

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

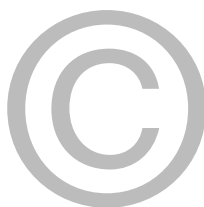
Jaime Benjumea Pamplona

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: dinral@feyalegria.org.co

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Noviembre 2015.



Unidad **tres**

Siento - Pienso - Actúo

Unidad tres

Capacidades y Competencias para la Vida

Taller 1/ Pág.67



Taller 2/ Pág.71



Taller 3/ Pág.77



EMOCIONES EN SITUACIONES DIFÍCILES


Emociones en situaciones difíciles










Gestión del mundo emocional y afectivo

Taller 2: emociones en situaciones difíciles (adaptado de SED - Vega, 2014, p. 146-155)





Objetivo del taller

-  Niñas y niños reconocen el papel de las emociones en las relaciones que se establecen en su entorno familiar y escolar.


Recursos de apoyo

-  Tarjetas con situaciones. Anexo 6, que se encuentra al final del módulo
-  Papel en pliegos
-  Marcadores
-  Pegamento
-  Revistas
-  Tijeras
-  Cinta pegante

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Dibujo de la silueta ubicando situaciones vividas
-  Cartelera sobre acciones posibles para manejar situaciones emocionalmente difíciles
-  Publicación de carteleras en espacio asignado por el colegio
-  Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller

Actividad inicial

-  En grupos comparten lo trabajado en las siluetas: emociones, pensamientos y acciones. Seguidamente en plenaria conversamos sobre las semejanzas y diferencias que tenemos en nuestro sentir-pensar-actuar niñas y niños.

Gestión del mundo emocional y afectivo



Para la retroalimentación: reafirmamos que la emocionalidad de todos los seres humanos es natural, que está ahí para procurarnos la energía necesaria para actuar con fines de sobrevivencia y las diferencias nos vienen por esa relación que establecemos cada una y cada uno con su medio familiar, social, histórico, y cultural. En ese intercambio hemos establecido unas maneras de interpretar las situaciones, pero ellas pueden cambiarse por medio de la educación y auto educación para darles un sentido protector no solo individual sino también colectivo.

Actividad central



Disponemos al grupo en mesa redonda y en el centro colocamos tarjetas que contienen las situaciones que se muestran en el anexo 6 que se encuentra al final del módulo. Sacamos al azar una tarjeta, la leemos en voz alta y de manera conjunta resolvemos las preguntas para conversar que se plantean en cada tarjeta (de acuerdo con el tiempo del que disponemos, decidimos el número de tarjetas por trabajar o también podemos usarlas en otros encuentros). Para resolver algunas de las preguntas podemos recurrir a lo trabajado en los talleres anteriores.



Al finalizar el análisis grupal de estos casos, compartimos sobre las emociones que vivimos durante el ejercicio, también reflexionamos sobre el tema del cuidado de las emociones de las personas.



Para la retroalimentación: recordamos que las emociones, especialmente las que se presentan con gran intensidad, nos “intoxican” en su propósito de darnos la fuerza necesaria para actuar, pero si vivimos estas situaciones con mucha frecuencia o de manera prolongada terminan dañándonos el cuerpo, lo que se manifiesta generalmente en agotamiento y baja de defensas.

De ahí la importancia de cuidar de nuestras vivencias emocionales y tener cuidado de aquellas que provocamos con nuestras acciones. Por ejemplo, si con nuestras palabras o acciones afectamos la autoestima de alguien, su tristeza dura cuatro veces más que si se le produce una alegría. Una manera de hacer frente a esto es, por ejemplo, reducir el negativismo de la situación y recordarse a sí misma o a sí mismo aquellas cosas por las cuales se enorgullece (auto afirmación).

Gestión del mundo emocional y afectivo



Pero lo mejor es, para muchas cosas, buscarle lo positivo a cada situación adversa y cuidar de nuestra emocionalidad y la de las y los demás evitando hacer o hacernos daño.

Luego compartimos con el grupo que si alguna de las situaciones sobre las que conversamos nos ocurren, siempre contaremos con personas adultas que pueden ayudar a buscar una buena solución. Por ejemplo, en los colegios se puede contar con las profesoras, los profesores, orientadoras u orientadores, coordinadoras o coordinadores e incluso las rectoras o rectores.


En nuestra familia es importante tener una relación con una persona de mucha confianza, que nos ayude en nuestras dificultades. Si no contamos con nadie en casa o en el colegio, podemos acudir a otras instancias como el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), las comisarías de familia, las alcaldías y otras instituciones de la localidad. Buscamos información sobre ellas para entregarlas a nuestras y nuestros estudiantes.



Actividad de cierre

-  Nos organizamos por grupos para hacer una cartelera sobre las acciones que podemos emplear cuando se nos presenten situaciones emocionalmente “difíciles”. Una vez concluido el trabajo en grupos hacemos una plenaria general.
-  Ubicamos las carteleras en sitios estratégicos del colegio.

Actividad de refuerzo

-  Les pedimos a las niñas y niños que inviten a sus familiares a conocer las carteleras, contando previamente el trabajo que hicieron en este taller.



The image features a solid black background with several overlapping white geometric shapes. These shapes include circles of various sizes and thin white lines that form irregular, elongated shapes, some resembling rectangles or triangles. The lines and circles are scattered across the page, creating a complex, layered pattern. The word "Anexos" is centered in the middle of the page in a bold, white, sans-serif font.

Anexos

Anexo 6

Situación 1

Micaela es la hija mayor de una gran familia que a veces se molesta con sus hermanas menores porque deben compartir un espacio muy pequeño para todas y algunas son muy desordenadas.

El viernes pasado tuvo una fuerte pelea con su hermana Sandra Milena, y le gritó cosas muy feas.

Todo el día la pasó muy mal, solo pensaba en cómo resolver la situación que había vivido con su hermana. Al llegar a la casa y encontrarse, Micaela le dijo que la quería mucho, pero que había cosas de ella que no le gustaban, como su desorden, y le pidió disculpas por gritarla y ofenderla.

Sandra acepto sus disculpas y también le dijo que perdonara su desorden y que de ahora en adelante se comprometía a ser más ordenada.

Para conversar:

- ¿Cómo nos sentiríamos si estuviéramos en el lugar de Micaela?
- ¿Qué haríamos si viviéramos con una hermana desordenada como Sandra? ¿Qué podría estar sintiendo Sandra respecto de lo que le dijo Micaela?
- ¿En qué ocasiones hemos pedido disculpas a otras personas por gritarlas y qué hemos sentido al hacerlo?
- ¿Qué podría haber hecho Micaela cuando sintió rabia por el desorden de Sandra Milena?
- ¿Qué se tendría que cuidar en la expresión de las emociones en esta situación?

Anexo 6

Situación 2

Lizeth es una de las mejores estudiantes de cuarto grado del colegio Reina María, que en casi todas las materias se saca las mejores notas, menos en Educación Física. Ella odia cuando el profe la obliga a quedarse en pantaloneta y no entiende por qué tiene que hacerle caso, siendo que se siente muy incómoda con la mirada y expresiones burlonas de una estudiante de quinto, Leidy.

— ¡Tienes piernas gordas y feas!— le grita Leidy, muerta de risa, y todas las personas que están cerca voltean a mirar a Lizeth.

Y antes de que Leidy diga algo más, Lizeth lanza una patada al aire pero no le pega a nadie.

—¡Basta Lizeth!— grita el profe, pero de ahí no pasa.

Para conversar:

- ¿Qué emociones vivirá Lizeth en la situación planteada?
- ¿Qué te sentirías impulsada o impulsado a hacer si vivieras una situación similar a la de Lizeth?
- ¿Qué piensas de lo que hace Leidy y de cómo cuida los sentimientos de las demás personas?
- Si tuviéramos una situación semejante en nuestro colegio, ¿qué podríamos hacer para ayudar a resolverla?
- ¿Qué se tendría que cuidar en la expresión de las emociones ante esta situación?

Anexo 6

Situación 3

Brayan es un niño de segundo grado del colegio San Mateo a quien su profesora últimamente ha visto muy nervioso. Ella se acerca y le pregunta qué le está pasando... él le cuenta que su hermano de 15 años está muy llevado de las drogas, además roba a su mamá y a su papá para conseguir dinero para esas cosas que consume y le cuenta que varias veces le ha dicho que sea varón y él también empieza a hacer lo mismo.

Para conversar:

- *¿Qué emociones puede estar viviendo Brayan en esta situación?*
- *¿Qué riesgos tendría que afrontar Brayan individualmente y cuáles pidiendo ayuda a su familia?*
- *¿Quiénes más tendrían que intervenir en una situación como la planteada?*
- *¿Qué sentimientos tendríamos las demás personas si nos tocara ser parte de la intervención o solamente observarla?*
- *¿Qué se tendría que cuidar en la expresión de las emociones en esta situación?*