

# Herramientas para un taller de escritura académica

Dra. Lilián Camacho Morfín  
UNAM

Facultad de Filosofía y Letras  
Colegio de Letras Hispánicas

Este material se encuentra en el Repositorio de la Facultad de Filosofía y Letras, de la UNAM,  
<http://ru.ffyl.unam.mx/>

Las emociones son estados físicos que surgen de las respuestas del cuerpo a todos los estímulos externos que nos envuelven y cumplen con funciones que favorecen nuestra supervivencia. Emociones: sorpresa, repulsión, miedo, alegría, tristeza, ira. Los sentimientos aparecen después en forma estados mentales: admiración, afecto, agrado, cariño, celos, enfado, euforia, envidia, gratitud, indignación, impaciencia, melancolía, odio, optimismo, satisfacción, venganza.

# 1 DESCRIBIR UNA EMOCIÓN O UN SENTIMIENTO

Yo me siento



en otras palabras



. Mi emoción / sentimiento

; para que me entiendan,



Unitario / segmentado  
tiene muchos

Es /se caracteriza por

siento como si / se  
parece a

lo siento en / lo siento desde  
/ lo siento dentro de

## CONTAR QUÉ DETONÓ ESA EMOCIÓN O ESE SENTIMIENTO

Yo era / estaba / me sentía



, sentí que todo cambiaba cuando



, mi reacción fue /yo sentí que debía / yo vi



decidí, entonces / como consecuencia de lo anterior me sucedió.../ de pronto descubrí que



ahora me siento / ahora soy / ahora estoy

Herramientas para un taller de escritura terapéutica

3

### CONTAR NUEVAMENTE QUÉ DETONÓ LA EMOCIÓN O EL SENTIMIENTO EN TERCERA PERSONA GRAMATICAL

Esquemas: Lilián Camacho Morfín 2017

, sintió que todo cambiaba cuando

, su reacción fue / sintió que debía / vio

decidió, entonces / como consecuencia de lo anterior le sucedió.../ de pronto descubrió que

Era / estaba / se sentía



ahora esa persona se siente / ahora es / ahora está



Material didáctico de consulta gratuita. Se prohíbe su venta y reproducción con fines de lucro.

#### 4 DESCRIBIR LA EMOCIÓN O UN SENTIMIENTO DEL PARTICIPANTE DEL ESQUEMA ANTERIOR

Ahora se siente

en otras palabras,,

. su emoción / sentimiento

; para que ubiquen su sentimiento, / lo contextualicen,

Unitario / segmentado  
tiene muchos

Es /se caracteriza por

siente como si / se  
parece a

lo siente en / lo siente desde  
/ lo siente dentro de

## CONTRASTAR EMOCIONES O SENTIMIENTOS EN DOS MOMENTOS

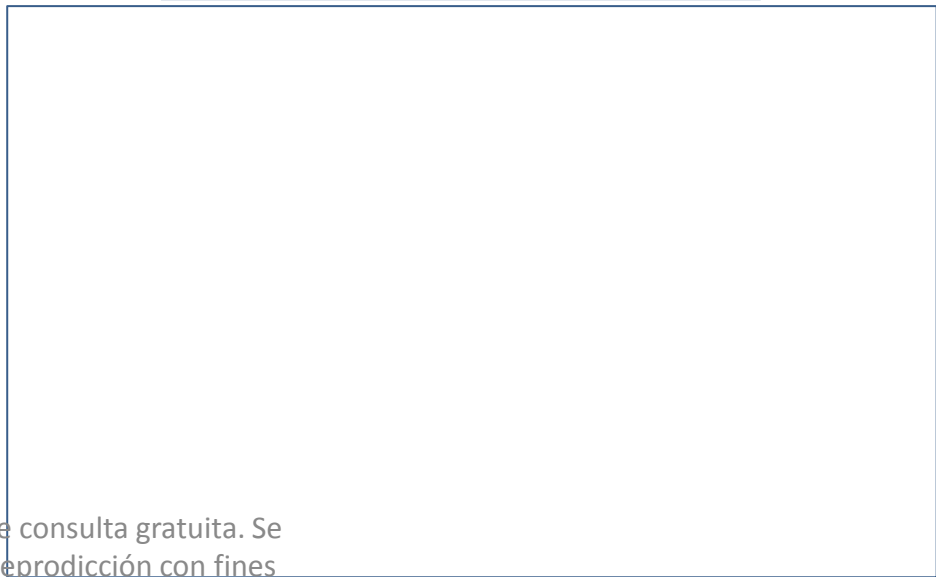
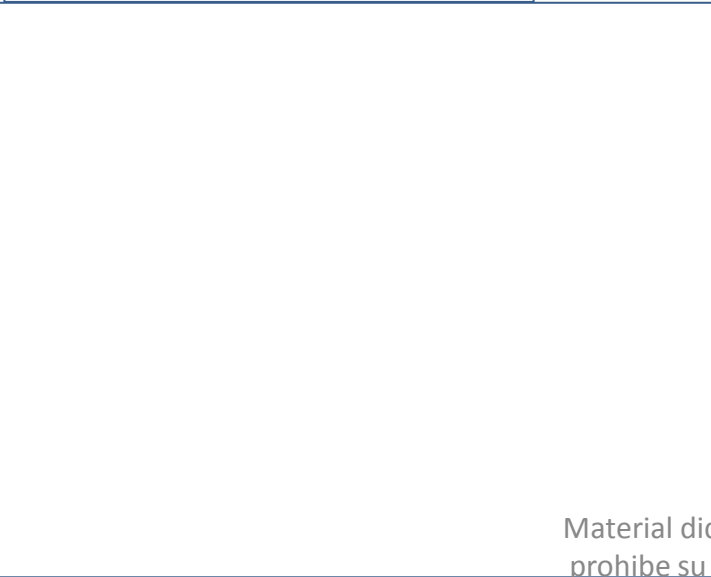
El sentimiento presentado en el primer esquema y el presentado en el segundo se parecen en cuanto a que ambos



.; sin embargo, se distinguen en que

, mientras en el primer esquema la emoción o el sentimiento es / son

; en cambio en el segundo esquema, la emoción es / los sentimientos son



Si en estos momentos mi sentimiento fuera un objeto, un animal, una planta... sería

en otras palabras, sería

. Mi emoción / sentimiento

; en este mundo / en otro mundo

, lo podría dividir del siguiente modo

, tendría estas características

; se parecería a

me gustaría colocarlo en



Yo siento / me siento

porque me sucedió /  
porque esta  
experiencia me  
recuerda / porque yo  
sentí que hubiera  
podido

. ya que

; y se que, aun cuando no puedo  
cambiar la situación sí puedo

, sin embargo, ahora  
entiendo que

Hacer / decidir

Transformar mi emoción /  
canalizarla / redirigirla hacia

# Herramientas para un taller de escritura terapéutica

Dra. Lilián Camacho Morfín  
UNAM

Facultad de Filosofía y Letras  
Colegio de Letras Hispánicas

Se recomienda complementar esta herramienta  
con el Manual Estructura y redacción del  
pensamiento complejo **URI:**

<http://hdl.handle.net/10391/3895>