Módulo II

“Las habilidades socioemocionales”

Capítulo I: “Las Emociones”

¿Qué son las Emociones?

Componente Cognitivo

Corresponde a la valoración que hacemos de una situación o estímulo, lo que activa la emoción, este proceso de evaluación puede ser consciente o inconsciente.



Componente Conductual:

Se manifiesta a través de expresiones faciales, lenguaje corporal o acciones concretas que comunican la emoción experimentada

Componente Fisiológico:

Incluye las respuestas automáticas del cuerpo, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la respiración acelerada o la activación de determinadas áreas cerebrales, que preparan al organismo para responder.

Componente Subjetivo:

Abarca la experiencia interna y personal de la emoción, es decir, cómo cada individuo la siente y la interpreta según sus vivencias previas

- ***Estos componentes, en conjunto, permiten que las emociones actúen como un sistema adaptativo esencial para el desarrollo personal y social.***
- ***Las emociones surgen a partir de una valoración que realizamos sobre un estímulo o situación, ya sea de forma consciente o inconsciente, y dicha valoración determina la naturaleza de la emoción experimentada.***
- ***Las emociones no solo influyen en la vida individual, sino también en las relaciones interpersonales y los entornos educativos y sociales, subrayando la importancia de comprenderlas y gestionarlas para favorecer el bienestar integral y la convivencia armónica.***

Emociones

Asco: Funciona como un mecanismo de rechazo ante lo que percibimos como nocivo.

Comprender esta emoción contribuye a establecer límites y cuidar nuestra salud física y emocional.



Alegría: Representa el bienestar y la satisfacción, promoviendo actitudes positivas y motivación.

En un contexto pedagógico, aprender a identificar los momentos de alegría puede fortalecer el optimismo y la resiliencia.



Sorpresa: Se activa ante un evento inesperado o fuera de lo común. Esta genera una reacción de asombro o desconcierto, y su función principal es alertar al individuo sobre la necesidad de ajustar su percepción o comprensión de la situación.



Tristeza: Es una respuesta a la pérdida o el dolor, a pesar de su naturaleza incómoda, la tristeza fomenta la introspección y el aprendizaje emocional, permitiendo desarrollar empatía y compasión.



Ira: Es una reacción ante la frustración o la injusticia.

Su adecuada regulación permite canalizar esta energía hacia soluciones constructivas y asertivas.



Miedo: Surge ante una amenaza y nos impulsa a buscar protección.

Enseñar a gestionar el miedo ayuda a superar obstáculos y enfrentarse a situaciones de incertidumbre.



La pedagogía emocional: aprender a gestionar las emociones

- **La pedagogía emocional propone un enfoque educativo que va más allá de los contenidos académicos tradicionales, integrando el aprendizaje emocional en el desarrollo de las personas.**

- **Uno de los mayores logros de la educación emocional es la capacidad de alcanzar la autonomía emocional, entendida como la habilidad para gestionar nuestras emociones de manera independiente y saludable.**

Conciencia emocional:

Es el punto de partida para identificar y comprender nuestras emociones y las de los demás.



Habilidades para la vida y el bienestar:

Orientadas a fomentar conductas que impacten de forma positiva en nuestro entorno y nuestra salud emocional.

Regulación emocional:

A través de la gestión adecuada, podemos transformar emociones negativas en aprendizajes positivos.

Competencia Social:

Se centra en establecer relaciones empáticas y efectivas, promoviendo una comunicación abierta y respetuosa.

Autonomía emocional:

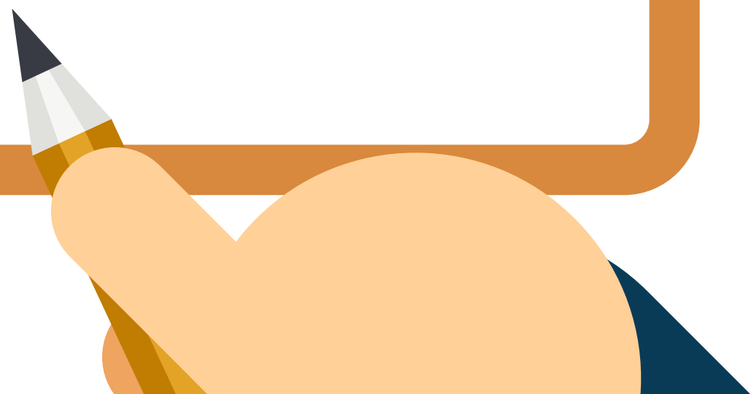
Implica desarrollar una actitud resiliente y positiva, logrando que nuestras emociones no dependan exclusivamente de los estímulos externos.

CAJA DE HERRAMIENTAS

- **Taller 1: CONCIENCIA EMOCIONAL**
- **Taller 2: Emoción “El Miedo”**
- **Taller 3: Emoción “LA IRA”**
- **Taller 4: Emoción “LA TRISTEZA”**
- **Presentación Capítulo 1**

PARA TENER EN CUENTA...

- **Los talleres se deben implimentar una vez por semana.**
- **Se debe evidenciar en la planeación de la sesión de clase**
- **En caso de presentar alguna dificultad, alzar la mano con su Profesional Psicosocial.**
- **En la siguiente sesión se recogerán las experiencias**
- **Para la entrega de evidencias se mantiene el formato que se viene trabajando.**



Taller 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

Objetivo:

Fomentar la conciencia emocional en los NNAJ mediante una actividad física y dinámica que les permita identificar y experimentar las señales físicas que genera cada emoción, promoviendo la comprensión de las emociones en situaciones cotidianas.

“Actividad el circulo de las emociones”

Materiales:

- Conos, pelotas, cuerdas o cualquier material deportivo disponible para crear estaciones de actividad.
- Carteles o imágenes en hojas que representan diferentes emociones (pueden ser caras o expresiones faciales).

Desarrollo de la Actividad:

- Introducción (5-10 minutos): Explicar a los NNAJ que el objetivo de la actividad es conocer, reconocer y ser conscientes de las emociones a través de una serie de pruebas físicas. Destacando que todas las emociones son importantes y que saber cómo reconocerlas es esencial para nuestra salud emocional y el bienestar.

Formación de Grupos:

- Posteriormente se divide el grupo en grupos pequeños de 4-5 personas.
- Se organizan las diferentes estaciones con los elementos deportivos donde pondrán los carteles boca abajo al final de cada estación.
- A cada grupo se le asigna una "estación de emoción" en el circulo.
- Cada uno de los grupos deben pasar por cada una de las estaciones donde los NNAJ deben realizar ejercicios que les ayuden a identificar y trabajar con una emoción específica.
- En cada estación, los participantes tendrán que realizar una actividad física, pero también deberán reflexionar y expresar la emoción que les

corresponde la cual la identifican al final cuando se destape el cartel que esta boca abajo.

Estación 1: La Carrera de la Felicidad (Felicidad)

Al iniciar en esta estación se les dice a los NNAJ que deben cerrar los ojos y pensar en cosas que les gusten y los hagan sentir felices, posteriormente deben correr hasta una meta y regresar saltando en dos piernas, mientras se les pide que sigan pensado en ese momento de su vida que les haya hecho sentir felices. Al llegar a la meta, y voltear el cartel se les pregunta que expresen qué sienten físicamente que situaciones los hace sentir felices o les provocan felicidad.

Estación 2: El camino de la Tristeza (Tristeza)

En la presente estación de la misma manera se les solicita que cierren los ojos he imaginen una situación que les haya causado tristeza, posterior, deben caminar de manera lenta, con los hombros caídos y la cabeza abajo, sobre una ruta donde debe pasar por un camino en zigzag, mientras reflexionan sobre situaciones tristes. Cuando lleguen al final, destapan el cartel y comparten que sensaciones sintieron con la actividad.

Estación 3: El Laberinto del Miedo (Miedo)

Los NNAJ debe atravesar un pequeño laberinto de conos o cintas en un solo pie y con los ojos cerrados previamente memorizado he imaginado que al lado y lado del camino hay un abismo. Al final del laberinto y voltear el cartel, se solicita hablar sobre que sintieron al desconocer por donde van y al sentir que se iban a caer.

Estación 4: La Llama de la Ira (Ira)

En esta estación, los NNAJ deben hacer ejercicios de salto y movimientos rápidos (como saltar la cuerda o hacer pequeños sprints para adelante y para atrás) mientras piensan en una situación que les genere ira o enojo. Después de la actividad, deberá explicar cómo se sintieron físicamente al realizar ejercicios rápidos.

Estación 5: El Reloj de la Calma (Calma)

Con el grupo completo, los participantes deberán hacer una serie de estiramientos y respiraciones profundas. Mientras lo hacen, reflexionarán sobre qué actividades o pensamientos les ayudan a calmarse cuando se sienten estresados o agitados.

Reflexión final:

Después de completar el circuito, reúna a todos los grupos en un círculo, cada uno compartirá en qué estación se sintió más cómoda y cuál le resultó más difícil. Hablar de las emociones que experimentaron durante las actividades y cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria.

Preguntas orientadoras:

¿Cómo se sintieron al identificar y expresar sus emociones?

¿Qué aprendió sobre frente a las respuestas físicas en cada una de las estaciones imaginando cada uno de las emociones?

Cierre:

Finalizar la actividad con un breve recordatorio de la importancia de reconocer, las respuestas físicas al experimentar una emoción, teniendo en cuenta que las emociones no son ni buenas ni malas, sino que son señales que nos ayudan a entender lo que estamos viviendo.

Taller 2: Emoción “El Miedo”

Actividad: "El circuito del miedo"

Objetivo:

Promover el reconocimiento de la emoción del miedo en los NNAJ, mediante una actividad lúdica y deportiva que les permita experimentar esta emoción de forma controlada, reflexionar sobre sus sensaciones y aprender estrategias para afrontarla.

Materiales:

- Obstáculos (cajas, conos, cuerdas, aros).
- Pañoletas o cubre ojos de tela
- Carteles con mensajes motivadores.

Desarrollo de la actividad:

Introducción:

- Reunir al grupo y explicarles que van a participar en una actividad llamada "El circuito del miedo".
- Aclarar que el objetivo es experimentar el miedo de forma divertida y controlada, identificar cómo lo sienten físicamente y aprender cómo enfrentarlo y para ello es necesario utilizar toda la imaginación y creatividad.

Preparación:

- Crear un circuito que simule presentar muchos obstáculos, incluir zonas donde tengan que pasar gateando, saltar o caminar en equilibrio.
- En las instrucciones se debe mencionar a los NNAJ que los obstáculos son elementos que generen miedo como animales, abismos, etc.

Instrucciones:

- Dividir al grupo en equipos.
- El NNAJ que pase el circuito tiene que ir con los cubiertos y otro NNAJ del grupo debe ir indicándole por donde pasar, si toca alguno de los obstáculos debe cumplir una penitencia deportiva.

- Durante el recorrido, los participantes del grupo deben ir enviando mensajes motivadores como: "Eres valiente", "Tú puedes superar tus miedos", "Confía en ti mismo, etc."
- Después de terminar el recorrido, el participante se une con el demás integrante de su grupo y empieza a decir mensajes motivadores.

Adaptación para los primeros ciclos:

- Nivel de dificultad en el circuito

Preguntas guía para la reflexión:

- ¿Qué sentiste al estar en el circuito?
- ¿Cómo reaccionó tu cuerpo?
- ¿Qué te ayudó a seguir adelante?

Cierre:

Es importante explicar que sentir miedo es normal ya que es una emoción natural que nos permite enfrentarnos física y cognitivamente a situaciones externas que nos puedan vulnerar, y por eso es importante reconocerlo e identifican sus reacciones físicas y emocionales, y desarrollan estrategias para afrontarlo con confianza, además al relacionar lo aprendido con situaciones de la vida cotidiana, podemos establecer herramientas para hacer frente dichos acontecimientos.

Taller 3: Emoción “LA IRA”

Actividad: "El Reto de la Injusticia" (Ira)

Objetivo:

Trabajar la identificación de la ira generada por situaciones de injusticia en el contexto de trabajo en equipo, permitiendo a los participantes reconocer y expresar sus emociones, y reflexionar sobre las formas de gestionarlas adecuadamente.

Materiales:

- Conos o marcas para delimitar el área de juego (campo de ejercicio).
- Espacio amplio para realizar actividades deportivas.
- Cronómetro o reloj para controlar el tiempo de las penitencias.
- Música opcional para dinamizar la actividad.

Desarrollo de la Actividad:

Introducción:

Explique brevemente el propósito de la actividad, destacando que en esta ocasión van a trabajar sobre cómo se siente la ira cuando se enfrenta a situaciones que perciben como injustas. Asegúrese de que los participantes entiendan que el objetivo es reconocer la emoción, y no necesariamente generar conflicto.

Formación de Equipos:

- Dividir a los participantes en dos equipos iguales, asegurándose de que todos estén listos para participar activamente.
- Primera Ronda: A continuación, se les indicará que ambos equipos participarán en una actividad deportiva (puede ser un juego de carreras, juego de pelotas o cualquier actividad que implique trabajo en equipo). Sin embargo, el equipo "A" recibirá un beneficio adicional que hará la tarea más fácil para ellos, por ejemplo, puede contar con más tiempo, o tener un número mayor de jugadores en su equipo.

- El equipo "B" deberá enfrentarse a las mismas condiciones, pero sin el beneficio adicional. Cuando termine el ejercicio, el equipo "B" (el perdedor) deberá realizar una penitencia física, como dar 10 vueltas alrededor de la cancha, hacer 20 sentadillas, o cualquier otra tarea que implique esfuerzo físico.

Reglas de la actividad:

- El equipo "A" tiene más tiempo para completar su tarea o más jugadores.
- El equipo "B" tiene las condiciones normales de la actividad.
- El equipo "B" al perder, deberá pagar una penitencia deportiva.
- Segunda Ronda - Inversión de las Reglas: Después de que el equipo "B" haya cumplido su penitencia, se cambian las reglas para la siguiente ronda. Ahora, el equipo "B" recibirá los beneficios que el equipo "A" tuvo, mientras que el equipo "A" enfrentará las mismas dificultades del equipo "B" en la primera ronda.

Los equipos repiten la misma actividad deportiva, pero con los roles invertidos.

Reflexión final:

Al finalizar ambas rondas y las penitencias, reúna a los participantes en un círculo y realizar una retroalimentación grupal sobre cómo se sintieron en el momento en que les tocó pagar la penitencia, con las siguientes preguntas como guía:

Preguntas guía para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron que pagar la penitencia física?
- ¿Por qué creen que se sintieron de esa manera?
- ¿Qué emociones experimentaron durante la actividad, especialmente cuando la situación fue percibida como injusta?
- ¿Cómo manejaron esa frustración o ira durante el ejercicio?
- ¿Qué estrategias podrían utilizar para manejar la ira cuando se sienten tratados injustamente?

Cierre:

Se espera que los participantes expresen sentimientos de inconformidad o ira, lo cual será reconocido como parte de la actividad. El facilitador debe validar estas emociones, enfatizando que la ira es una emoción natural, pero que es importante aprender a gestionarla de manera efectiva.

Finalizar la actividad con una reflexión sobre cómo podemos reconocer cuando sentimos ira debido a situaciones de injusticia y qué herramientas podemos utilizar para canalizar esa emoción de forma constructiva. Reforzar la idea de que todas las emociones son válidas y que el objetivo es aprender a reconocerlas y gestionarlas de manera adecuada.

Taller 4: Emoción “LA TRISTEZA”

Actividad: "Estaciones de la Tristeza "

Objetivo:

Fomentar el reconocimiento y la gestión de la emoción de la tristeza NNAJ a través de una actividad lúdica y deportiva que promueva la reflexión sobre la respuesta emocional y las practicas inadecuadas para enfrentarlas.

Desarrollo de la Actividad:

Introducción:

Reunir a los NNAJ y contarles la historia para contextualizar donde cada uno debe imaginar con los ojos cerrados que es el protagonista:

“En el colegio organizan una competencia en bicicleta. Al salir, te das cuenta de que tu bicicleta está pinchada. Al pensar en posibles soluciones, sabes que esto te tomará tiempo y no podrás llegar a la competencia, lo que te genera tristeza y ganas de llorar. ¿Qué harías?”

Explicar que durante la actividad trabajarán las respuestas físicas y emocionales ante la tristeza y reflexionarán sobre la mejor manera de enfrentarlas.

Materiales:

- Espacio delimitado para cada estación.
- Elementos deportivos: aros, conos, cuerdas, etc.
- Un pito para marcar el cambio de estaciones.

Preparación:

- Dividir al grupo en cuatro equipos.
- Preparar un cuadrado de cuatro estaciones que representan unas respuestas inadecuadas asociadas a la tristeza:
  - Estación 1: Llanto prolongado.
  - Estación 2: Culpar a otros.

- Estación 3: Discutir.
- Estación 4: Aislarse.

Instrucciones:

- Cada equipo comienza en una estación diferente.
- En cada estación, los grupos deben decidir un ejercicio físico que represente la respuesta emocional asignada. Por ejemplo:
  - Llanto prolongado → 10 flexiones de pecho.
  - Culpar a otros → 15 saltos en el lugar.
  - Discutir → 10 abdominales.
  - Bloqueo → Gatear de un extremo al otro.
- Cuando suene el pito, cada equipo debe moverse hacia la estación de la derecha y realizar el ejercicio que el equipo anterior propuso.
- Una ves acabe todo el equipo deben gritar la acción que esta representando por ejemplo (llanto prolongado)
- El grupo que más tarde en completar el ejercicio y/o no grite la acción, deberá cumplir una penitencia deportiva, como dar una vuelta al circuito.

Repetición:

- Una vez que todos los equipos pasen por las estaciones, reorganizar los grupos y permitir que diseñen nuevos ejercicios para cada estación.
- Repita el recorrido con las nuevas propuestas.

Reflexión final:

- Reunir a los NNAJ y analizar cada estación, resaltando que las respuestas emocionales asociadas (llanto prolongado, culpar, discutir, aislarse) no son soluciones adecuadas para gestionar la tristeza.
- Explicar que no es malo sentir tristeza o miedo, pero lo importante es tomar decisiones que nos ayuden a afrontarlos positivamente.

Adaptación para los primeros ciclos:

- Brindar opciones claras de acciones adecuadas para manejar las emociones, como respirar profundamente, pedir ayuda o expresar lo que siente.
- Simplifica los ejercicios y acompaña la reflexión con ejemplos claros y sencillos.

Preguntas guía para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios?
- ¿Qué estrategias creen que podrían ayudar a manejar la tristeza o el miedo?
- ¿Qué acciones consideran adecuadas para afrontar esta emoción?

Cierre:

La tristeza es una emoción natural y necesaria que nos permite experimentar sensaciones que nos liberan de las presiones autoimpuestas y de las expectativas de la sociedad. Reconocer y aceptar esta emoción es clave para procesarla de manera saludable. Sin embargo, es indispensable identificar las respuestas emocionales poco adecuadas, ya que estas pueden dificultar su manejo. Evitar que la tristeza nos desborde es fundamental para prevenir que evolucione hacia estados emocionales más complejos, como la depresión. Por ello, aprender a gestionar esta emoción de forma asertiva y buscar apoyo cuando sea necesario es esencial para mantener el bienestar emocional.