Fecha de ejecución: 19-08-2025

Lugar de la capacitación: Institución educativa Viboral

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

segundo proceso educativo a través del juego (de 5 actividades que deben realizarse), al grupo de niños/niñas de 7 a 11 años.
Tema:
Manejo De Emociones

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Motivar el reconocimiento de las emociones y su adecuada expresión a través de la creación de un diccionario emocional propio.

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

El día 19 de agosto del presente año se dio paso al desarrollo del taller MANEJO DE EMOCIONES que generalmente se basa en el aprendizaje, donde los niños son protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el diálogo y la práctica. Se combina la entrega de conocimientos teóricos básicos con actividades lúdicas, simbólicas y prácticas que permiten la apropiación significativa de los contenidos. se aplica una metodología activa y participativa, combinando enfoques pedagógicos que promuevan la reflexión crítica, el análisis de casos reales y la apropiación práctica de herramientas legales y psicoeducativas.

DESARROLLO:

Momento 1: Bienvenida
Dar inicio al espacio en un ambiente de confianza y claridad.
Acciones:

- Saludo y presentación del facilitador.
- Explicación breve de la actividad.
- Establecimiento de normas básicas (respeto, escucha, participación).

Momento 2: Construyendo el diccionario emocional

Actividad 1: "Exploradores de emociones"

Propósito: Identificar emociones básicas a partir de imágenes y situaciones cotidianas.

Desarrollo:

- Cada niño recibe imágenes de personas (niños, adultos o dibujos animados) expresando emociones.
- Deben clasificarlas y pegarlas en un papelógrafo, escribiendo el nombre de la emoción en letras grandes.

- Se hace una socialización grupal: ¿Cuándo sienten esta emoción? ¿Cómo la sienten en el cuerpo?

Conceptos clave:

- **Emociones básicas:** Alegría, tristeza, miedo, enojo, asco, sorpresa.
- **Regulación emocional:** Saber qué hacer cuando una emoción se vuelve muy fuerte y nos cuesta manejarla.

Materiales: Revistas, imágenes impresas, tijeras, papelógrafo, pegante, marcadores.

Momento 3: Desarrollo del tema:

"¿Qué son las emociones?"

- Se inicia con una lluvia de ideas: ¿Qué creen que son las emociones? ¿Qué emociones conocen?
- El facilitador recoge las respuestas y luego aclara:

Conceptos clave para este momento:

- **Emoción:** Reacción que sentimos ante algo que nos pasa. Puede ser de alegría, tristeza, miedo, enojo, entre otras.
- **Reconocer emociones:** Darse cuenta de cómo nos sentimos y cómo eso afecta lo que pensamos y hacemos.

Momento 4: Autocontrol emocional: la técnica de la tortuga

Actividad 2: Cuento de la tortuga PDF

Actividad 3: Respiración consciente
https://youtu.be/PtBi9BVLD6o?si=ECXgxLcoROdvgvzc

Propósito: Enseñar una herramienta de autocontrol y reflexión ante emociones intensas como la rabia, el miedo o la frustración.
Desarrollo:

- Lectura en voz alta del cuento de la tortuga.
- Conversatorio guiado:
  - ¿Qué le pasaba a la tortuguita?
  - ¿Qué aprendió?
  - ¿Cómo usamos nosotros nuestro "caparazón"?

Ejercicio práctico de respiración:

- Inhalar por la nariz 3 segundos.
- Exhalar por la boca como serpiente "sssssss".
- Repetir 3-5 veces.

📚 Conceptos clave:

- Autocontrol: Capacidad de detenernos antes de actuar cuando sentimos una emoción fuerte.
- Respiración consciente: Técnica para calmar la mente y el cuerpo cuando estamos molestos, tristes o nerviosos.

Materiales: Video, cuento impreso, espacio cómodo para respirar.

MOMENTO FINAL – Cierre y proyección

Actividad: "Mi compromiso emocional"

- Cada niño dibuja una de sus emociones favoritas y escribe una frase que lo ayude a regularse (ej. "Cuando me enojo, respiro profundo").
- Se pega en un mural grupal como recordatorio.

Evaluación sencilla:

- ¿Qué emoción descubrí hoy?
- ¿Qué puedo hacer cuando me siento mal?

📚 **Conceptos clave para reforzar:**

- Todos sentimos emociones.
- Las emociones no son buenas ni malas, pero algunas nos ayudan y otras debemos aprender a manejar.

🧰 **MATERIALES GENERALES**

- Papelógrafos
- Revistas o imágenes impresas
- Tijeras y pegante
- Marcadores y colores
- Reproductor de video
- Cuento de la tortuga

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Durante el desarrollo del taller sobre **manejo de emociones**, los niños se mostraron inicialmente curiosos, algo inquietos, pero muy receptivos a participar. Al comenzar con la lluvia de ideas sobre qué son las emociones, muchos compartieron espontáneamente palabras como "felicidad", "tristeza", "rabia" o "miedo", relacionándolas con experiencias cercanas: "cuando me regañan", "cuando gano en el fútbol", "cuando extraño a mi mamá". Esto evidenció que, si bien reconocen emociones, en muchos casos no tienen aún un vocabulario emocional amplio ni estrategias claras para expresarlas o regularlas.

La actividad de **clasificación de imágenes** fue especialmente significativa. A medida que identificaban las emociones en los rostros de otros, comenzaron también a proyectar sus propias vivencias. Uno de los niños expresó: *"Yo también pongo esa cara cuando estoy bravo, como ayer que mi hermano no me prestó el control"*. Fue evidente que el ejercicio visual facilitó la conexión emocional y permitió verbalizar sentimientos que a veces no saben cómo nombrar.

La creación del **diccionario emocional** fue una experiencia de empoderamiento. Ver sus carteles colgados en la pared, con nombres de emociones escritas por ellos mismos, generó un ambiente de orgullo, pertenencia y seguridad. El grupo aprendió que todas las emociones son válidas y que hablar de ellas no es motivo de vergüenza, sino un acto de valentía y cuidado de sí mismos.

La actividad de la **técnica de la tortuga** fue uno de los momentos más impactantes del taller. El cuento capturó su atención de inmediato. Muchos se identificaron con la tortuguita: *"A mí también me pasa que me enojo rápido y quiero pegar"*, dijo uno de los participantes. La lectura no solo permitió trabajar la empatía, sino también abrir una conversación sobre el autocontrol y el valor de "pausar" antes de actuar.

Cuando realizaron el **ejercicio de respiración consciente**, algunos niños al principio se rieron, pero poco a poco fueron entrando en calma. El silencio del grupo, con ojos cerrados y respiraciones profundas, fue un reflejo poderoso de que el cuerpo y la mente pueden aprender a calmarse con herramientas simples. Al finalizar, varios expresaron sentirse "tranquilos", "ligeritos" o "más contentos".

En el **espacio de cierre**, los compromisos escritos por los niños mostraron comprensión del proceso. Algunas frases como “cuando esté bravo, me voy a meter en mi caparazón” o “voy a respirar como serpiente cuando tenga miedo” confirmaron que habían interiorizado las estrategias de regulación emocional.

Reflexión final

Este taller permitió no solo **identificar y nombrar emociones**, sino también dotar a los niños de **estrategias prácticas para regularlas**. Se evidenció un progreso significativo en su capacidad de expresarse, en la escucha activa hacia sus compañeros y en el reconocimiento del otro como alguien que también siente.

Además, sembró en ellos una semilla de **autocuidado emocional**, mostrándoles que detenerse, respirar y pensar antes de actuar no es debilidad, sino una fortaleza. En un mundo que muchas veces los impulsa a reaccionar sin pensar, este tipo de espacios resultan esenciales para formar infancias emocionalmente saludables, empáticas y resilientes.

ANEXO:



Firma

1055634028

Leidy Tatiana Henao Gallego
Psicóloga
Área De Salud Pública
Hospital San José De Aguadas