Durante esta semana, vas a ser el detective emocional de UN AMIGO/A. Se trata de que lo observes en diferentes momentos del día y descubras sus emociones.

Además de observar lo que siente, piensa y hace, **DESCUBRE SI PUEDES HACER ALGO ÚTIL CON SU EMOCIÓN** (quizá ayudarle a distraerse, o hablar de ella, o compartirla de algún modo...).



Día	Situación	Sentir	Pensar	Hacer
Lunes				Algo útil que pude hacer:
Martes				Algo útil que pude hacer:
Miércoles				Algo útil que pude hacer:
Jueves				Algo útil que pude hacer:
Viernes				Algo útil que pude hacer:
Sábado				Algo útil que pude hacer:
Domingo				Algo útil que pude hacer:

2

² Sesiones 2 a 5: se añade una hoja de tarea final que puede ser usada en cualquier momento del programa como complemento si el facilitador lo estima conveniente.

