Fundación Progresa

CONVENIO 1120-07-017-2022 ALCALDÍA DE RIONEGRO
FUNDACIÓN PROGRESA

TALLERES DE FORMACION

MUNICIPIO	Rionegro	**NOMBRE PROFESIONAL**	Jorge Andrés Galindo Navarro
NOMBRE INSTITUCIÓN	IETISA Sede Juan Manuel	**FECHA**	Día 2 Mes 02 Año 23
TEMA:	Manejo de Emociones.	**POBLACIÓN** ZB	Docentes ___ Directivos __ Estudiantes__ Padres ___

PARTICIPANTES/NOMBRE-INSTITUCIÓN EDUCATIVA	**PARTICIPANTES/NOMBRE-INSTITUCIÓN EDUCATIVA**
1 Jeronimo Ospina Lopera	28 Salome Pulgarin F
2 Mariana Angel - Campo - Lopez	29 Miguel Angel Moyers Restrepo
3 Maria Fernanda Guerra	30 Alisson Cristancho
4 Luciana Quintero Henao	31 Salome Cataño Acevedo
5 Juan Manuel Marinez Aguirre	32 José Manuel Cast
6 William Lionel Gerla	33 Valentina salazar
7 Emanuel Loaiza Ramirez	34 Maria Isabel Buitrago
8 Dilaseta Castaño	35
9 Isabel Cardona	36 Laura Sofia Manjarres

Fundación Progresa

CONVENIO 1120-07-017-2022 ALCALDÍA DE RIONEGRO
FUNDACIÓN PROGRESA

TALLERES DE FORMACION

12 Juan Pablo correa B.	39
13 Emily Duque Giraldo	40
14 Luis mateo Gil Gil.	41
15 Mariana Garzón Garc	42
16 Matias Moreno Tejada	43
17 Maximiliano Ospina	44
18 Emanuel Ramirez Agudelo.	45
19 Luciana Ramirez López	46
20 mariangel castro Ruiz.	47
21 Mariangel Garzón J.	48
22 José Alonso	49
23 Angélica Parra G	50
24	51
25	52
26	53
27	54

OBJETIVO	
Identificar las emociones a partir de un espacio de reconocimiento teniendo en cuenta las recomendaciones para controlar las emociones intensas.	
LOGROS	**DIFICULTADES**
• Conoce las emociones que existen en los niños. • Propicia espacios de participación para el reconocimiento de sus emociones. • Dar tips para la autorregulación emocional y/o conductual.	Tienen dificultad para la disciplina, sin embargo, en l medida que se realiza la actividad muestran interés y atención.

DESARROLLO

Actividad 1 - Identificando mis emociones

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces no nos damos permiso para sentir, como si pensáramos que no tenemos derecho a experimentar miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones.

Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional.



Materiales a utilizar: Lapiceros de diferentes colores (cada color representa una emoción).

Tristeza: Color azul.
Miedo: Color morado.
Alegría: color amarillo.
Ira: Color rojo.
Asco: Color verde.

Se entrega un papel a cada alumno; cada uno escribirá allí una palabra o frase que represente cada emoción o que genere esa emoción, la cual, es distribuida por fila; gana el grupo que primero acabe la actividad.

Actividad 2- Reconocimiento de mis emociones

El estudiante es capaz de reconocer emociones positivas o negativas desde los primeros

años de vida, de ahí que, se pregunta por cada una de las emociones que son generadas por algunas situaciones o personas. Las emociones infantiles son mucho más ricas de lo que los niños/as son capaces de expresar, saben discriminar las emociones, antes de ser capaces de nombrarlas. Los niños/as muy pequeños manifiestan empatía respecto a las emociones de otros, que se pueden detectar en edades tempranas, de uno a los tres años son emociones básicas: alegría, tristeza, ira (enfado) y miedo.

Las emociones aparecen por lo general de manera súbita e innata y durante un corto período de tiempo, y permiten otorgar algún tipo de valor a lo que nos ocurre. A menudo solemos dividirlas en positivas, negativas o neutras en función del tipo de activación o sensaciones que nos generan (como por ejemplo alegría, tristeza o sorpresa), pero todas ellas nos resultan profundamente adaptativas y han permitido que nuestra especie pueda haberse desarrollado y sobrevivido hasta el momento.

Actividad 3 – Manejo de emociones

La conciencia emocional es uno de los principales componentes que busca de la educación emocional, la cual permite el afrontamiento de las problemáticas del día a día, ser capaces de comprender, reaccionar y adaptarse el entorno y generar una identidad y autoestima propias sanas.



Se brindan una de las paletas de emociones a los estudiantes, de modo que, se logre asertivamente dar una orientación respecto a la emoción que sentimos, pertenecen a los cinco pasos para manejar emociones intensas.



Para concluir, los estudiantes a partir de la identificación de sus emociones logran en el ejercicio de la *"montaña rusa de emociones"*, en donde, los estudiantes van a simular subir en una montaña rusa, para lo cual, inician ajustándose el cinturón, permiten jugar con la imaginación, en esta a partir de la calma lograran dar inicio a la emoción, luego cuando siente asombro al subir , estando en la cima, sienten miedo, al bajar sienten alegría con las manos arriba y el grito fuerte, al bajar sienten tristeza, al dar tanta vuelta se sienten confundido, se desplazan por una isla, para llegar finalmente al tesoro de la calma. Para finalizar, se explica el cómo la calma logra canalizar las demás emociones. Se evidencia gran participación y un buen componente de creatividad, puesto que, disfrutan realizar el ejercicio.

FUENTE DE VERIFICACIÓN (Control de asistencia)

