Fecha: 12/06/2025

Número de contrato o convenio: No Aplica

Lugar: Cofradía

1. TEMA: Reconocimiento de emociones ajenas (empatía)

2. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer en los participantes la habilidad para reconocer y entender las emociones de los demás.

3. MARCO CONCEPTUAL

La alta autoestima y educación emocional De hecho, pensamos en el amor propio como seguridad en nosotros mismos y una forma de ver el mundo sin dejarse llevar por la frustración. Lo cual, si bien es cierto, centra la cuestión en uno, sin tomar en consideración algo clave a la hora de desarrollarlo, la relación con el otro. Si crees que un nivel elevado de aceptación hacia ti depende de un estilo de vida donde los sentimientos importantes siempre son los tuyos, estás en un error. Dejar de lado emociones ajenas y centrarse solo en los nuestros, no dar tiempo a comprender las motivaciones de los demás y velar únicamente por los problemas propios. Eso es egoísmo. Esas acciones se fomentan con la finalidad de tener alta autoestima, más aun, ese término no es utilizado por los psicólogos. El motivo es que esas acciones en realidad son síntomas de narcisismo. Debido a esto, una correcta educación emocional apunta a un nivel saludable, no alto, porque de ser así afectaría en gran parte a nuestro grupo.

¿Cómo reconocer las emociones de los demás? Antes de ponernos en los zapatos de cada quien es necesario identificar los sentimientos por los que está pasando. Esto nos dirá el modo de ser empáticos con ellos, puesto que no estará bien acercarse a alguien triste con el fin de servir de apoyo mostrando una gran sonrisa mientras cuenta sus pesares. Esto es importante resaltarlo porque no todos tienen el mismo nivel de sensibilidad, a algunos les cuesta más identificar como se siente alguien. Para lograrlo atenderemos principalmente a dos cuestiones: la comunicación verbal y la corporal. La primera de ellas es lo que dicen y forma de relatarlo. Escuchando llegaremos al conocer más profundamente el sentimiento ajeno. Todo ello claro, si lo hacemos atentos. Por otro lado, está nuestro cuerpo, el cual, expresa los sentimientos de manera notoria, las sonrisas son una de las maneras de hacerlo, por ejemplo. Igualmente hay otros signos como el caso de los movimientos repetitivos en las extremidades o la incapacidad de permanecer en un mismo sitio cuando estamos nerviosos. Mientras en una persona triste sus cejas están arqueadas hacia arriba, su semblante es bajo y el tono de voz es apagado. A esto nos referimos cuando hablamos del lenguaje corporal.

Conclusiones Cómo vimos la autoestima si no aumenta de la mano de la empatía terminaría en egoísmo, un modo individualista de ver la vida poco sano. Por esto lo mejor es estar al pendiente de las emociones de los nuestros y servir de escucha o apoyo cuando lo requieran. Esto te hará comprenderlos y conocerte mejor. https://psiquiatramarbella.com/reconocer-emociones-demas/

4. METODOLOGÍA

1. Se inicia ubicando a los participantes en mesa redonda
2. Continúa saludando y presentando el tema
3. Coloca las tapas de diferentes colores para formen un circulo.
4. Por medio de modelamiento y/o moldeamiento se hacen las caras de las emociones y cada participante coloca los ojos, nariz, boca
5. Se finaliza la actividad pasando al refrigerio

Powered by CamScanner

5. RECURSOS
Humanos: Equipo profesional y participantes.
Materiales: tapas de colores y aros

6. COMPROMISOS/TAREAS
Continuar fortaleciendo este tipo de actividades

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD
Participan de manera parcial en la actividad Paula Vergara juega con las tapas, Luis Piñeros no tolera la actividad, sale corriendo del espacio asignado; Miguel Castro tira las tapas al suelo no realiza la actividad, Dayan Reina ayuda a recoger las tapas, no logra realizar la actividad.

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Rosa Maria Guerrero Perez	Psicóloga	144101	
Leidy Milena Uribe Pinzón	Auxiliar de Enfermería	No Aplica	
Katherine Maritza Medellín	Auxiliar de Enfermería	No Aplica	KATHERIN MEDELLIN

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía".

Powered by CamScanner