

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

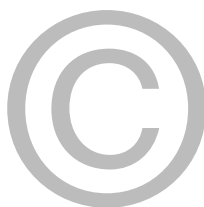
Jaime Benjumea Pamplona

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

E-mail: dirnal@feyalegria.org.co

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Noviembre 2015.



Unidad **tres**

Siento - Pienso - Actúo

QUÉ HACEMOS A PARTIR DE LO QUE SENTIMOS


Qué hacemos a partir de lo que sentimos




Gestión del mundo emocional y afectivo

Taller 1: qué hacemos a partir de lo que sentimos



Objetivo del taller

-  Niñas y niños identifican cómo sus emociones inciden en su comportamiento.


Recursos de apoyo

-  Copia de situaciones para cada grupo. Anexo 5, que aparece al final del módulo.


Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Flor del cuidado de los sentimientos en la familia
-  Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller

Actividad inicial

-  En grupos compartimos la flor del cuidado elaborada en familia y expresamos cómo nos sentimos con el ejercicio.

Actividad central

-  Organizamos grupos y entregamos a cada uno, alguna de las siguientes situaciones (pueden ser otras de acuerdo al contexto) para que las discutan, dramaticen y den respuesta a las preguntas que se plantean. Al momento de presentar la situación no deben decir de qué se trata porque la idea es que sus compañeras y compañeros lo deduzcan.

Gestión del mundo emocional y afectivo



Para la retroalimentación: luego de cada presentación, junto con el grupo identificamos cuál es la emoción que se está presentando; además reflexionamos sobre los comportamientos y pensamientos que se generen en cada situación. Aclaramos que en algunas ocasiones simplemente pasamos de la emoción a la acción y que eso se llama reacción, pero lo importante es aprender a pensar antes de actuar para evitar hacer daño.

Para una mejor mediación, podemos presentar “gamas” de las emociones señaladas anteriormente y mezclas de ellas, por ejemplo: sorpresa con alegría, sorpresa con miedo, etc.

Actividad de cierre



En plenaria reflexionamos sobre las siguientes preguntas: ¿qué hicimos?, ¿qué sentimos? y ¿qué aprendimos durante este encuentro?

Actividad de refuerzo



Cada niña y cada niño dibujará en su cuaderno una silueta donde ubicará tres situaciones que haya vivido durante la semana: una muy agradable, otra no tanto y otra desagradable, señalando dónde percibió las sensaciones más fuertes en su cuerpo. Escribe los pensamientos de ese momento, y relata qué hizo.





Anexo 5

Situación 1: una compañera o compañero del salón le ha quitado la lonchera a un niño de primero.

¿Qué puede sentir el niño de primero?

¿Qué pensamientos le surgirán?

¿Cómo es posible que actúe?

¿Cuál sería una posible acción de cuidado de sí, de las otras personas y del medio ambiente?

Anexo 5

Situación 2: tu mejor amiga recibe un balonazo a la hora del descanso justo en la cara.

¿Qué puede sentir tu mejor amiga?

¿Qué pensamientos le surgirán?

¿Cómo es posible que actúe?

¿Cuál sería una posible acción de cuidado de sí, de las otras personas y del medio ambiente?

Anexo 5

Situación 3: a pesar de que estudiaste mucho para la evaluación, la perdiste.

¿Qué puedes sentir?

¿Qué pensamientos te pueden surgir?

¿Cómo es posible que actúes?

¿Cuál sería una posible acción de autocuidado, de cuidado de las otras personas y del medio ambiente?

Anexo 5

Situación 1: fuiste elegida o elegido para izar bandera por tu grupo.

¿Qué puedes sentir?

¿Qué pensamientos te pueden surgir?

¿Cómo es posible que actúes?

¿Cuál sería una posible acción de autocuidado, de cuidado de las otras personas y del medio ambiente?