SESIÓN 2 – Segundo encuentro Lúdico – educativo.

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Motivas a los estudiantes para iniciar con los espacios de escucha.
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Favorecer el interés, la participación y la confianza de los estudiantes mediante un encuentro lúdico-educativo, que promueva el diálogo abierto sobre las emociones y la importancia del cuidado de la salud mental, como paso inicial para su integración voluntaria en espacios de escucha y acompañamiento emocional.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):
Durante el segundo espacio que brinda la Institución educativa Escuela Normal Superior de la presentación con los estudiantes desde los grados 6° a 11° se busca continuar promoviendo en los estudiantes el deseo por participar de los diferentes espacios de escucha, por lo tanto, se trabaja con base al reconocimiento y gestión de emociones a través de diferentes actividades lúdicas. **Momento 1:** *Actividad rompe hielo.* Para iniciar se da a conocer a los estudiantes el objetivo de este espacio y se pide participar activamente de las actividades, por lo tanto, se entrega una tarjeta en blanco a cada estudiante para que allí escriba de manera anónima: ¿cómo se siente el día de hoy? y ¿qué situación le preocupa?, después cada estudiante depositara esto en un buzón para que al final se puedan compartir algunos comentarios si los estudiantes lo desean. Después se da la instrucción a los estudiantes para que se ubiquen en un círculo preguntándoles “Si hoy fueras un color, ¿cuál serías y por qué?” **Momento 2:** Para dar a conocer a los estudiantes el tema central se hace la dinámica tingo-tango con el propósito de conocer cuales son esos presaberes que tiene los estudiantes frente a como las emociones hacen parte de la vida del ser humano y si no las gestionamos

de manera correcta conducen a tener diferentes dificultades en entornos sociales, familiares o escolares.

Desarrollo del tema: para conocer los presaberes de los estudiantes se realizan las siguientes preguntas orientadoras:

- ✓ ¿Qué entienden por "emoción"?
- ✓ ¿Cuáles son las emociones que más reconocen o han sentido últimamente?
- ✓ ¿Creen que todas las emociones son importantes? ¿Por qué?
- ✓ ¿Han sentido alguna vez más de una emoción al mismo tiempo? ¿Qué pasó?

¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas naturales que sentimos frente a lo que nos pasa en la vida. Nos ayudan a reaccionar ante situaciones, a tomar decisiones y a relacionarnos con otras personas. Todas las personas sentimos emociones, y ninguna es buena o mala por sí misma, simplemente nos comunican algo sobre lo que estamos viviendo.

¿Para qué sirven las emociones?

- ✓ Nos informan sobre cómo nos sentimos frente a una situación.
- ✓ Nos ayudan a adaptarnos y a responder (por ejemplo, el miedo nos alerta de un peligro).
- ✓ Nos permiten conectar con otras personas (por ejemplo, compartir alegría o tristeza).
- ✓ Nos guían para tomar decisiones y expresar necesidades.

Ejemplos de emociones básicas

- ✓ **Alegría** → Cuando algo nos gusta o nos hace sentir bien.
- ✓ **Tristeza** → Cuando perdemos algo o estamos decepcionados.
- ✓ **Ira (enojo)** → Cuando sentimos que algo es injusto o nos hiere.
- ✓ **Miedo** → Cuando percibimos un peligro o amenaza.
- ✓ **Asco** → Rechazo hacia algo que nos resulta desagradable.

- ✓ **Sorpresa** → Cuando pasa algo inesperado.

La adolescencia es una etapa protagonizada por los cambios que vienen generalmente acompañados de una montaña rusa de emociones. Los adolescentes experimentan una amplia gama de sentimientos intensos y a menudo desconcertantes, que van desde la euforia y la excitación hasta la tristeza y la ira. Esta explosión emocional es resultado de cambios hormonales, desarrollo cerebral en curso y una creciente independencia y autoconciencia. La importancia de comprender y manejar estas emociones no puede subestimarse. La capacidad de regular las emociones es fundamental para el bienestar emocional y mental de los adolescentes. Aquellos que carecen de habilidades de regulación emocional enfrentan un mayor riesgo de problemas como la depresión, la ansiedad y la conducta impulsiva.

La importancia de la regulación emocional

La regulación emocional es un componente esencial del desarrollo humano, especialmente durante la adolescencia, una etapa marcada por la intensidad emocional y la búsqueda de identidad. La capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones es fundamental para el bienestar psicológico y el funcionamiento social adecuado.

En la adolescencia, cuando los jóvenes experimentan una avalancha de cambios físicos, cognitivos y sociales, la regulación emocional adquiere una importancia aún mayor. Los adolescentes que carecen de habilidades para regular sus emociones están en mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y los trastornos de conducta.

Además, la regulación emocional juega un papel crucial en la toma de decisiones saludables. Los adolescentes que pueden controlar sus emociones tienen más probabilidades de evaluar situaciones de manera objetiva y responder de manera adaptativa, evitando comportamientos impulsivos y riesgosos.

En el ámbito social, la regulación emocional es clave para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Los adolescentes que pueden expresar sus emociones de manera constructiva y responder empáticamente a las emociones de los demás son más propensos a desarrollar amistades sólidas y relaciones familiares saludables.

Momento 3: Con el propósito de afianzar el tema, el grupo se divide en subgrupos para que a través casos hipotéticos den a conocer que emoción se experimenta y así mismo contar a sus compañeros como la pueden gestionar de manera adecuada.

Afianzando el conocimiento: Casos hipotéticos

- ✓ Laura siente celos porque su mejor amiga empezó a pasar más tiempo con otros compañeros del curso. Se siente desplazada, pero no quiere decir nada para “no parecer inmadura”. Sin embargo, empieza a alejarse y se muestra fría.

- ✓ A Daniel le tomaron una foto en una situación incómoda y alguien la subió a redes sin su permiso. Ahora muchos compañeros comentan o se ríen. Él dice que no le importa, pero en realidad se siente muy mal y ya no quiere ir al colegio.

- ✓ Mateo siempre ha sido buen estudiante, pero últimamente ha bajado sus calificaciones. Se siente frustrado, desmotivado y piensa que ya no sirve para nada. Sus padres están presionándolo aún más y él se encierra en su cuarto todo el día.

- ✓ Valeria está en una fiesta y sus amigos insisten en que pruebe alcohol. Ella no quiere, pero teme que la rechacen o se burlen de ella si dice que no. Se siente atrapada entre el miedo, la duda y el deseo de encajar.

- ✓ Sebastián discute constantemente con sus padres, especialmente cuando le piden que deje el celular o estudie más. Siente rabia y a veces lanza cosas o da portazos. Luego se arrepiente, pero no sabe cómo cambiar su reacción.

Momento 4: Como proceso de reflexión y autoevaluación para los estudiantes se dan las siguientes instrucciones para que en el "Muro de lo que no se dice" de manera anónima escriban aquellas situaciones o pensamientos que sientes que no han logrado expresar o que sienten que no la pueden comunicar con nadie, este será un momento individual y de introspección, como parte de las estrategias que se pueden utilizar para manifestar las emociones según la explicación dada anteriormente a los estudiantes.

Momento 5: "Mi kit de primeros auxilios emocionales". Para finalizar cada estudiante en una hoja realizara su kit emocional, el cual ayudara a gestionar sus emociones de manera correcta, para ello los estudiantes deben hacer una lista teniendo en cuenta los siguientes factores

- ✓ Personas con las que puede hablar.
- ✓ Actividades que le hacen sentir mejor.
- ✓ Frases que le reconfortan.
- ✓ Técnicas de respiración o relajación.

Momento 7: Como parte de la conclusión del taller se le pide a cada estudiante que exprese de manera sincera cual será ese compromiso que establece consigo mismo en pro de generar responsabilidad con su autocuidado

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

La adolescencia es una etapa de múltiples cambios físicos, sociales y emocionales. En este contexto, reconocer y gestionar adecuadamente las emociones no solo es una necesidad, sino también una habilidad esencial para el bienestar integral de los y las estudiantes. Por esta razón, el taller lúdico-educativo desarrollado en la institución tuvo como propósito central sensibilizar a los jóvenes sobre la importancia de identificar lo que sienten, entenderlo y expresarlo de manera saludable.

Durante el desarrollo del taller se evidenció que muchos adolescentes experimentan emociones intensas como el miedo, la tristeza, la rabia o la frustración, pero en muchos casos no saben cómo manejarlas ni tienen espacios seguros donde expresarlas. Esta realidad confirma la urgencia de fortalecer la educación emocional dentro del entorno escolar. Aprender a gestionar las emociones no significa reprimir lo que sentimos, sino todo lo contrario: es reconocer que las emociones son válidas, comprender de dónde vienen y encontrar formas constructivas de expresarlas.

Además, se hizo énfasis en que pedir ayuda no es señal de debilidad, sino un acto de valentía y autocuidado. Por eso, como parte fundamental de este proceso, se presentó a los estudiantes la iniciativa de los **Espacios de Escucha** dentro de la institución: lugares donde serán escuchados con respeto, sin juicios y con total confidencialidad. Estos espacios buscan acompañarlos en sus procesos emocionales, brindar orientación y construir una comunidad escolar más empática, comprensiva y solidaria.

.

5. ANEXOS

- Guía metodológica de la actividad
- Certificado expedido por la docente

NOMBRE DEL PROFESIONAL
T.P: 186200