E.S.E Hospital San José de Aguadas
LINEA: No transmisibles

ESTRATEGIA: Salud escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre

Nombre del profesional: Leidy Tatiana Henao

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 02-09-2025

Lugar de la capacitación: Institución educativa Roberto Peláez

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Taller Estudiantes 5: "Descubriendo mi mundo emocional"
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Promover el desarrollo integral de niños y jóvenes mediante el fortalecimiento de su inteligencia emocional, brindándoles herramientas para reconocer, nombrar, expresar y regular sus emociones de manera adecuada. Esta iniciativa busca fomentar la empatía, la autoestima, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, contribuyendo así a su bienestar personal, social y escolar. Asimismo, se pretende crear entornos seguros y emocionalmente saludables que potencien relaciones positivas y el desarrollo de habilidades para la vida, favoreciendo una convivencia armónica en los diferentes contextos en los que se desenvuelven. **Objetivos específicos:** • Identificar y nombrar al menos cuatro emociones básicas (como alegría, tristeza, enojo y miedo), reconociendo que todas las emociones son válidas y forman parte de la experiencia humana. • Fomentar la comprensión de las emociones propias y ajenas a través de ejercicios prácticos, fortaleciendo la empatía y la expresión emocional adecuada.
3. CURSO DE VIDA
Infancia y Adolescencia
4. METODOLOGÍA

PRIMER MOMENTO: Bienvenida y presentación, se realizará la presentación del profesional de psicología encargado, la psicóloga Tatiana Henao Gallego, a los participantes de la estrategia “Veo bien, escucho claro, sonrío siempre”, dando agradecimientos por la asistencia y el compromiso de la actividad a ejecutar a los niños y directivos de la institución educativa, se dará a conocer la temática de la actividad, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar durante el transcurso del taller. Se explican de manera clara los propósitos de la actividad: reconocer, validar y manejar emociones de forma adecuada. **Tiempo**: (**5 minutos)**

SEGUNDO MOMENTO: Rompehielos – “La emoción que me representa”

En este segundo momento del encuentro, se propone una actividad lúdica y artística pensada para romper el hielo y fomentar la expresión emocional de manera sencilla y creativa. Cada participante recibe una hoja en blanco y acceso a materiales como colores, marcadores o lápices. La consigna es que piensen en una emoción que los represente en ese momento: puede ser alegría, calma, ansiedad, curiosidad, entre muchas otras. A partir de esa emoción elegida, se les invita a representarla gráficamente en la hoja. No se trata de hacer un dibujo perfecto ni elaborado, sino de expresar de forma libre cómo se sienten. Pueden dibujar un emoji, usar un color que relacione con su emoción, crear un símbolo o una figura abstracta. Lo importante es que cada uno tenga la posibilidad de conectar con su estado emocional y plasmarlo con libertad. Luego de unos minutos de creación, se abre un espacio breve para compartir. Quienes deseen hacerlo, pueden mostrar su dibujo al grupo y explicar en pocas palabras por qué eligieron esa emoción y cómo la representaron. Este intercambio busca generar un ambiente de confianza y respeto, donde se reconozca la diversidad emocional de las personas presentes. **Tiempo (10 minutos)**

TERCER MOMENTO: Aplicación del Pretest

se aplicará pre test de conocimiento a los estudiantes participantes de cinco (5) enunciados o preguntas con referente al tema mi mundo emocional, se entrega una hoja con preguntas cerradas (Verdadero/Falso) para evaluar conocimientos previos sobre las

emociones, en la cual se marcará con una **X** (equis) con las respuestas que deseen o **consideren de falso o verdadero (15 minutos)**

CUADRO DE RESPUESTAS CORRECTAS.

Pregunta	Verdadero	Falso
1. Todas las emociones son malas y deben evitarse.		X
2. Sentir tristeza a veces es normal y nos ayuda a sanar.	X	
3. La ira o enojo siempre debe expresarse gritando o golpeando cosas.		X
4. Es posible aprender a calmarse cuando se siente miedo o enojo.	X	
5. Hablar con alguien de confianza puede ayudarnos a manejar nuestras emociones.	X	

CUARTO MOMENTO: En este espacio del taller, se invita a las y los participantes a reflexionar y aprender de forma sencilla y cercana sobre algo que todos experimentamos cada día: las emociones. Se realizó socialización de la temática, mecanización de contenidos según indicaciones de la DTSC; con el apoyo de presentación en formato PPT proyectado por apoyo audiovisual. Teniendo en cuenta los siguientes elementos: **¿Qué son las emociones?**, **¿Para qué sirven las emociones?**, **¿Cómo podemos reconocer las emociones en nosotros y en los demás?** También podemos mirar y escuchar a las otras personas: cómo se expresan, cómo está su tono de voz, su mirada, su postura. Todo eso nos da pistas sobre sus emociones. Reconocerlas en los demás nos ayuda a tener relaciones más empáticas y respetuosas. **Tiempo: (25 minutos)**

QUINTO MOMENTO: Proyección videos "Conoce tus emociones" y Las emociones en el día a día"

Fragmento de la película *Intensamente* que ilustra la función de las emociones básicas, permitiendo la facilidad de comprensión visual del papel de las emociones. Y a su vez el video educativo corto que refuerza la idea de que todas las emociones son válidas y que podemos aprender a manejarlas.

- Primer video: "Conoce tus emociones"

https://www.youtube.com/watch?v=BKMKyzWzidE

- Segundo video: "Las emociones en el día a día"

https://www.youtube.com/watch?v=SG3j8OYKgn4 **Tiempo (10 minutos)**

SEXTO MOMENTO: Actividad "La emoción más frecuente"

se propone una actividad creativa que permita a los participantes reflexionar sobre sus emociones cotidianas y expresarlas de una manera sencilla pero significativa. Cada niño recibe una hoja con diferentes figuras: puede ser un corazón, una nube, una estrella, un sol u otra forma que represente algo para ellas y ellos. La idea es que cada uno escoge la figura que más le guste o con la que más se identifique. Una vez elegida la figura, se les invita a pensar en la emoción que más experimentan en su vida diaria. No tiene que ser la que sienten en este momento, sino la que suele estar más presente: puede ser alegría, miedo, ansiedad, calma, enojo, esperanza, entre otras. Luego, esa emoción será representada a través del color: eligen el tono que asocian con esa emoción y colorean su figura libremente. Cuando todos hayan terminado, se arma entre todos un mural o collage grupal, pegando las figuras en una cartulina, en la pared o en una cuerda con ganchitos. Esta creación colectiva será una representación visual de las emociones más presentes en el grupo, una especie de "mapa emocional" construido entre todos**. Tiempo: (15 minutos)**

SEPTIMO MOMENTO: Análisis grupal – Emociones básicas

se abre un momento de conversación y análisis grupal para profundizar en el reconocimiento de las **seis emociones básicas**: **alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa**. El facilitador o facilitadora comienza explicando que estas emociones son

consideradas universales, es decir, que todas las personas, sin importar su edad, cultura o historia, las experimentan en algún momento de la vida. Son parte de nuestra naturaleza humana y cumplen funciones importantes para nuestra supervivencia y bienestar. A medida que se nombra cada emoción, se ofrecen ejemplos sencillos y cotidianos que ayuden a identificarlas. **Tiempo: (10 minutos)**

OCTAVO MOMENTO: Aplicación Postest

continuación se aplicará post test de conocimiento a los estudiantes participantes de cinco (5) enunciados o preguntas con referente al tema mi mundo emocional, se entrega una hoja con preguntas cerradas (Verdadero/Falso) para evaluar conocimientos previos sobre las emociones, en la cual se marcará con una **X** (equis) con las respuestas que deseen o consideren de falso o verdadero**. Tiempo: (10 minutos)**

NOVENO MOMENTO: Cierre y despedida

Breve reflexión sobre lo aprendido, se agradece la participación y se motiva a seguir practicando la inteligencia emocional en la vida diaria. al finalizar se resolverán dudas o preguntas relacionadas al tema, dando cierre de la sección y agradecimientos por la participación, a los menores participantes, docentes y directivos facilitadores del proceso.

Tiempo: (5 minutos)

Temas:

- Diferencia entre emociones y sentimientos
- Identificación de las emociones
- Técnicas para el manejo de emociones
- Recomendaciones para gestionar las emociones en el colegio

Desarrollo de los temas:

MARCO TEORICO:

Diferencia entre emociones y sentimientos



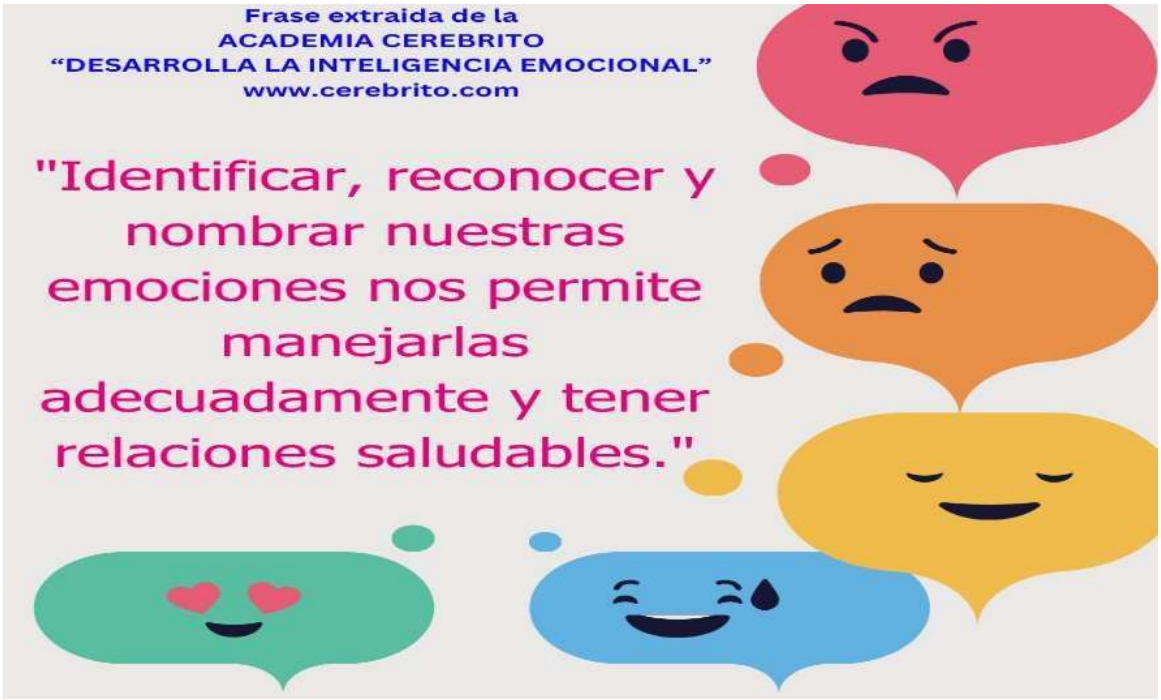
Las emociones son respuestas automáticas, intensas y breves del organismo frente a un estímulo interno o externo. Surgen de manera casi inmediata y están acompañadas por cambios fisiológicos (como sudoración, ritmo cardíaco o tensión muscular). Son universales y compartidas por todos los seres humanos. Ejemplos de emociones básicas incluyen la alegría, la tristeza, el miedo, el enojo, el asco y la sorpresa. Por otro lado, los sentimientos son una elaboración más consciente y duradera de las emociones. Implican una interpretación subjetiva, es decir, una evaluación mental de lo que estamos sintiendo. Por ejemplo, una emoción de tristeza puede transformarse en un sentimiento de nostalgia, soledad o melancolía, dependiendo del contexto y la experiencia personal.

En resumen:

- Las emociones son más inmediatas, biológicas y universales.
- Los sentimientos son más duraderos, conscientes y personales.

Identificación de las emociones

Reconocer las emociones implica tomar conciencia de lo que estamos sintiendo en un momento determinado. Esto incluye:



- Observar las **señales del cuerpo** (tensión, respiración, postura, sudoración).
- Identificar los **pensamientos** asociados a la emoción.
- Prestar atención a nuestras **reacciones conductuales** (cómo actuamos o hablamos).

También es importante aprender a reconocer las emociones en los demás, observando el lenguaje corporal, la expresión facial, el tono de voz y las acciones. Una herramienta útil para este proceso es el uso de **ruedas o mapas emocionales**, que permiten ampliar el vocabulario emocional y diferenciar entre matices como "molesto", "frustrado" o "furioso", todos relacionados con la ira, pero con intensidades distintas.

¿Qué son las emociones?



Las emociones son **reacciones automáticas** que sentimos en el cuerpo y en la mente cuando algo ocurre. No las elegimos: **simplemente aparecen**. Por ejemplo, si alguien te sorprende con un regalo, puede que sientas **alegría**. Si te gritan, tal vez sientas **miedo o enojo**.

Definición: Las emociones son respuestas internas que experimentamos ante situaciones o pensamientos. Son universales y nos ayudan a adaptarnos a lo que sucede a nuestro alrededor.
(*Bisquerra, 2015*)

Técnicas para el manejo de emociones



El manejo emocional no implica reprimir lo que sentimos, sino **reconocer, aceptar y canalizar** nuestras emociones de forma saludable. Algunas estrategias útiles son:

- **Respiración consciente**: tomar respiraciones profundas y lentas para regular la activación fisiológica.



- Técnicas de relajación como el escaneo corporal, visualización o meditación guiada.



- **Escritura emocional**: llevar un diario donde se expresen emociones y pensamientos.



- **Ejercicio físico regular**, que ayuda a liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo.



- **Pedir ayuda o hablar con alguien de confianza,** especialmente en momentos de sobrecarga emocional.



- **Identificación de pensamientos automáticos** y reestructuración cognitiva, una técnica cognitivo-conductual que permite cambiar interpretaciones negativas o distorsionadas de la realidad.



Recomendaciones para gestionar las emociones en el colegio

En el contexto escolar, promover la gestión emocional es clave para mejorar la convivencia, prevenir situaciones de violencia y fortalecer el bienestar de estudiantes y docentes. El entorno escolar es un escenario fundamental para el desarrollo emocional de niños, niñas y adolescentes. La gestión adecuada de las emociones en este contexto no solo contribuye al bienestar individual, sino también a la creación de climas escolares positivos, inclusivos y protectores. A continuación, se presentan algunas

recomendaciones clave, con soporte en literatura científica y guías de organismos internacionales: Bisquerra (2009) define la educación emocional como un proceso continuo y permanente que busca potenciar el desarrollo de competencias emocionales como parte esencial del desarrollo integral de la persona. Incluirla en el currículo permite a estudiantes y docentes adquirir herramientas para reconocer, expresar y regular sus emociones.

Recomendación:

- Diseñar y aplicar programas de educación socioemocional desde la primera infancia hasta la adolescencia.
- Articular estos contenidos con áreas como ética, convivencia y educación física, y adaptarlos a las etapas del desarrollo.



- Fomentar espacios de **escucha activa y diálogo emocional** en el aula.
- Integrar actividades de **educación emocional** en la rutina escolar (círculos de la palabra, carteles emocionales, etc.).
- Capacitar al personal docente en herramientas de manejo emocional y resolución pacífica de conflictos.

Promover un clima escolar basado en el respeto, la empatía y la colaboración.

- Intervenir de forma temprana cuando se detecten señales de malestar emocional en estudiantes.
- Articular acciones con el equipo de orientación escolar, redes de apoyo y familias.



Gestionar las emociones en el entorno escolar es un componente esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Implica un compromiso de toda la comunidad educativa y requiere estrategias estructuradas, basadas en evidencia científica y alineadas con políticas públicas de salud mental, educación y protección de la niñez.

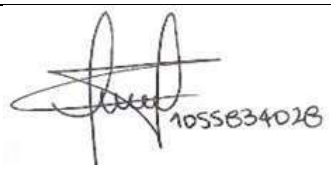
Bibliografía

- Ekman P. Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. 2nd ed. New York: Henry Holt and Co.; 2007.
- Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. 10th ed. New York: Bantam Books; 2006.
- Bisquerra R. Educación emocional y bienestar. 5ª ed. Barcelona: Editorial Praxis; 2011.
- Gross JJ. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In: Gross JJ, editor. Handbook of Emotion Regulation. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2014. p. 3–20.

- Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica. Ginebra: OMS; 2004.
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. Lineamientos para la promoción de la convivencia escolar y la prevención de la violencia. Bogotá: MEN; 2020.
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). Core SEL competencies. 2020.

RECURSOS NECESARIOS:

- Computador
- Video beam
- Parlantes
- Hojas blancas
- Colores, marcadores
- Videos de apoyo
- Formularios de pretest y postest



TATIANA HENAO GALLEGO
PSICOLOGA SALUD PUBLICA
REG. 22736

Anexos
Presentación:



1055834028

TATIANA HENAO GALLEGO
PSICOLOGA SALUD PUBLICA
REG. 22736