SESIÓN 7 – Septimo espacio de escucha.

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Manejo de emociones
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Fortalecer en los estudiantes la identificación, comprensión y regulación de sus emociones como herramienta para mejorar su bienestar personal, sus relaciones interpersonales y su salud mental.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):

Momento 1: (*Actividad rompe hielo*.) Se le pide al grupo formar un círculo. Se lanza una pelota a un estudiante, quien debe decir una emoción que haya sentido hoy (por ejemplo: alegría, tristeza, enojo, sorpresa) y asociarla con una situación breve. Luego lanza la pelota a otro compañero, y así sucesivamente. El objetivo es activar el reconocimiento emocional en un ambiente de confianza.

Momento 2: Seguidamente se realiza una actividad nombrada “El semáforo emocional”**,** para esta actividad los estudiantes se dividen en subgrupos. A cada grupo se le entrega una hoja con un semáforo dibujado:

- **Rojo:** emociones intensas o difíciles de manejar (ej. ira, ansiedad).
- **Amarillo:** emociones que requieren atención (ej. frustración, miedo).
- **Verde:** emociones agradables o positivas (ej. felicidad, entusiasmo).

En cada una de las hojas ellos deben escribir ejemplos de situaciones en las que han sentido esas emociones en el entorno escolar, familiar o social, y después de esto luego es elegido un representante en cada grupo para socializar lo trabajado.

Momento 3: *(Construcción de saberes)*

Seguidamente se realiza una actividad para conocer los presaberes de los estudiantes mediante la dinámica de tingo, tingo tango, para que así el estudiante que quede con el objeto en la mano cuando la profesional termina de cantar la canción, debe responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Todas las emociones son buenas o malas?
- ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando estás enojado/a o triste?
- ¿Qué haces cuando sientes mucha alegría o miedo?

Tema central:

¿Qué es el manejo de las emociones?

El manejo de las emociones es la capacidad que tenemos para reconocer lo que sentimos, comprender por qué lo sentimos y actuar de manera adecuada ante esas emociones, es una habilidad fundamental para vivir de forma saludable, tomar buenas decisiones, convivir con los demás y cuidar nuestra salud mental.

Todos sentimos emociones: alegría, tristeza, rabia, miedo, vergüenza, orgullo, sorpresa. Las emociones no son buenas ni malas, todas cumplen una función:

- La alegría nos motiva y fortalece nuestras relaciones.
- La tristeza nos permite reconocer una pérdida o una decepción.
- La ira nos señala que sentimos una injusticia o amenaza.
- El miedo nos protege de peligros.

El problema no es sentir emociones, sino no saber cómo manejarlas. Cuando no gestionamos bien lo que sentimos, podemos reaccionar con agresividad, silencio, aislamiento o incluso enfermarnos emocionalmente. Aprender a manejar las emociones no

significa “reprimirlas” o esconderlas, sino entenderlas, expresarlas con respeto y canalizarlas de forma saludable**.**

¿Por qué es importante manejar nuestras emociones?

Durante la adolescencia, las emociones suelen ser más intensas y cambiantes, en esta etapa de crecimiento, se viven muchas experiencias nuevas: amistades, discusiones, estrés académico, conflictos familiares, cambios físicos, comparación con otros, todo esto genera emociones fuertes que pueden desbordarnos si no las sabemos manejar.

Saber manejar nuestras emociones nos ayuda a:

- Sentirnos más tranquilos y seguros de nosotros mismos.
- Evitar conflictos innecesarios con amigos, profesores o familia.
- Tomar mejores decisiones, sin dejarnos llevar solo por la rabia o la tristeza.
- Fortalecer nuestra autoestima, al poder expresar cómo nos sentimos sin miedo ni vergüenza.
- Mejorar nuestras relaciones, al ser más empáticos y saber comunicarnos mejor.

Estrategias para el manejo emocional:

Estas son algunas herramientas que puedes practicar para aprender a gestionar lo que sientes:

- **Identifica la emoción**: ponle nombre a lo que sientes. (Ej. “Estoy frustrado”, “Tengo miedo”.)
- **Respira y toma una pausa**: cuando una emoción es intensa, respirar profundo ayuda a calmar tu cuerpo.
- **Exprésala de forma adecuada**: habla con alguien de confianza, escribe en un cuaderno o usa el arte para soltar lo que sientes.
- **Cuida tu cuerpo**: dormir bien, comer saludable y hacer ejercicio ayuda a regular las emociones.
- **Busca ayuda cuando la necesites**: hablar con un adulto, profesor o profesional de salud mental es una muestra de valentía, no de debilidad.

Momento 4: Con fin de poder llevar a la práctica los aprendizajes adquiridos se realiza una actividad nombrada “EmocionArte”, para esto los estudiantes dibujan una silueta humana en una hoja, dentro del dibujo, deben colocar palabras, colores o símbolos que representen emociones que han sentido últimamente. Luego de realizarlo, los estudiantes que deseen comparten cómo identifican esas emociones y qué hacen cuando las sienten.

Momento 5: Como quinto momento es enseñado a los estudiantes de escuchaderos un ejercicio de regulación nombrada, “Botón de pausa” la cual consiste en:

1. Cerrar los ojos.
2. Inhalar profundamente contando hasta 4.
3. Retener el aire por 2 segundos.
4. Exhalar lentamente contando hasta 4.

Este ejercicio es repetido repite 5 veces. Luego, se discute en grupo cómo se sintieron y cómo esta técnica puede ayudarlos en momentos de estrés o emoción intensa.

Momento 6: Para finalizar la sesión se les dan los agradecimientos a los estudiantes por la participación y disposición en la sesión, además de haber realizado cada una de las dinámicas de forma asertiva.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Después de haber llevado a cabo el séptimo espacio de escucha, enfocado en el **manejo de las emociones**, se lograron obtener los siguientes resultados en los estudiantes participantes:
-Los estudiantes serán capaces de identificar con mayor claridad las emociones que experimentan en su vida cotidiana (alegría, tristeza, rabia, miedo, ansiedad, etc.), comprendiendo que todas son válidas y necesarias y se promovió el uso del lenguaje emocional adecuado para nombrar lo que sienten.

-A través de la reflexión y el análisis de situaciones cotidianas, los participantes comprenderán que las emociones cumplen una función adaptativa: nos alertan, nos protegen, nos motivan o nos invitan a la introspección. Esta comprensión reducirá la tendencia a rechazar o invalidar las emociones difíciles.

-Se espera que los estudiantes adquieran herramientas básicas para gestionar emociones intensas, como respirar conscientemente, expresarse de forma respetuosa o tomar pausas antes de reaccionar. Esto les permitirá tomar mejores decisiones y evitar respuestas impulsivas o agresivas.

-Al analizar historias y compartir experiencias emocionales, los estudiantes podrán ponerse en el lugar del otro, comprendiendo que cada persona vive y expresa sus emociones de manera diferente. Esto fomentará actitudes de respeto, solidaridad y cuidado mutuo.

-El reconocimiento y manejo adecuado de las emociones favorecerá un entorno escolar más armónico, donde predominen el respeto, la escucha y la convivencia pacífica. Los estudiantes serán más conscientes de cómo su estado emocional influye en su comportamiento y en sus relaciones con compañeros, docentes y familiares.

-Los estudiantes podran sentirse escuchados, comprendidos y con herramientas para expresar lo que sienten sin temor al juicio, los estudiantes podrán desarrollar una imagen más positiva de sí mismos, fortalecer su autonomía emocional y construir relaciones más auténticas.

-La adolescencia es una etapa de profundos cambios físicos, psicológicos y sociales. Es un momento crucial en el que los jóvenes comienzan a construir su identidad, a cuestionar su entorno y a definir su lugar en el mundo. En medio de esta transformación, las emociones surgen con intensidad y, muchas veces, sin una dirección clara. Por eso, trabajar en la gestión emocional durante esta etapa no solo es importante, sino fundamental para su bienestar presente y futuro.

-Cuando un adolescente aprende a reconocer, comprender y manejar sus emociones, desarrolla herramientas clave para la vida: mejora su autoestima, toma decisiones más conscientes, fortalece sus relaciones y se vuelve más resiliente frente a los desafíos. Por el contrario, la falta de una adecuada educación emocional puede derivar en problemas como ansiedad, depresión, agresividad, consumo de sustancias o aislamiento social.

5. ANEXOS

Del séptimo espacio de escucha con los estudiantes de la IE Escuela Normal Superior de la Presentación se anexa la siguiente información.

- Listado de asistencia.
- Certificado expedido por la docente.
- Base de datos.

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL
PSICOLOGA
T.P: 292930