

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

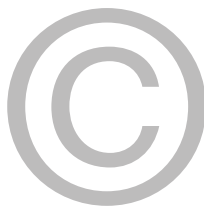
Jaime Benjumea Pamplona

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

PARA, RESPIRA HONDO Y PIENSA ANTES DE ACTUAR

Para, respira hondo y piensa antes de actuar




Gestión del mundo emocional y afectivo


Taller 3: para, respira hondo y piensa antes de actuar (con base en Bravo y Martínez, 2003)

Sesión 1




Objetivo del taller

-  Niñas y niños desarrollan habilidades para expresar sus emociones de manera regulada en diferentes situaciones.


Recursos de apoyo

-  Materiales para elaboración de afiches grupales


Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Símbolo del “para, respira hondo y piensa antes de actuar”
-  Afiche sobre el uso de la herramienta
-  Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller

Actividad inicial

-  En plenaria conversamos sobre los comentarios que hicieron nuestros familiares acerca de las carteleras que vieron en su visita al colegio.

Actividad central

-  Retomamos la historia “*Las emociones de Juanito*”, trabajada en el momento “*Nuestro punto de partida*” (página 19 de este módulo).

*Gestión del mundo emocional y afectivo****Las emociones de Juanito*** (Bravo y Vega, 2015)

*Juanito es un niño al que llaman “malgeniadito”
porque gruñe y grita con frecuencia.
Dicen que cuando va por la calle
cree que todo el mundo
lo mira mal
y responde de la misma manera.*

*Cuando su profe le habla,
pareciera que piensa que lo está regañando
y le contesta con dos piedras en la mano.*

*Cuando una compañerita
le pide un favor,
le contesta: ¡No me moleste!, traiga usted sus cosas.*



*Cuando un animalito
se atraviesa en su camino,
seguro que cree que lo va a atacar
y entonces él lo ataca primero.*

*Muchas personas le han dicho: Juanito, deja de ser “malgeniadito”
En especial su mamá, que lo abraza y le dice... por favor para, respira hondo y
piensa antes de actuar.*

*Juanito ya no quiere actuar como eso que llaman “malgeniadito” y pone en
práctica las recomendaciones de su mamá.... Así que para, respira hondo y
piensa antes de actuar.*




*Vamos a jugar con lo aprendido por Juanito, el niño que ahora maneja mejor
su geniecito, gracias a la ayuda de su mamá.*

Gestión del mundo emocional y afectivo


-  Organizamos grupos y les pedimos que cuenten situaciones similares a las de Juanito. Seleccionadamente escogemos una de estas situaciones y preparamos una dramatización donde se muestre cómo funciona la recomendación de la mamá de Juanito de “para, respira hondo y piensa antes de actuar” y refleje que se busca no hacer daño, cuidar de las emociones propias y ajenas, e incluso, procurar no hacer daño a la naturaleza u objetos que nos rodean. Facilitamos las condiciones para estas presentaciones y estamos atentas como personas mediadoras a retroalimentar.
-  Al terminar las presentaciones les solicitamos a los mismos grupos crear un símbolo que represente el “para, respira hondo y piensa antes de actuar”. Al finalizar esta construcción, cada grupo la comparte a los demás y se compromete a ponerlo en práctica en situaciones de su casa, barrio y colegio.

Sesión 2

Actividad de cierre

-  En plenaria compartimos los resultados obtenidos al utilizar la herramienta “para, respira hondo y piensa antes de actuar”, contando las situaciones específicas en las que la hemos usado.
-  Proponemos a los grupos que elaboren un afiche sobre cómo ayuda a las personas el uso de la herramienta “para, respira hondo y piensa antes de actuar”, en especial cuando estamos enojadas y enojados o cuando tenemos miedo y actuamos o reaccionamos sin pensar.
-  Una vez listos los afiches los compartimos y posteriormente organizamos una exposición de lo aprendido en este módulo y del uso de la herramienta “para, respira hondo y piensa antes de actuar”.

Actividad de refuerzo

-  Cada niña y cada niño desarrolla en su cuaderno una reflexión personal acerca de los principales aprendizajes que logró establecer en este módulo con relación a la gestión de su mundo emocional y afectivo para compartir con sus compañeras y compañeros, o su familia, si así lo desea.