

# 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

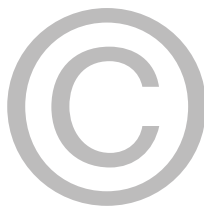
**Jaime Benjumea Pamplona**

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**

# MÁS SOBRE MIS EMOCIONES

*más sobre mis emociones*



## Gestión del mundo emocional y afectivo

### Taller 3: más sobre mis emociones (con base en: SED - Vega, 2014, p. 112 - 119)

#### Objetivo del taller

- 🌐 Niñas y niños comprenden las diversas expresiones de la emocionalidad en sus familiares, compañeras y compañeros de clase.

#### Recursos de apoyo

- 🌐 Copia para cada niña y niño de la guía de apoyo para la gestión del mundo emocional y afectivo. Anexo 3, que se encuentra al final del módulo
- 🌐 Cuaderno
- 🌐 Opcionales: videos sobre respiración correcta en los enlaces [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_-TytEHy8Q](https://www.youtube.com/watch?v=E_-TytEHy8Q) y <https://www.youtube.com/watch?v=dbYCCb8tgSA>

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

- 🌐 Guía “expresando mis emociones” diligenciada. Anexo 2, que se encuentra al final del módulo
- 🌐 Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller

#### Actividad inicial

- 🌐 Compartimos por grupos la guía trabajada en casa y la ubicamos en un mural del salón destinado para el proyecto.

#### Actividad central

- 🌐 Organizamos grupos de trabajo para que preparen una dramatización sobre la manera en que ellas y ellos expresarían lo que sienten si se presentara alguna de las siguientes situaciones:
  - Nuestros familiares nos regañan injustamente.
  - La profesora nos felicita delante de todo el grupo.

## Gestión del mundo emocional y afectivo

- Nuestras amigas y amigos no nos dejan jugar con ellos y ellas.
- Nos toca usar el baño del colegio un día en que no hay agua.
- La profe llegó brava al salón y nos hace evaluación.
- Nuestras compañeras y compañeros se burlan porque respondimos mal a una pregunta de la profesora.
- Se está proponiendo un trabajo en grupo.
- Durante el descanso vemos a una niña o un niño de transición comiendo una empanada que se le cayó al piso.
- Recibimos un regalo sorpresa de nuestra tía favorita.
- Observamos que ponen nuevos juegos en el parque.
- Un niño o niña mayor nos amenaza en el baño del colegio.



Una vez realizada cada dramatización, examinamos cuáles emociones fueron representadas y cuáles gestos o posturas de nuestros cuerpos fueron los que los expresaron.



Compartimos con las niñas y los niños algunas recomendaciones para manejar “mejor” nuestras emociones frente a situaciones similares a las dramatizadas, apoyándonos en la siguiente información:

**Quando sentimos rabia:** es importante aprender a identificar cómo se manifiesta la rabia en nuestro cuerpo, esto es, cuando se está experimentando, tratar de ser conscientes de las sensaciones que se están produciendo, dónde se están produciendo, si aparecen pensamientos (¿cuáles?), qué nos sentimos impulsadas o impulsados a hacer y en qué momento baja su fuerza.

La rabia o enojo generalmente nos aparece cuando las cosas no salen como queríamos, algo nos molesta físicamente, cuando alguien nos ataca o nos provoca con palabras ofensivas, o cuando algo no nos parece justo o correcto.<sup>2</sup>

Algunas recomendaciones para iniciar un aprendizaje del manejo de la rabia cuando no la entendemos son:

- Ser conscientes de nuestra respiración, tomar aire y realizar respiraciones cada vez más pausadas. (Practicamos).
- Visualizar un chorrillo de agua que nos recorre el cuerpo y nos tranquiliza. (Practicamos).
- Tomar un vaso de agua.
- Retirarse por unos minutos del lugar donde estamos.
- Cerrar los ojos por un momento y contar hasta diez.
- Lavar nuestras manos o nuestra cara.

2. Cfr. Inteligencia emocional. Ira, enojo y furia [en línea]. Consultado el 2 de abril de 2015. Disponible en: <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/iraenojoyfuria.htm>

## Gestión del mundo emocional y afectivo

- *No dejarse llevar automáticamente por las ganas de destruir lo que se nos puso al frente o lo que creemos que nos produjo la rabia. Al principio este ejercicio es algo difícil, pero si lo practicamos se nos va a facilitar el manejo de esta emoción tan fuerte (veremos un ejemplo de una herramienta en el último taller de la unidad 3).*
- *Evitar el quedarse “pegadas o pegados” a la rabia.*
- *Si tenemos “razón” al sentir rabia (por ejemplo, cuando consideramos que algo no es justo) ponernos a pensar en otro momento cómo se podría solucionar lo que nos produce esta emoción sin tener que recurrir a la violencia.*

**Quando sentimos alegría:** *es importante aprender a identificar cómo se manifiesta la alegría en nuestro cuerpo –ser conscientes de las sensaciones que se están produciendo, dónde se están produciendo, si aparecen pensamientos (¿cuáles?), qué nos sentimos impulsadas o impulsados a hacer y en qué momento baja su fuerza– y aprender a cultivarla para fortalecer nuestras ganas de seguir adelante en la vida, disfrutar de lo que tenemos y ponerle gusto a nuestras tareas más pesadas.*

*Algunas recomendaciones para fortalecer nuestra alegría son:*

- *Permitir que todo nuestro cuerpo se contagie de esa agradable sensación, y no sentir pena por lo que estamos sintiendo.*
- *Repetir mentalmente “qué bien me siento así”.*
- *Comunicarles a las personas cercanas nuestro sentir y disfrutarlo.*
- *Buscar cosas para hacer que nos produzcan alegría a nosotras o nosotros mismos y a las personas que nos rodean, procurando que no sea a costa de que otras u otros se sientan mal.*
- *Hacer que los sitios donde estamos sean alegres.*



## Gestión del mundo emocional y afectivo

**Cuando sentimos miedo:** es importante aprender a identificar las manifestaciones del miedo en nuestro cuerpo –procurar ser conscientes de las sensaciones que se están produciendo al momento de vivirlo, dónde se están produciendo, si aparecen pensamientos (¿cuáles?), qué nos sentimos impulsadas o impulsados a hacer y en qué momento baja su fuerza. El miedo aparece cuando nos damos cuenta de un peligro inminente a nuestra vida o seguridad y por eso nos ayuda a sobrevivir, pero puede ser que tengamos miedos a cosas que simplemente aprendimos a temer.

Algunas recomendaciones para aprender a manejar el miedo son:

- Ser conscientes de nuestra respiración, tomar aire y realizar respiraciones cada vez más pausadas (practicamos), que nos permitan aplacar las sensaciones paralizantes de nuestro cuerpo y evaluar mejor la situación para enfrentarla o ponernos a salvo de alguna manera.
- Solicitar el apoyo de nuestras amigas o amigos o de algunas personas adultas para enfrentar la situación.

Si el miedo que tenemos no se corresponde con un peligro inminente para nuestra vida o seguridad (por ejemplo, el miedo a salir al frente y exponer un tema ante nuestras compañeras y compañeros de clase), podemos:

- Visualizarnos con un cuerpo más grande y fuerte. Repetirnos mentalmente: “yo puedo, yo soy valiente”.
- Fortalecer la confianza en nosotras y nosotros mismos y en nuestras capacidades de superación de circunstancias difíciles.
- Buscar espacios de reflexión personal para identificar nuestros miedos “irracionales”, cuáles pueden ser más fácilmente vencidos y probar maneras de enfrentarlos y superarlos de manera progresiva, de los más fáciles a los más difíciles.
- Solicitar el apoyo de personas amigas para enfrentar y superar algunos de los miedos identificados a partir de la reflexión personal.

## Gestión del mundo emocional y afectivo

**Cuando sentimos tristeza muy prolongada:** es importante aprender a identificar cómo se manifiesta la misma en nuestro cuerpo, esto es, cuando se está experimentando, tratar de ser conscientes de las sensaciones que se están produciendo, dónde se están produciendo, si aparecen pensamientos (¿cuáles?), qué nos sentimos impulsadas o impulsados a hacer y en qué momento baja su fuerza. La tristeza generalmente nos aparece cuando hemos sufrido algún tipo de pérdida, por ejemplo: cuando nos ocurre una desgracia que nos afecta personalmente o a alguien que queremos, se nos pierde nuestro juguete favorito, cuando algo nos ha decepcionado, o cuando sentimos soledad.

Algunas recomendaciones para iniciar un aprendizaje del manejo de la tristeza prolongada cuando no la entendemos son:

- Entrenar el optimismo.
- Cambiar el foco de nuestros pensamientos.
- Pensar en situaciones y personas que nos hagan sentir bien.
- Sumergirse en la música alegre.
- Practicar la meditación (mente en blanco).
- Reír.
- Recuperar el contacto físico con las personas.
- Potenciar la creatividad.

**Cuando sentimos disgusto o desagrado:** es importante aprender a identificar cómo se manifiesta el desagrado en nuestro cuerpo, esto es, cuando se está experimentando, tratar de ser conscientes de las sensaciones que se están produciendo, dónde se están produciendo, si aparecen pensamientos (¿cuáles?), qué nos sentimos impulsadas o impulsados a hacer y en qué momento baja su fuerza. El desagrado (asco) generalmente nos aparece cuando estamos frente a estímulos sensoriales que automáticamente nos producen rechazo, repulsión o aversión, por ejemplo: olores, sabores, texturas, colores e imágenes desagradables.

Algunas recomendaciones para gestionar mejor situaciones en las cuales experimentamos desagrado, rechazo, aversión o asco que no comprendemos son las siguientes:

- Tomar distancia de la emoción y tratar de comprender su origen.
- Tratar de entender cuál es el mejor curso de acción que debemos tomar frente a ella.
- Evitar realizar acciones discriminatorias derivadas de estas sensaciones.

## Gestión del mundo emocional y afectivo

### Actividad de cierre

- Además de las anteriores estrategias, les proponemos a las niñas y niños emplear visualizaciones o relajaciones cortas para manejar nuestras emociones. Si lo consideramos pertinente, hacemos el ejercicio de relajación que proponemos a continuación.

*Les pedimos que se sienten cómodamente en sus puestos, con los brazos a los lados, los pies bien firmes en el piso y los ojos cerrados, y procedemos a decir: “inhalamos aire de manera suave y lenta por la nariz hasta sentir que llenamos nuestros pulmones y el aire llega hasta el vientre, lo soltamos muy despacio por la boca sintiendo que nos liberamos de una gran presión”. Repetimos el ejercicio cinco veces más.*

*Sentimos o visualizamos un lugar tranquilo y seguro (el de nuestra preferencia) y cuando estemos allí, gritamos mentalmente para descargar la emoción que estamos experimentando.*

*Para un mejor desarrollo del ejercicio recomendamos consultar los siguientes enlaces que nos muestran formas de respiración correcta: [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_-TytEHy8Q](https://www.youtube.com/watch?v=E_-TytEHy8Q) <https://www.youtube.com/watch?v=dbYCCb8tgSA>*



### Actividades de refuerzo

- Compartimos con las familias la guía de apoyo para la gestión del mundo emocional y afectivo. Anexo 3, que se encuentra al final del módulo.
- En el cuaderno del proyecto, niñas y niños hacen un listado de las cosas que pueden hacer para gestionar sus emociones; comparten este listado con algunas personas de su familia y les piden sugerencias para mejorarlo. Les pueden recordar que usen la guía enviada y que utilicen el criterio de cuidado de la vida para hacer sus recomendaciones.





The background features a complex, abstract geometric pattern of thin white lines. These lines form a series of overlapping, irregular shapes that resemble stylized leaves or petals. The lines are thin and white, creating a delicate, lace-like effect against the solid black background. The overall composition is centered and balanced, with the word 'Anexos' acting as the focal point.

# Anexos

## Anexo 3

### **Guía de apoyo para la gestión del mundo emocional y afectivo** (Bravo y Vega, 2015)

Mamitas y papitos, en nuestro colegio estamos aprendiendo a conocer y gestionar nuestro mundo emocional y afectivo. Queremos compartir con ustedes algunas sugerencias para reforzar el tema.

Por favor leerlas y practicarlas.

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE EL MUNDO EMOCIONAL ES SUMAMENTE ÚTIL PARA NUESTRA VIDA, NO SE TRATA DE NEGAR, OCULTAR O CENSURAR LO QUE SE SIENTE, SINO DE APRENDER A GESTIONAR AQUELLO QUE VIVIMOS.



Algunas recomendaciones para iniciar un aprendizaje del manejo de la **rabia** cuando no la entendemos son:

- Ser consciente de nuestra respiración, tomar aire y realizar respiraciones cada vez más pausadas.
- Visualizar un chorrillo de agua que nos recorre el cuerpo y nos tranquiliza.
- Tomar un vaso de agua.
- Retirarse por unos minutos del lugar donde estamos.
- Cerrar los ojos por un momento y contar hasta diez.
- Lavar nuestras manos o nuestra cara.
- No dejarse llevar automáticamente por las ganas de destruir lo que se nos puso al frente o lo que creemos que nos produjo la rabia. Al principio este ejercicio es algo difícil, pero si lo practicamos se nos va a facilitar el manejo de esta emoción tan fuerte.
- Evitar el quedarse “pegadas o pegados” a la rabia.
- Si tenemos “razón” al sentir rabia (por ejemplo, cuando consideramos que algo no es justo) ponernos a pensar en otro momento cómo se podría solucionar lo que nos produce esta emoción sin tener que recurrir a la violencia.



Algunas recomendaciones para fortalecer nuestra **alegría** son:

- Permitir que todo nuestro cuerpo se contagie de esa agradable sensación, y no sentir pena por lo que estamos sintiendo.
- Repetir mentalmente “qué bien me siento así”.
- Comunicarles a las personas cercanas nuestro sentir y disfrutarlo.
- Buscar cosas para hacer que nos produzcan alegría a nosotras o nosotros mismos y a las personas que nos rodean, procurando que no sea a costa de que otras u otros se sientan mal.
- Hacer que los sitios donde estamos sean alegres.

## Anexo 3



Algunas recomendaciones para aprender a manejar el **miedo** son:

- Ser conscientes de nuestra respiración, tomar aire y realizar respiraciones cada vez más pausadas, que nos permitan aplacar las sensaciones paralizantes de nuestro cuerpo y evaluar mejor la situación para enfrentarla o ponernos a salvo de alguna manera.
- Solicitar el apoyo de amigos o amigas o de otras personas adultas para enfrentar la situación.

Si el miedo que tenemos no se corresponde con un peligro inminente para nuestra vida o seguridad (por ejemplo, el miedo a salir al frente y exponer un tema ante nuestras compañeras y compañeros de clase), podemos:

- Visualizarnos con un cuerpo más grande y fuerte. Repetirnos mentalmente: “yo puedo, yo soy valiente”.
- Fortalecer la confianza en nosotras y nosotros mismos y en nuestras capacidades de superación de circunstancias difíciles.
- Buscar espacios de reflexión personal para identificar nuestros miedos “irracionales”, cuáles pueden ser más fácilmente vencidos y probar maneras de enfrentarlos y superarlos de manera progresiva, de los más fáciles a los más difíciles.
- Solicitar el apoyo de personas amigas para enfrentar y superar algunos de los miedos identificados a partir de la reflexión personal.



Algunas recomendaciones para iniciar un aprendizaje del manejo de la **tristeza prolongada (más de tres días continuos)** cuando no la entendemos son:

- Entrenar el optimismo.
- Cambiar el foco de nuestros pensamientos.
- Pensar en situaciones y personas que nos hagan sentir bien.
- Sumergirse en la música alegre.
- Practicar la meditación (mente en blanco).
- Reír.
- Recuperar el contacto físico con las personas.
- Potenciar la creatividad.



Algunas recomendaciones para gestionar mejor situaciones en las cuales experimentamos **desagrado, rechazo, aversión o asco** que no comprendemos son las siguientes:

- Tomar distancia de la emoción y tratar de comprender su origen.
- Tratar de entender cuál es el mejor curso de acción que debemos tomar.
- Evitar realizar acciones discriminatorias derivadas de estas sensaciones.