





# Capacidades y competencias para la vida

*Gestión del mundo  
emocional y afectivo*

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA  
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



## **FE Y ALEGRÍA COLOMBIA**

**Víctor Murillo Urraca**

Director Nacional

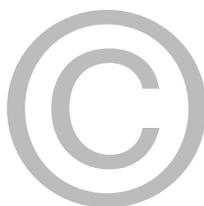
**Jaime Benjumea Pamplona**

Coordinador General del Proyecto

**Amanda J. Bravo H.**

**Claudia Marcela Vega G.**

Autoras



**César Bejarano**

Diseño gráfico

**Corcas Editores S.A.S.**

Impresión

### **Módulo de Gestión del mundo emocional y afectivo**

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39 - Bogotá, D.C.

Teléfono 3209360

Página web: [www.feyalegria.org.co](http://www.feyalegria.org.co)

E-mail: [dinral@feyalegria.org.co](mailto:dinral@feyalegria.org.co)

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Noviembre 2015.



# Unidad **uno**

**Siento**

# UN CORAZÓN QUE PIENSA, UN CEREBRO QUE LATE

*Un corazón que piensa, un cerebro que late*



## Gestión del mundo emocional y afectivo

### Taller 2: un corazón que piensa, un cerebro que late (con base en: SED - Vega, 2014, p. 86 – 92)

#### Sesión 1

##### Objetivo del taller

-  Niñas y niños identifican emociones básicas, a partir de la consciencia que hacen de estas en su cuerpo.

##### Recursos de apoyo

-  Imágenes que representan cinco emociones. Anexo 1, que se encuentra al final del módulo
-  Dos dados grandes
-  Copia para cada niña y niño de la guía “expresando mis emociones”. Anexo 2, que se encuentra al final del módulo

##### Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Frases sobre aprendizajes del taller 1
-  Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller

##### Actividad inicial

-  En plenaria invitamos a algunas niñas o niños a compartir la frase que elaboraron como principal aprendizaje del taller anterior.
-  Presentamos al grupo cinco imágenes de situaciones ocurridas a algunas niñas y niños. Les pedimos observar atentamente la expresión del cuerpo y los gestos del rostro en las imágenes que verán.

## Gestión del mundo emocional y afectivo



Él es mi amigo Javier, hoy está alegre... ¿quieren saber por qué? Porque cuando Javier venía para la escuela, se encontró con un amigo que hacía mucho tiempo no veía, pues se había ido a vivir a otro barrio, pero su familia decidió regresar, y ese reencuentro fue muy agradable.

Imagen tomada de: <http://www.imagui.com/a/nino-alegre-dibujo-cnebpEyqa>

La persona mediadora pega la imagen de Javier en un sitio estratégico del espacio de trabajo y pregunta ¿cómo sentimos la alegría en nuestro cuerpo? Registramos las respuestas de niñas y niños en el tablero.



Ahora les presento a Gaby, quien hoy tiene una mirada triste, y esa mirada se debe a que ayer cuando estaba jugando en el colegio dejó su maleta de útiles escolares en una escalera, y cuando la fue a buscar ya no estaba. Ahora, debe adelantar todos los cuadernos que estaban dentro de la maleta y aceptar el regaño de sus familiares y profesoras.

Imagen tomada de: [http://educemosconamor.blogspot.com/2009\\_10\\_03\\_archive.html](http://educemosconamor.blogspot.com/2009_10_03_archive.html)

La persona mediadora pega la imagen de Gaby en un sitio estratégico del espacio de trabajo y pregunta ¿cómo se siente en nuestro cuerpo la tristeza? Registramos las respuestas de niñas y niños en el tablero.



Ahora les presento a Willy, quien esta mañana cuando jugaba en el parque, empujó muy duro su columpio y se cayó. Ahora se siente muy extraño cuando ve un columpio, pues le da miedo caerse...

Imagen tomada de: <http://www.encuentos.com/poemas/javier/>

La persona mediadora pega la imagen de Willy en un sitio estratégico del espacio de trabajo y pregunta ¿cómo nos indica nuestro cuerpo que sentimos miedo? Registramos las respuestas de niñas y niños en el tablero.

## Gestión del mundo emocional y afectivo



Este es Manuel, quien en este momento tiene carita de bravo, pues ha intentado muchas veces hacer un dibujo y no lo ha logrado... Le dio tanta rabia, que cogió las hojas y las rompió y se dijo a sí mismo que después lo intentaría...

Imagen tomada de: [http://4.bp.blogspot.com/-6BbWeqLYskQ/TIY5mwa9WjI/AAAAAAAAUxM/7eiD0\\_xFKqg/s320/emocionesparaimprimir10.gif](http://4.bp.blogspot.com/-6BbWeqLYskQ/TIY5mwa9WjI/AAAAAAAAUxM/7eiD0_xFKqg/s320/emocionesparaimprimir10.gif)

La persona mediadora pega la imagen de Manuel en un sitio estratégico del espacio de trabajo y pregunta ¿cómo sentimos en nuestro cuerpo la rabia? Registramos las respuestas de niñas y niños en el tablero.



Y finalmente presentamos a Valentina quien siente disgusto porque el parque de su barrio está lleno de basuras malolientes.

Imagen elaborada con base en: [es.dreamstime.com//fotos-archivo-expresión-asqueada-de-la-muchacha-image36854713](http://es.dreamstime.com//fotos-archivo-expresión-asqueada-de-la-muchacha-image36854713)

La persona mediadora pega la imagen de Valentina en un sitio estratégico del espacio de trabajo y pregunta ¿cómo sentimos en nuestro cuerpo el disgusto o desagrado? Registramos las respuestas de niñas y niños en el tablero.

- 
 Promovemos en el grupo la reflexión y participación en torno a qué pensamos y sentimos en situaciones similares a las de Javier, Gaby, Willy, Manuel y Valentina.
- 
 Seguidamente, cada niño y cada niña se ubica frente a una de las imágenes (que previamente habíamos pegado), la de su preferencia, y con los compañeros y compañeras que también se ubicaron en este lugar, comparten experiencias personales, familiares o escolares que hayan generado en ellos y ellas esta misma emoción.



**Para la retroalimentación:** si hace falta hacemos la precisión de que no significan lo mismo emoción que sentimiento, aunque en el lenguaje cotidiano se utilizan como si fueran sinónimas.

## Gestión del mundo emocional y afectivo



**Emoción:** está asociada a la reacción espontánea que se produce en nuestro cuerpo a partir de las relaciones de diverso tipo que establecemos con las personas y con el mundo. Su utilidad tiene que ver con la protección de la vida porque nos prepara para responder de manera inmediata a situaciones de diferente índole.

**Sentimientos:** cuando se hace consciencia de las emociones y se las utiliza para experiencias posteriores de relación con los seres humanos y el mundo; tienen una duración más larga que las emociones.

### Actividad central



Con las respuestas que hemos registrado en el tablero, en grupo completamos la siguiente tabla:

EMOCIÓN	EN QUÉ SITUACIONES LA SENTIMOS	CÓMO LA SENTIMOS EN NUESTRO CUERPO
Alegría		
Tristeza		
Miedo		
Rabia		
Desagrado o disgusto		

## Sesión 2

### Actividad de cierre



Para profundizar acerca de la manera en que las sensaciones físicas nos permiten identificar nuestras emociones, le proponemos al grupo realizar el juego “Los dados de la expresión” que proponemos desarrollar de la siguiente manera:

## Gestión del mundo emocional y afectivo

– Presentamos dos dados grandes

**Dado 1:** contiene en cada uno de sus lados el nombre de una emoción:

1. Desagrado
2. Alegría
3. Rabia
4. Miedo
5. Tristeza
6. Sorpresa (asombro)

**Dado 2:** el segundo dado contiene nombres de espacios que habitamos:

1. Familia
2. Salón de clases
3. Patio de recreo
4. La calle
5. Una casa del vecindario
6. Un lugar de la ciudad

- Organizamos seis grupos.
- Ubicamos los grupos alrededor del salón.
- Sorteamos los turnos.
- Cada grupo pasa al centro del espacio, lanza los dados y tiene dos minutos para preparar la dramatización (preferiblemente en mímica) de la emoción y el lugar que indican los dados.
- Damos un punto al grupo que logre en dos minutos “exactos” preparar la dramatización y presentarla. Al grupo ganador le brindamos un reconocimiento al final del juego.

 Cerramos este momento, conversando con el grupo con preguntas como las sugeridas a continuación:

- ¿Cómo nos sentimos con el ejercicio anteriormente realizado?
- ¿Qué pistas nos da nuestro cuerpo para saber diferenciar y expresar nuestras emociones?

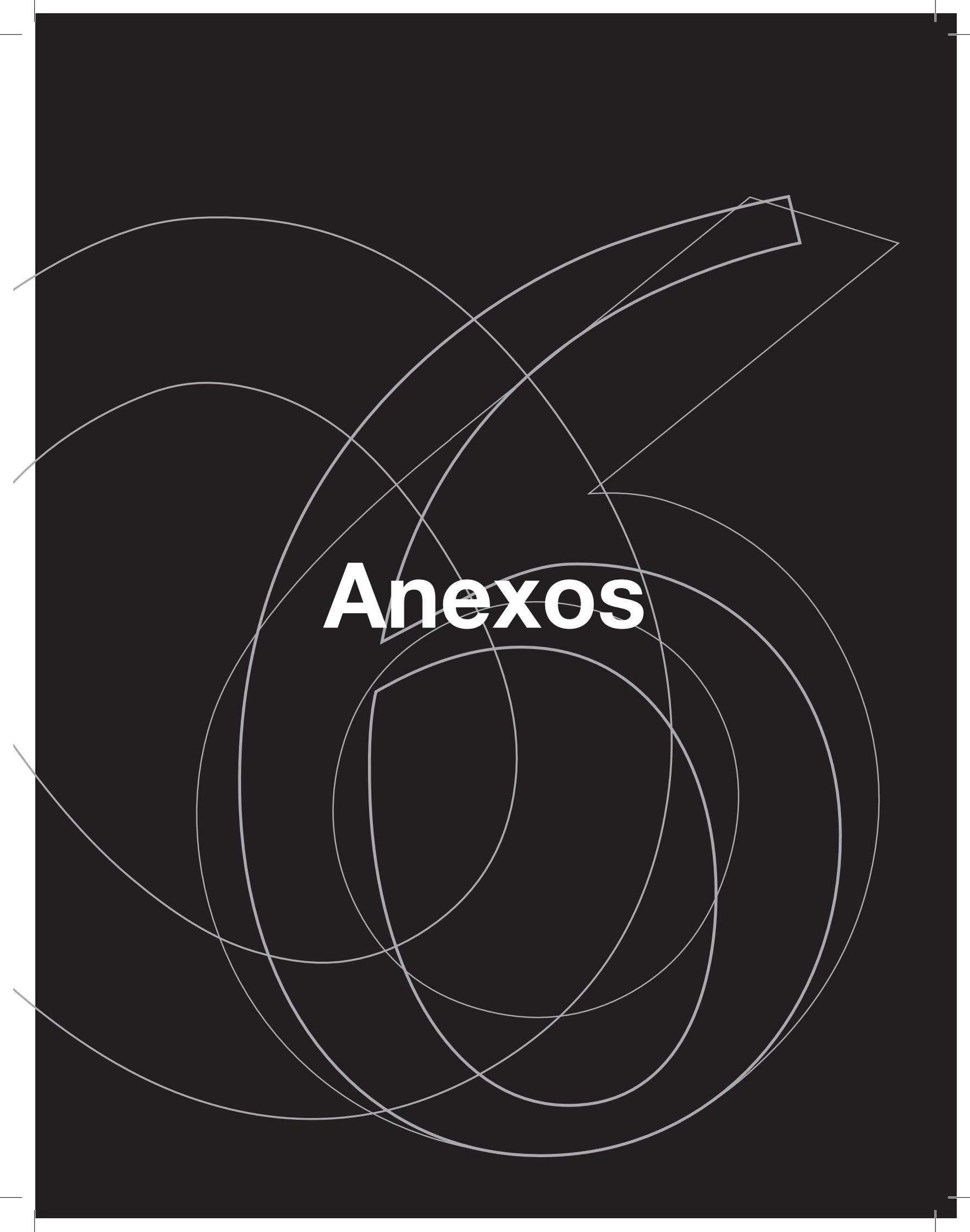
**Para la retroalimentación:** le recordamos al grupo que cada persona percibe diferentes sensaciones físicas como parte de su vivencia emocional, aunque se trate de la misma emoción. Por ejemplo, cuando una persona vive un momento de rabia, puede sentir que sus piernas tiemblan, otras que su estómago se endurece, otras que su garganta se aprieta, otras que las manos pesan; en fin, cada persona experimenta la rabia de manera particular. Lo importante es que niñas y niños de esta edad aprendan a reconocer en su cuerpo las sensaciones físicas que acompañan cada emoción, sobre cuya base podrán ir construyendo formas autorreguladas de expresión y habilidades para el manejo de las mismas.

*Gestión del mundo emocional y afectivo***Actividades de refuerzo**

-  En casa, con la ayuda de sus familiares, cada niña y niño desarrollará la guía: “expresando mis emociones”. Anexo 2, que se encuentra al final del módulo.





The background features a complex, abstract geometric pattern of thin white lines. These lines form a series of overlapping, irregular shapes that resemble elongated ovals or teardrops. The lines are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, with some lines appearing to cross over others. The overall effect is a dynamic and modern aesthetic.

# Anexos

Anexo 1

imágenes que representan emociones



Imagen tomada de: <http://www.imagui.com/a/nino-alegre-dibujo-cnebPEyqa>

Anexo 1

imágenes que representan emociones



Imagen tomada de: [http://eduquemosconamor.blogspot.com/2009\\_10\\_03\\_archive.html](http://eduquemosconamor.blogspot.com/2009_10_03_archive.html)

Anexo 1

imágenes que representan emociones



Imagen tomada de: <http://www.encuentos.com/poemas/javier/>

Anexo 1

imágenes que representan emociones



Imagen tomada de: [http://4.bp.blogspot.com/-6BbWeqLYskQ/TIY5mwa9WjI/AAAAAAAAUxM/7eiD0\\_xFKqg/s320/emocionesparaimprimir10.gif](http://4.bp.blogspot.com/-6BbWeqLYskQ/TIY5mwa9WjI/AAAAAAAAUxM/7eiD0_xFKqg/s320/emocionesparaimprimir10.gif)

**Anexo 1**

**imágenes que representan emociones**



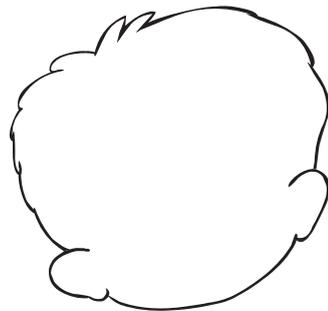
Imagen elaborada con base en: [es.dreamstime.com/fotos-archivo-expresion-asqueada-de-la-muchacha-image36854713](https://es.dreamstime.com/fotos-archivo-expresion-asqueada-de-la-muchacha-image36854713)

## Anexo 2

### EXPRESANDO MIS EMOCIONES

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

1. Completa según corresponda, dibujando en el rostro la emoción que más experimentaste en el encuentro de hoy.



2. Dibuja cómo expresa tu cuerpo:

La alegría	El miedo
La tristeza	La rabia

3. Dibuja cómo te sientes en tu familia.