GUÍA METODOLÓGICA

QUINTO ESPACIO DE ESCUCHA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Neira

Fecha: 14/05/2026

Responsable: Sandra Jimena Grajales Ríos

CONTEXTO

Realización de quinto espacio de escucha en la institución educativa Aguacatal con 15 estudiantes de diferentes grupos. Para este encuentro se trabajó el tema “manejo de emociones en adolescentes”

MARCO DE REFERENCIA

“manejo de emociones en adolescentes”

La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales que influyen en la manera en que los jóvenes experimentan y expresan sus emociones. Durante este periodo, es común que las emociones se vivan con mayor intensidad, lo que puede generar dificultades en su comprensión y regulación.

El manejo de emociones hace referencia a la capacidad de reconocer, comprender, expresar y regular adecuadamente los estados emocionales. Esta habilidad forma parte de las competencias socioemocionales y es fundamental para el bienestar personal, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.

Desde el enfoque de la educación emocional, no se trata de “controlar” o “reprimir” las emociones, sino de aprender a identificarlas, validarlas y gestionarlas de manera saludable. Emociones como la tristeza, la ira, el miedo o la frustración son naturales y cumplen una función adaptativa, pero cuando no se gestionan adecuadamente pueden derivar en conductas impulsivas, conflictos interpersonales o afectaciones en la salud mental.

El espacio grupal de escucha permite a los adolescentes expresar sus emociones en un ambiente seguro, desarrollar empatía, fortalecer la comunicación asertiva y construir estrategias colectivas de afrontamiento. Este enfoque promueve el autoconocimiento, la autorregulación y el bienestar emocional.

OBJETIVOS

2. Objetivo General

Promover un espacio grupal de escucha y aprendizaje que permita a los adolescentes reconocer, expresar y gestionar sus emociones de manera saludable, fortaleciendo su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales.

3. Objetivos Específicos

- Identificar y nombrar diferentes emociones.
- Reconocer situaciones que generan emociones intensas.
- Comprender la función de las emociones en la vida cotidiana.
- Fortalecer habilidades de autorregulación emocional.
- Promover formas adecuadas de expresión emocional.
- Fomentar la empatía y el respeto por las emociones de los demás.

CONTENIDOS

- Concepto de emoción y educación emocional.
- Tipos de emociones (básicas y complejas).
- Función de las emociones.
- Identificación emocional (¿qué siento?).
- Expresión emocional (¿cómo lo expreso?).
- Regulación emocional (¿qué hago con lo que siento?).
- Estrategias de afrontamiento (respiración, pausa, diálogo, actividades).
- Empatía y habilidades sociales.

PROCESO METODOLÓGICO

Momento de Desarrollo de la Actividad

Actividades:

Apertura y encuadre

Bienvenida y generación de un ambiente de confianza.

Establecimiento de normas:

- Respeto

- Escucha activa
- No juzgar

Presentación del tema de manera cercana:

“Hoy hablaremos de lo que sentimos y cómo manejamos esas emociones”.

Exploración inicial (saberes previos)

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué es una emoción?
- ¿Qué emociones sienten con más frecuencia?

- Dinámica breve: mencionar emociones y escribirlas en el tablero.

Reconocimiento emocional

- Actividad:
  - Identificar emociones en diferentes situaciones (ejemplos cotidianos).
- Preguntas:
  - ¿Cómo se siente el cuerpo cuando estamos enojados/tristes/felices?

Reflexión guiada

- Preguntas detonantes:
  - ¿Qué hacen cuando sienten enojo o tristeza?
  - ¿Qué pasa cuando no expresamos lo que sentimos?
- Se promueve la participación libre.

Análisis de situaciones

- Presentación de casos:
  - Ejemplo: “Un estudiante se enoja cuando pierde en un juego…”
- Discusión:
  - ¿Qué podría hacer para manejar esa emoción?

Construcción de estrategias

- Pregunta central:
  - ¿Qué podemos hacer para manejar mejor nuestras emociones?
- Elaboración de estrategias como:

- Respirar profundamente
- Tomar pausas
- Hablar con alguien
- Escribir lo que sienten
- Realizar actividades físicas o artísticas

Práctica breve

- Ejercicio guiado:
  - Técnica de respiración o relajación corta.

Actividad de Síntesis

Elaboración de un **"semáforo de las emociones"**:

- Rojo: detenerse (cuando la emoción es intensa)
- Amarillo: pensar (¿qué estoy sintiendo?)
- Verde: actuar (¿qué puedo hacer?)

Puntos Pendientes

- Identificación de estudiantes que presenten dificultades en regulación emocional.
- Necesidad de acompañamiento individual o psicoorientación.
- Propuestas de seguimiento (talleres de habilidades sociales, resolución de conflictos).
- Integración con docentes y familia para reforzar aprendizajes.

Evaluación / Sistematización

Descripción del desarrollo de la sesión.

Principales aprendizajes y reflexiones.

Dificultades identificadas.

Recomendaciones para futuras intervenciones.

Sandra Jimena Grajales

Firma del responsable