



Caja de  
*herramientas*

Fe y Alegría Colombia



**Fe y Alegría**  
*Colombia*

Código

**CH-FyA-0296**

Capacidades y competencias  
p a r a l a v i d a

---

*Gestión del mundo  
emocional y afectivo*

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



# 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

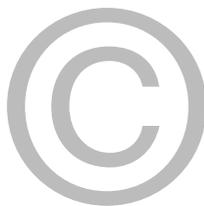
**Jaime Benjumea Pamplona**

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.

# Contenido

PRESENTACIÓN .....	6
GUÍA METODOLÓGICA .....	11
NUESTRO PUNTO DE PARTIDA .....	18
1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos? .....	19
2. ¿Cómo estamos? .....	20
3. Autodiagnóstico de entrada .....	20
UNIDAD 1. SIENTO .....	25
Taller 1. Mi mapa de emociones .....	28
Taller 2. Un corazón que piensa, un cerebro que late .....	34
Taller 3. Más sobre mis emociones .....	42
UNIDAD 2. SIENTO - PIENSO .....	49
Taller 1. Expresamos nuestras emociones de muchas maneras .....	52
Taller 2. Periodistas de la buena gestión de nuestras emociones .....	58
Taller 3. La flor del cuidado de la emocionalidad de las personas .....	62
UNIDAD 3. SIENTO - PIENSO - ACTÚO .....	65
Taller 1. Qué hacemos a partir de lo que sentimos .....	68
Taller 2. Emociones en situaciones difíciles .....	72
Taller 3. Para, respira hondo y piensa antes de actuar .....	78
AUTODIAGNÓSTICO DE SALIDA .....	83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	87
ANEXOS .....	91

Contenido

## Gestión del mundo emocional y afectivo

### Presentación

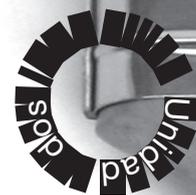
La formación integral en Capacidades y Competencias para la Vida dentro de la propuesta educativa de Fe y Alegría Colombia, se constituye en una iniciativa para fortalecer y promover las capacidades humanas y la educación para el desarrollo de habilidades, capacidades y competencias básicas psicosociales, ciudadanas y socio-laborales en los distintos niveles y programas educativos. Es vista como una propuesta que promueve el desarrollo de procesos y actividades didácticas de tipo lúdico, que se organizan para que las personas puedan aprender a enfrentar los retos de la vida articulando de manera creativa y flexible la información, los valores y la ética, las motivaciones y las destrezas/habilidades necesarias para transformarse y jugar un papel importante en la transformación de la actual sociedad.

En esta línea de pensamiento, Fe y Alegría Colombia incorpora a toda su actividad educativa, como un eje central de la formación de las niñas, niños, jóvenes y personas adultas con quienes trabaja estos aprendizajes, de manera que hagan parte de su comportamiento habitual en los diferentes entornos personales, interpersonales, sociales y laborales.

Con el fin de contribuir a este proceso, Fe y Alegría Colombia ha articulado en una sola propuesta un conjunto de materiales educativos destinados al abordaje de las capacidades y competencias psicosociales básicas (que incluye algunos hábitos saludables esenciales), capacidades ciudadanas y socio-laborales.

A cada una de ellas le ha dedicado un módulo que puede ser trabajado simultáneamente con los contenidos curriculares de las distintas áreas y en los espacios institucionales designados específicamente para abordarlas, a partir del desarrollo de un proceso organizado para este fin. En este módulo en particular trataremos la CCPV Gestión del mundo emocional y afectivo, la cual, siguiendo a Bravo (2015), hemos definido como el desarrollo de la capacidad de “aprender a conocer las propias emociones y a controlar impulsos como ira y miedo, permitiendo pensar en las consecuencias antes de actuar bajo su influencia”.

La Gestión del mundo emocional y afectivo se encuentran enmarcadas en el grupo de CCPV psicosociales, desde las cuales se procura que nos asumamos en el desarrollo de procesos de individuación mediante aprendizajes específicos que operan a través de la socialización en la vida diaria, esto es, en la permanente



## Gestión del mundo emocional y afectivo

interacción y mutua influencia entre los seres humanos interpersonal y colectivamente. Ello nos coloca preferentemente en los escenarios de nuestra familia, la escuela o colegio, el barrio, el grupo de amistades y pares de edad con quienes compartimos, entre otros colectivos a los que pertenecemos.

**1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?:** actividad en la que el conjunto de estudiantes describe y toma conciencia de las situaciones en las que ha gestionado su mundo emocional y afectivo, logrando el oportuno control de sus impulsos que le dificultan una mejor toma de decisiones.

De acuerdo con nuestro diseño curricular y nuestro plan de estudios, la CCPV Gestión del mundo emocional y afectivo se desarrollará en básica primaria. Por lo tanto, las unidades de aprendizaje de este módulo están dirigidas al estudiantado de esa etapa escolar, haciendo la salvedad de que el desarrollo de sus contenidos se tendrá que adaptar en lenguaje y complejidad, según el grupo de edad con el que se vaya a trabajar.

El módulo que presentamos a continuación contiene indicaciones donde se muestran los objetivos y las características de cada uno de los momentos del proceso educativo diseñado, en el cual se hace énfasis en la puesta en práctica de los aprendizajes que se van produciendo a lo largo del mismo.

Posteriormente, encontramos el apartado *Nuestro punto de partida*.

En esta parte se desarrollan las siguientes secciones:

**2. ¿Cómo estamos?:** autodiagnóstico basado en los criterios de desempeño definidos para cada CCPV.

También se describen en este apartado el rol que deben asumir en el proceso las y los docentes.

**3. Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje:**

incluye un listado con los trabajos que se realizarán a lo largo de los talleres, el cual se convierte en insumo para una recuperación permanente, y si lo desean, la elaboración de una sistematización de lo que hicieron para desarrollar esta CCPV.

Después se presentan las tres (3) unidades de aprendizaje del módulo (guías para trabajar con el conjunto de estudiantes); cada una corresponde a uno de los momentos educativos en los que hemos decidido desarrollar la CCPV Gestión del mundo emocional y afectivo.

Presentando nuestro módulo



*Gestión del mundo emocional y afectivo*

Cada unidad contiene tres talleres, algunos de ellos para desarrollarse en dos o más momentos de trabajo.

<b>MÓDULO: GESTIÓN DEL MUNDO EMOCIONAL Y AFECTIVO</b>		
<b>Unidades</b>	<b>Objetivos de aprendizaje</b>	<b>Talleres</b>
1. Siento	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reconocer los principales componentes que integran el mundo emocional y afectivo de los seres humanos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Taller 1. Mi mapa de emociones.</li> <li>– Taller 2. Un corazón que piensa, un cerebro que late.</li> <li>– Taller 3. Más sobre mis emociones.</li> </ul>
2. Siento - Pienso	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Profundizar en el reconocimiento de la emocionalidad propia y de las otras personas en el marco del cuidado y autocuidado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Taller 1. Expresamos nuestras emociones de muchas maneras.</li> <li>– Taller 2. Periodistas de la buena gestión de nuestras emociones.</li> <li>– Taller 3. La flor del cuidado de la emocionalidad de las personas.</li> </ul>
3. Siento - Pienso - Actúo	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aprender a emplear la herramienta “para, respira hondo y piensa antes de actuar” en situaciones cotidianas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Taller 1. Qué hacemos a partir de lo que sentimos.</li> <li>– Taller 2. Emociones en situaciones difíciles.</li> <li>– Taller 3. Para, respira hondo y piensa antes de actuar.</li> </ul>

SO

SOLITA

Guía metodológica

## Guía metodológica

Los módulos son una herramienta para avanzar en el desarrollo de las capacidades y competencias para la vida, y en este sentido brindan opciones metodológicas, sin pretender abarcarlas en su totalidad, ni ser una única manera de abordarlas. Muestran una ruta en la que el autoaprendizaje, el aprendizaje colaborativo y el aprendizaje guiado o tutorado son caminos que convergen en una misma dirección donde lo importante es que todas las personas aprenden entre sí.

Se promueve el *autoaprendizaje* no porque sea en solitario, sino porque se busca una construcción de criterios propios, una auto-reflexión y mirada crítica, así como una apropiación personal de los contenidos ofrecidos.

Se propone el *aprendizaje colaborativo* porque es la oportunidad de construir con otras y otros, de negociar sentidos y apoyarse mutuamente. Y es un *aprendizaje guiado* porque la persona mediadora orienta y retroalimenta el proceso de aprendizaje.

Los talleres al interior de las unidades están organizados de una manera secuencial y cada uno contiene los elementos propios para desarrollar las capacidades y competencias propuestas.

### Estructura de los talleres

El conjunto de talleres de este módulo para cada grado escolar, ha sido pensado para ser desarrollado en un lapso no menor de 20 horas con la flexibilidad que permita cada institución educativa. En promedio, cada taller puede realizarse en dos horas o más dependiendo del nivel de reflexión o acción que se genere con los grupos.

**Cada taller contempla los siguientes momentos**

- Número y nombre del taller
- Objetivo
- Recursos de apoyo
- Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje
- Momentos metodológicos

### Momentos metodológicos



**Actividad inicial:** busca ambientar y disponer al grupo de estudiantes para el aprendizaje, además de indagar preconceptos y ubicar el punto de partida. Es un momento de sensibilización estrechamente ligado con la actividad central, a la cual le sirve de introducción.

## Gestión del mundo emocional y afectivo

-  **Actividad central:** desarrolla los componentes principales de la propuesta (conocimientos, actitudes, motivaciones y habilidades) en relación con el eje temático y el objetivo del taller.
-  **Actividad de cierre:** es el momento para recuperar aprendizajes y sacar conclusiones sobre las vivencias y reflexiones generadas en el taller.
-  **Actividades de refuerzo:** son ejercicios para practicar fuera del aula, aplicando aprendizajes y conclusiones del taller.

### Recomendaciones para la implementación

-  **De docentes a personas mediadoras de aprendizajes:** en la propuesta que se entrega para la realización, las personas que conducimos los procesos somos mediadoras de aprendizajes, esto es, no “enseñamos” temáticas, sino que somos guías, “puentes”; acompañamos a niñas y niños en el despliegue de su potencial de aprendizaje de actoría social apelando a la cultura, historia, conocimientos previos, e interés o motivación para involucrarse en este ejercicio y compartiendo los procesos diseñados. (Bravo y Martínez, 2014, p. 42)
-  **¿Qué debemos tener en cuenta para realizar mejor nuestra labor como personas mediadoras de aprendizajes?** (Adaptado de: Bravo y Vega, 2013)
  -  **Un esfuerzo de contextualización:** en primer lugar, tenemos que considerar el grupo de personas con el que compartiremos este espacio de formación; es importante tener en cuenta las generalidades o aspectos en común y las particularidades que cada grupo presenta, como la cultura de la que provienen, sus edades, número de niñas y niños en el grupo, experiencias de vida, entre otras, que nos ayudarán a precisar sus necesidades particulares y elegir o adecuar los ejercicios que vamos a desarrollar con ellas y ellos.
  -  **Reconocimiento de capacidades y saberes previos:** recordemos que todas las personas poseemos unas capacidades que denominamos aptitudes, potencial (personal y colectivo), “poderes” que podemos desarrollar dentro de las posibilidades y límites que nos colocan la naturaleza, nuestra propia historia, nuestras aspiraciones y los contextos en los que nos desenvolvemos. Todas y todos avanzamos hacia nuestro “empoderamiento” atendiendo a nuestros ritmos personales, más rápido o más lento, de manera que no esperaremos que de manera homogénea se alcancen las comprensiones y se realicen las actuaciones que esperamos como resultado del proceso formativo.

En este sentido, contamos también con los saberes previos, muchos o pocos, según las edades y situaciones que les ha tocado vivir, que tanto nosotras o nosotros como

## Gestión del mundo emocional y afectivo

personas mediadoras de aprendizajes poseemos como aquellos que tienen las niñas, niños y adolescentes con los que realizaremos esta experiencia.

Esperamos que como personas que facilitamos, guiamos y acompañamos aprendizajes tengamos un buen dominio de algunas habilidades de convivencia como:

- la empatía, para sintonizarnos con las emociones y sentimientos, pensamientos o puntos de vista, y actuaciones o comportamientos de niñas, niños y adolescentes, siendo capaces de ofrecer el apoyo que ellas o ellos puedan necesitar; por ejemplo, un gesto de comprensión de sus sentimientos de tristeza o dolor sin juzgarlos, unas palabras sinceras de aprecio por sus esfuerzos de aprendizaje, no calificar sus acciones (por ejemplo, censura), escuchar atentamente aquello que quieran expresar, ayudarles a comprender y a superar sus fallas o errores, entre otros;
- escuchar de manera efectiva, que implica asegurarnos de comprender bien lo que nos dicen y no suponer cosas; comunicarnos de manera afectuosa cuando haga falta y también desplegar nuestra asertividad si se necesita;
- manejar situaciones conflictivas de manera pacífica, negociando o mediando según sea la situación;
- ser personas creativas, recursivas, “estar en la jugada” y ver siempre las dificultades como una oportunidad de crecer;
- ser personas críticas (no “criticonas”), tener una postura que se cuestiona frente a la realidad, no se “somete” a ella (en términos coloquiales, “no traga entero”), tomar distancia de los supuestos que la sostienen, y desarrollar un compromiso con la transformación de las situaciones que afectan a la vida y su dignidad;
- ser seres resolutivos, tomar decisiones con criterios éticos, especialmente del cuidado de la vida y la responsabilidad, procediendo con mucha prudencia;
- ser capaces de construir equidad en las relaciones entre varones y mujeres.



**Logramos aprendizajes y transformamos nuestros entornos como personas inmersas en un colectivo humano:** proponemos la constitución de una comunidad de aprendizaje y en ella aprendemos entre todas y todos. En ese sentido, en el grupo se propicia un aprendizaje de tipo colectivo cooperativo, que facilita la apropiación individual de los aspectos educativos que se están haciendo intencionales en los ejercicios. Y las salidas o iniciativas que propongan niñas, niños y adolescentes en el marco del proceso de enseñanza-aprendizaje, podrán ser individuales o colectivas, pero siempre tendrán un impacto en los grupos humanos a los que pertenecen.

No obstante, reconocemos la centralidad de la función que tenemos como individuos las personas mediadoras de aprendizajes, pues somos quienes haremos realidad en el terreno lo que aquí se propone como actividades educativas. De otro

## Gestión del mundo emocional y afectivo

lado, el grupo nos va dando las pistas sobre cómo aprende mejor, cuáles son sus mayores necesidades de aprendizaje en los temas que abordarán, y así podremos guiar - acompañar - mediar mejor en este tramo de su camino de vida.



**Aprendizaje problematizador y para desarrollar la curiosidad:** una parte de los elementos que tienen que ver con el desarrollo de nuestras capacidades para salir adelante de situaciones difíciles o problemáticas es el aprender a pensar, esto es, de no quedarnos conformes con la primera impresión o percepción de lo que sucede, de lo que se observa, o se vive para profundizarla. Es importante resaltar aquí que el error no es un fracaso definitivo, sino una fuente de nuevos aprendizajes. Hay que aprender también a persistir hasta lograr las metas que nos proponemos. Las guías ofrecen ejercicios que generan situaciones de aprendizaje, pero en nuestro rol mediador podemos identificar o generar otras de acuerdo a nuestro dominio de los temas y conocimiento de los grupos y contextos donde realizamos nuestro trabajo.

Esta labor es muy importante, porque somos quienes apoyamos el proceso de apropiación de los elementos centrales de cada tema, mediante la animación de análisis, explicaciones, énfasis, síntesis, confirmación o verificación de premisas expuestas. En los ejercicios hemos colocado algunas preguntas orientadoras, pero ellas no agotan los temas y sus posibles desarrollos.

Es importante que elaboremos preguntas que permitan la reflexión sobre cuatro elementos presentes en todo el modelo propuesto: a) actitudes, principios éticos, b) emocionalidad, sentimientos y motivaciones, c) destrezas, capacidades y habilidades, d) la información necesaria e imprescindible para orientar la acción del conjunto de participantes en el campo o tema-problema que se esté abordando.

Con ello conseguimos entre otras cosas, despertar la curiosidad y profundizar en la comprensión de los porqué de las situaciones que se viven, y además ir animando el pensamiento crítico sobre ellas, que finalmente fundamente el compromiso y la acción transformadora de las realidades que requieren modificarse en favor de un buen vivir para todas y todos.



**Buscamos el desarrollo de la autonomía:** nuestras capacidades de acompañamiento y mediación de aprendizajes de niñas, niños y adolescentes procuran mostrar caminos para recorrer y ayudar en los primeros tramos del recorrido del aprendizaje sin generar dependencias, y alientan el “empoderamiento” de nuestro grupo participante, esto es, mediante esta propuesta pedagógica le ayudamos a desarrollar aspectos con los cuales podrá tener un mayor control personal –y aun social– sobre su vida y las circunstancias que la rodean.

Es deseable que niñas, niños y adolescentes practiquen los aprendizajes de los talleres en su vida cotidiana, de manera que puedan constatar su potencial de aplicación e impactos y de esa manera ir más allá de “pasarla bien” en el taller.

## Gestión del mundo emocional y afectivo

En esa medida, nuestro rol como persona mediadora de aprendizajes también será preguntarles por las prácticas que hayan hecho de los aspectos trabajados en los talleres, y si es posible, preguntar a sus familias, o personas de su comunidad cómo avanza la niña, niño o adolescente a partir de los aprendizajes alcanzados en este proceso formativo.



**Reconocemos los límites de nuestro rol:** en el acompañamiento de procesos educativos con multiplicidad de niñas, niños y adolescentes para la implementación de esta propuesta, con seguridad vamos a encontrar que ellas y ellos expresan sus vivencias —en especial aquellas que han marcado sus vidas— acompañadas de manifestaciones emocionales como dolor, ira, frustración. Al tener un rol educador, abordaremos esas situaciones precisamente con un fin educativo relacional y social, sin invadir el espacio personal y subjetivo de cada persona.

Es muy importante tener en cuenta que, en caso de identificar situaciones en curso de vulneración de derechos de niñas, niños y adolescentes, tenemos la responsabilidad ética y legal de darles trámite a través de las instancias previstas por la ley. Como seres humanos podemos ser muy sensibles al dolor ajeno, pero en tanto profesionales en cumplimiento de funciones encargadas por el Estado y la sociedad, es importante acatar las normas y conocer —y tener a mano— las respectivas rutas de atención.



**Practicamos lo que les decimos a otras personas que hagan:** un aspecto clave del perfil profesional que logra buenos resultados en la mediación de procesos educativos como los propuestos aquí, es tener consciencia de que el proceso de enseñanza-aprendizaje es relacional; y si lo que queremos es que las niñas, niños y adolescentes aprendan maneras de actuar con base en criterios éticos y en un marco de derechos, construyendo equidad entre mujeres y hombres, aportando a una cultura de paz, los ejercicios propuestos en cada guía y sus reflexiones son importantes, pero también lo es el que les mostremos cómo hacerlo con nuestra propia manera de ser.

Esta es una invitación a revisarnos personalmente y a pulir nuestras capacidades y competencias personales y profesionales, para lo cual hacemos la invitación a prepararnos ampliando los elementos que están presentes en esta guía, pero sobre todo, recordar que creemos en nuestras propias capacidades y deseo de mejorar nuestras competencias como educadores y educadoras. Nuestra creatividad y cualidades personales puestas en escena en los lugares donde realicemos esta propuesta, nos hacen co-creadoras y creadores de la misma, de manera que somos socias y socios en sus resultados.



**Registramos nuestra experiencia y aprendemos de ella:** el constituirnos en comunidades de aprendizaje nos coloca en la necesidad de compartir aquello que hacemos con otros pares de trabajo, y aun cuando no sea nuestro

## Gestión del mundo emocional y afectivo

deseo compartirlo, el llevar un cuaderno de campo o una bitácora nos puede ayudar a mejorar nuestro trabajo como mediadoras y mediadores. Para ello sugerimos contar con un cuaderno o algún otro medio (p. e. audiovisual, digital) a través del cual registremos de manera ordenada nuestras impresiones, innovaciones, cuestionamientos de aquello que realizamos, más allá de los informes que tengamos que presentar como resultado de la implementación.

Revisamos periódicamente nuestras anotaciones para encontrar constantes, descubrir nuestras fortalezas o debilidades, y establecer puntos de partida y llegada en nuestro propio crecimiento personal y profesional.



**Generamos espacios para compartir aprendizajes:** especialmente entre colegas docentes que mediamos esta misma u otras CCPV, de manera presencial o virtual. Si tenemos un blog u otro tipo de espacio virtual dónde colocar nuestras opiniones o producciones, hacemos las elaboraciones correspondientes y las ponemos a circular en ellos.



### **Sugerencias prácticas relacionadas con el trabajo de aula**

- Tener siempre presentes los principios rectores del cuidado de la vida en todas sus expresiones y la “acción sin daño”, así como el reconocimiento de las personas como legítimas otras.
- Procurar que los espacios de trabajo de los talleres sean de confianza y seguridad para las niñas, niños y adolescentes.
- Tratar a todas y todos con equidad e igual respeto, y cuando se encuentren en el grupo asimetrías que dificultan el trato en igualdad, procurar realizar acciones afirmativas (medidas temporales de privilegio que ayuden a equiparar las condiciones para todas las personas).
- Las niñas, niños y adolescentes tienen prioridad en todo, por lo tanto merecen lo mejor de cada persona: procurar la excelencia en nuestro trabajo.
- Ser conscientes de nuestros actos (coherencia entre nuestros discursos y nuestras acciones), del poder de nuestras palabras (que pueden acariciar, animar o herir a las personas).
- La expresión de emociones y sentimientos de dolor es perfectamente natural y válida, no tenemos que asustarnos ante ella. Cuando alguien lo haga, simplemente permitimos que su expresión fluya, sin juzgamientos, sin interrupciones o bloqueos (del tipo “no estés triste” o “no tienes por qué llorar”, entre otros), con respeto, mostrando el lado esperanzador de la vida, recordándole a quien se expresa que no está sola o solo, que tiene nuestro respaldo y el de la sociedad, y agradeciendo al final su compartir, ofreciendo disponibilidad para apoyarle si lo considera pertinente, en la medida de nuestras posibilidades. Resulta enriquecedor así como sanador

## Gestión del mundo emocional y afectivo

para quien expresa dolor y para todas las personas, que los otros niños, niñas o adolescentes le manifiesten su solidaridad y le ayuden escuchándole, manifestando aprecio, ofreciéndole alguna frase esperanzadora, evitando “consejos” no solicitados, etc.



### **Sugerencias de organización**

- Acordar un espacio semanal —preferiblemente establecido en la planeación horaria de la institución educativa— para desarrollar esta propuesta de formación con sus estudiantes. Esto ayuda a organizar el proceso formativo y construir un espacio pedagógico reconocido y validado por su grupo.
- La autoformación es un aspecto clave para el logro de los propósitos previstos con este proceso, involucra leer la bibliografía y ver los videos recomendados para ampliar el conocimiento sobre los temas y realizar un esfuerzo personal de cambio que se refleje luego en la relación con nuestro estudiantado.

# Nuestro punto de partida

Punto



## 1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?

Comenzamos nuestro recorrido por la CCPV Gestión del mundo emocional y afectivo desarrollando el siguiente ejercicio:

🕒 Conversamos con el grupo sobre las expectativas que tienen de este espacio de formación de sus capacidades y competencias para la vida que se ocupará de la gestión del mundo emocional y afectivo, escuchamos sus expresiones y las registramos en el tablero. Hacemos las precisiones que consideremos necesarias y también compartimos nuestras propias expectativas como personas mediadoras de este proceso.

🕒 Narramos al grupo de manera creativa la siguiente historia:

### **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.*

🕒 Conversamos con el grupo sobre la historia de Juanito. Para ello podemos apoyarnos en preguntas como las siguientes:

- ¿En qué ocasiones nos hemos sentido como Juanito?
- ¿Qué crees que puede pasarle a Juanito, si aplica la recomendación de su mamá?

🕒 Pedimos que dibujen cómo actúan ellas y ellos cuando tienen una emoción muy fuerte y comparten estos trabajos en grupo.

🕒 Para cerrar les invitamos a compartir en casa la historia de “Las emociones de Juanito”.

## Gestión del mundo emocional y afectivo



### 2. ¿Cómo estamos?

Antes de iniciar nuestro proceso de formación en la CCPV Gestión del mundo emocional y afectivo, debemos autoevaluarnos para saber qué tanto la conocemos y la hemos aplicado en nuestras vidas. Por tanto, invitamos a las niñas y a los niños a diligenciar el siguiente cuestionario, y contrastarlo al terminar con la escala valorativa ubicada después de esta tabla.

### 3. Autodiagnóstico de entrada

AFIRMACIONES	Marque con una X		
	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
1. Tener emociones es natural en los seres humanos de todas las edades.			
2. La alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y el desagrado son emociones básicas de los seres humanos.			
3. Las personas podemos sentir las mismas emociones en distintas partes del cuerpo.			
4. Es importante conocer cómo se manifiestan en nuestro cuerpo nuestras emociones para poder gestionarlas.			
5. Es importante aprender a identificar las manifestaciones particulares de las emociones en las otras personas.			
6. Podemos expresar lo que sentimos sin lastimarnos o hacer daño a otras personas.			
7. Practicamos diversas maneras de gestionar nuestras emociones en situaciones distintas, teniendo como principio de actuación el autocuidado y el cuidado de las demás personas y de la naturaleza.			
8. La herramienta “para, respira hondo y piensa antes de actuar” es útil para gestionar emociones fuertes.			

*Gestión del mundo emocional y afectivo***Escala valorativa**

ESCALA	DESCRIPCIÓN
<b>Totalmente de acuerdo</b>	Tengo dominio de habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para la gestión del mundo emocional y afectivo.
<b>Parcialmente de acuerdo</b>	Necesito profundizar en habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para gestionar mi mundo emocional y afectivo.
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	Debo esforzarme para desarrollar habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para la gestión del mundo emocional y afectivo

**Antes de introducirnos** en las actividades de formación que se proponen para esta CCPV, es importante que nos aproximemos al concepto de gestión del mundo emocional y afectivo, sabiendo que ello nos ayuda a reconocer lo que vivimos todas las personas desde nuestra capacidad sensorial en interacción con nuestro medio, a ser conscientes de cómo ello influye en nuestro comportamiento individual y social, y a actuar o responder a nuestros sentimientos y emociones y los de las demás personas en forma apropiada.

Todas las emociones son naturales y funcionales. Naturales porque son parte del mundo afectivo de todas las personas, de todas las edades. Funcionales, porque corresponden a necesidades personales y a su utilidad en la relación con el mundo humano y natural en que vivimos.

Comprender mejor lo que sentimos implica no solo “escuchar” lo que nos pasa por dentro, sino también atender al contexto en el que ocurre. Por ejemplo, la capacidad de sentir miedo nos permite identificar situaciones de peligro y actuar con la energía suficiente para proteger nuestra integridad física o emocional.

Reconocer e interpretar algunas de nuestras emociones y hacer lo propio con la vivencia de los mismos en otras personas, nos da pistas para actuar o responder a las situaciones en que ocurren. Aprender a gestionar y regular la expresión de ese mundo afectivo en la interacción interpersonal y grupal o colectiva es también importante por el impacto que ello tiene sobre la convivencia cotidiana, esto es, el manejo –en especial en la vivencia de rabia y miedo– del impulso de reaccionar violentamente sin medir consecuencias. Igualmente, se busca superar la costumbre de fomentar la expresión diferenciada de algunas emociones más para las mujeres y otras más para los hombres.

## Gestión del mundo emocional y afectivo

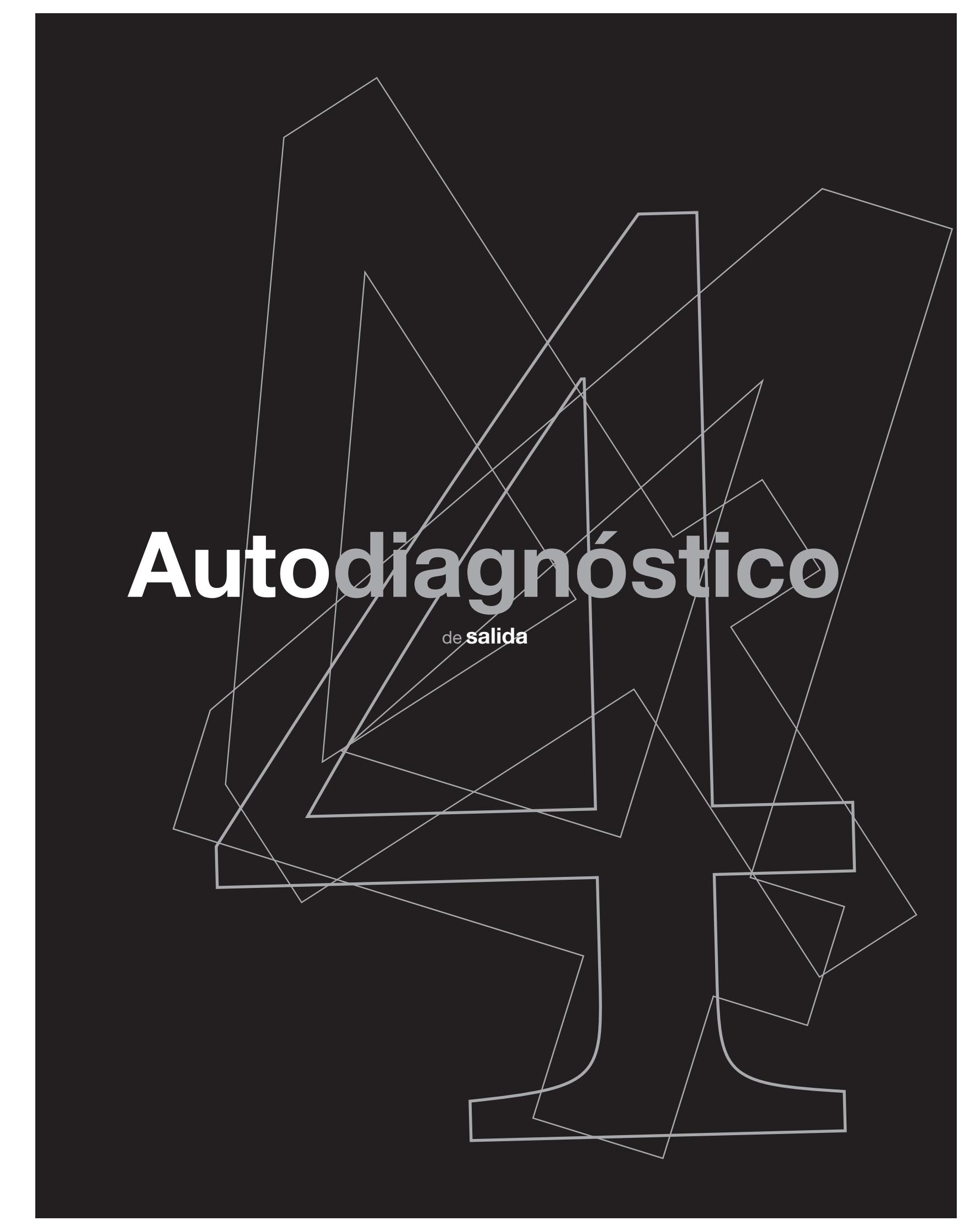
Se propone reflexionar sobre estos aspectos en clave de dignidad humana, promoción de la inclusión y del buen trato como base de la convivencia y la armonía con la naturaleza, así como la construcción de equidad de género y prevención del maltrato a mujeres, y niñas y niños.

**Las evidencias de participación en el proceso de aprendizaje:** son el resultado de las actividades que realizaremos en cada taller y que nos permiten reforzar el aprendizaje integral de la CCPV Gestión del mundo emocional y afectivo.

UNIDAD	TALLER	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
1 Siento	Taller 1. Mi mapa de emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Siluetas sobre cómo sienten las emociones en su cuerpo.</li> <li>– Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.</li> </ul>
	Taller 2. Un corazón que piensa, un cerebro que late	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tabla: cómo sentimos las emociones.</li> <li>– Guía: expresando mis emociones.</li> <li>– Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.</li> </ul>
	Taller 3. Más sobre mis emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.</li> </ul>
2 Siento - Pienso	Taller 1. Expresamos nuestras emociones de muchas maneras	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pruebas cumplidas en la actividad central.</li> <li>– Dibujos individuales del cuento.</li> <li>– Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.</li> </ul>
	Taller 2. Periodistas de la buena gestión de nuestras emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Noticias colectivas sobre la gestión de las emociones en el colegio.</li> <li>– Carta a algún medio radial o televisivo local.</li> <li>– Opcional: grabaciones de noticieros.</li> <li>– Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.</li> </ul>
	Taller 3. La flor del cuidado de la emocionalidad de las personas	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Flor del cuidado de los sentimientos de cada niña y niño.</li> <li>– Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.</li> </ul>

## Gestión del mundo emocional y afectivo

UNIDAD	TALLER	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">3</p> <p>Siento - Pienso - Actúo</p>	<p>Taller 1. Qué hacemos a partir de lo que sentimos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flor del cuidado de los sentimientos de la familia.</li> <li>- Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.</li> </ul>
	<p>Taller 2. Emociones en situaciones difíciles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujo de la silueta ubicando situaciones vivida.</li> <li>- Cartelera sobre acciones para manejar situaciones emocionalmente difíciles.</li> <li>- Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.</li> </ul>
	<p>Taller 3. Para, respira hondo y piensa antes de actuar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Símbolo del “para, respira hondo y piensa antes de actuar”</li> <li>- Afiche sobre el uso de la herramienta.</li> <li>- Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.</li> </ul>



# Autodiagnóstico

de salida

*Gestión del mundo emocional y afectivo*

Ahora que hemos finalizado las unidades de aprendizaje para adquirir y desarrollar la CCPV Gestión del mundo emocional y afectivo, es necesario que autoevaluemos nuestros avances y resultados.

Para ello, llenamos el cuadro autodiagnóstico de salida con la mayor sinceridad posible.

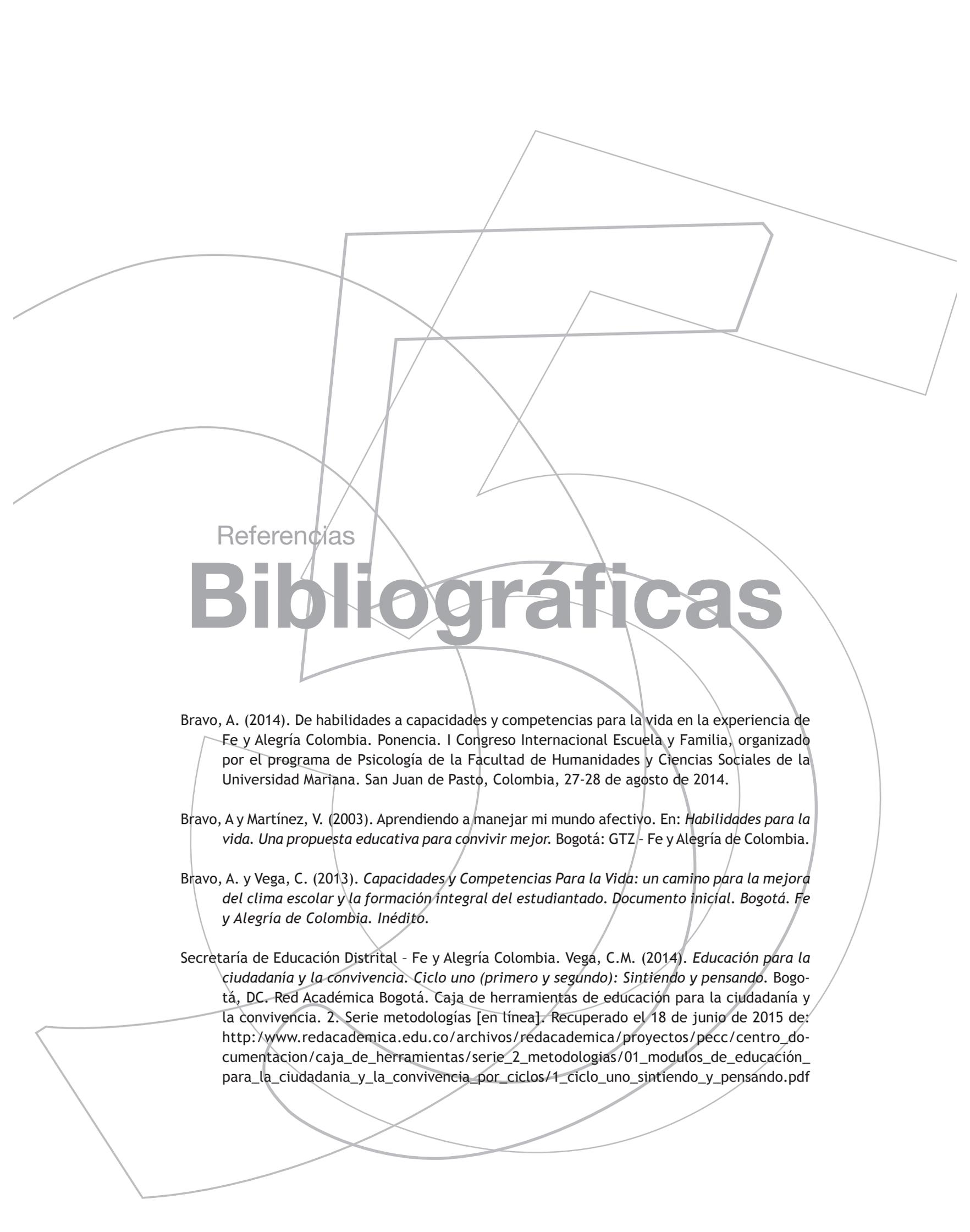
**Autodiagnóstico de salida**

AFIRMACIONES	Marque con una X		
	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
1. Tener emociones es natural en los seres humanos de todas las edades.			
2. La alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y el desagrado son emociones básicas de los seres humanos.			
3. Las personas podemos sentir las mismas emociones en distintas partes del cuerpo.			
4. Es importante conocer cómo se manifiestan en nuestro cuerpo nuestras emociones para poder gestionarlas			
5. Es importante aprender a identificar las manifestaciones particulares de las emociones en las otras personas.			
6. Podemos expresar lo que sentimos sin lastimarnos o hacer daño a otras personas.			
7. Practicamos diversas maneras de gestionar nuestras emociones en situaciones distintas, teniendo como principio de actuación el autocuidado y el cuidado de las demás personas y de la naturaleza.			
8. La herramienta “para, respira hondo y piensa antes de actuar” es útil para gestionar emociones fuertes.			

*Gestión del mundo emocional y afectivo***Escala valorativa**

<b>ESCALA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Totalmente de acuerdo</b>	Tengo dominio de habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para la gestión del mundo emocional y afectivo.
<b>Parcialmente de acuerdo</b>	Necesito profundizar en habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para gestionar mi mundo emocional y afectivo.
<b>Totalmente en desacuerdo</b>	Debo esforzarme para desarrollar habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para la gestión del mundo emocional y afectivo.





Referencias

# Bibliográficas

Bravo, A. (2014). De habilidades a capacidades y competencias para la vida en la experiencia de Fe y Alegría Colombia. Ponencia. I Congreso Internacional Escuela y Familia, organizado por el programa de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Mariana. San Juan de Pasto, Colombia, 27-28 de agosto de 2014.

Bravo, A y Martínez, V. (2003). Aprendiendo a manejar mi mundo afectivo. En: *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá: GTZ - Fe y Alegría de Colombia.

Bravo, A. y Vega, C. (2013). *Capacidades y Competencias Para la Vida: un camino para la mejora del clima escolar y la formación integral del estudiantado. Documento inicial*. Bogotá. Fe y Alegría de Colombia. Inédito.

Secretaría de Educación Distrital - Fe y Alegría Colombia. Vega, C.M. (2014). *Educación para la ciudadanía y la convivencia. Ciclo uno (primero y segundo): Sintiendo y pensando*. Bogotá, DC. Red Académica Bogotá. Caja de herramientas de educación para la ciudadanía y la convivencia. 2. Serie metodologías [en línea]. Recuperado el 18 de junio de 2015 de: [http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro\\_documentacion/caja\\_de\\_herramientas/serie\\_2\\_metodologias/01\\_modulos\\_de\\_educación\\_para\\_la\\_ciudadania\\_y\\_la\\_convivencia\\_por\\_ciclos/1\\_ciclo\\_uno\\_sintiendo\\_y\\_pensando.pdf](http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro_documentacion/caja_de_herramientas/serie_2_metodologias/01_modulos_de_educación_para_la_ciudadania_y_la_convivencia_por_ciclos/1_ciclo_uno_sintiendo_y_pensando.pdf)

*Gestión del mundo emocional y afectivo*

- Secretaría de Educación Distrital - Fe y Alegría Colombia. Vega, C.M. (2015). *Educación para la ciudadanía y la convivencia. Ciclo uno (primero y segundo): Aprendiendo a vivir juntas y juntos*. Bogotá, DC. Red Académica Bogotá. Caja de herramientas de educación para la ciudadanía y la convivencia. 2. Serie metodologías [en línea]. Recuperado el 18 de junio de 2015 de: [http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro\\_documentacion/caja\\_de\\_herramientas/serie\\_2\\_metodologias/01\\_modulos\\_de\\_educacion\\_para\\_la\\_ciudadania\\_y\\_la\\_convivencia\\_por\\_ciclos/ciclo\\_uno\\_aprendiendo\\_a\\_vivir\\_juntas\\_y\\_juntos.pdf](http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro_documentacion/caja_de_herramientas/serie_2_metodologias/01_modulos_de_educacion_para_la_ciudadania_y_la_convivencia_por_ciclos/ciclo_uno_aprendiendo_a_vivir_juntas_y_juntos.pdf) (buscador)
- Fisioterapia a tu alcance. (10 marzo, 2015). Técnica de relajación mediante la respiración completa [Archivo de video]. Recuperado el 25 de agosto de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=dbYCCb8tgSA>
- Orientacionandujar. (29 mayo, 2014). Jugamos a las adivinanzas emocionales [Archivo de video]. Recuperado el 25 de agosto de 2015 de: [https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq\\_BDzg](https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq_BDzg)
- GTA (Grupos de Trabajo y Apoyo a las Altas Capacidades Intelectuales). (28 mayo, 2013). Eduard y Elsa Punset - REDES: El Aprendizaje social y emocional. Las habilidades para la vida [Archivo de video]. Recuperado el 25 de agosto de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=Vsg48QC1HJ8>
- 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>
- Las emociones primarias y secundarias [en línea]. Consultado el 1 de abril de 2015. Disponible en <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/lasemocionesysecundarios.htm>
- María José Fano. (31 octubre, 2010). APRENDO A RESPIRAR [Archivo de video]. Recuperado el 25 de agosto de 2015 de: [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_-TytEHy8Q](https://www.youtube.com/watch?v=E_-TytEHy8Q)
- Walt Disney Studios LA. (17 marzo, 2015). Intensa-Mente: La travesía (Nuevo Tráiler) [Archivo de video]. Recuperado el 25 de agosto de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=EB1oBuxD964>

