



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

## Emociones Conexión vital

### Conexión emociones

*Competencias socioemocionales para  
el desarrollo integral y la salud mental  
de niños, niñas y adolescentes*

Secretarías de Educación

## Módulo 3

### Tema 1

## Tema 1

### ¿Y mis sentimientos? ¿Y los de los otros? ¿Soy capaz de regularlos y ayudar al resto a que los regule?

**Conceptualización:** La experiencia de las emociones está mediada por un componente conceptual y un componente neurobiológico. Las personas cuentan con un conjunto de manifestaciones externas asociadas a cada emoción, por ejemplo, la sudoración, las expresiones faciales de asombro, la sensación de angustia y la necesidad de huida que se asocian al concepto “miedo”; el cerebro construye la emoción, la interpreta y emite una respuesta rápida frente a la situación, el proceso se vuelve automático. Dependiendo de la forma en que se construye la emoción (repertorio emocional), la forma en que esta se experimenta se verá afectada y provocará una amplia gama de posibles respuestas emocionales, algunas emociones son más sofisticadas y exigentes respecto a otras.

El autoconocimiento es posible en tanto se autointerpreten los diferentes estados mentales, es decir, los pensamientos y emociones provocados a partir de la relación con el mundo interno y con el mundo externo. La forma en que las personas se relacionan con el mundo externo se ve influenciada por el componente cultural, cuya construcción social se alimenta de las creencias, las narrativas y las emociones que se producen a propósito de las diferentes situaciones. Es por esto por lo que la misma situación se asocia a diferentes emociones y a respuestas diversas dependiendo del contexto en el que ocurra.

Un marco conceptual robustecido o pobre, puede influir en la forma en que se interpreta y responde emocionalmente a las experiencias vividas, así como también, la comprensión y naturaleza del impacto que tienen estas experiencias en la persona. En este sentido, dicho repertorio aporta al autoconocimiento y a la comprensión del significado, mensaje o sentido de las experiencias emocionales significativas y a aquellas ambiguas o mal definidas en las que se producen sentimientos contradictorios en donde están involucrados principios éticos y morales, la conciencia y las creencias sociales construidas. Reconocer, regular y manejar las emociones es importante en el mundo social y se hace posible si se aprende a suprimir o demostrar las emociones como indicadores del mundo interno y base del crecimiento personal y de relaciones satisfactorias.

La validación de las emociones se considera como una acción o acto comunicativo, en la que un “otro conocedor” (generalmente el jefe, padre, cuidador, docente u otro par), ayuda a simbolizar la emoción que está viviendo la persona. Esta validación se puede dar por medios verbales o no verbales, de manera precisa y sin juzgar. Ayudando a la persona a desarrollar una mayor conciencia emocional, que será la base para una posterior regulación de lo que siente en determinadas situaciones y de su comportamiento. Dicha validación implica el reconocimiento de las emociones **tanto positivas como negativas**, una mayor conciencia emocional es decir ser más abiertos a hablar de sus propias emociones (siendo esta la estrategia fundamental), aumentando los

niveles de tolerancia y la disminución del tiempo en que alcanza el control de la emoción, la validación de las emociones de otros, una mejor gestión de las emociones negativas, que siempre estarán presentes, y la posibilidad de transferir este aprendizaje a otros entornos.

### Momento 1 - Juego de Conocimientos

Identificación de emociones propias

#### Sensibilización:

El facilitador invita al grupo a realizar un ejercicio de respiración corto, para el que deben buscar una posición cómoda, cerrar sus ojos y seguir con atención las indicaciones que se les brindaran, manteniendo un ritmo suave en su respiración en la búsqueda de tener conciencia de ella.

#### Actividad central

La actividad comienza con la motivación que el facilitador hace al grupo acerca de la importancia de identificar las propias emociones para aportar al autoconocimiento, invitando a pensar por un momento en sus propias emociones. Para esto trabajará rápidamente y en un minuto tendrá que escribir lo primero que se le ocurra sobre sus emociones, resolviendo la guía de trabajo “Mis emociones”.

#### GUÍA DE TRABAJO “Mis emociones”

- ¿Cómo identifica sus emociones?

---

---

---

- ¿Qué es lo primero que se le ocurre cuando piensa en ellas?

---

---

---

- ¿Qué emociones prevalecen?

---

---

---

Una vez hecho este reconocimiento, el facilitador le pide a un participante que voluntariamente cuenta al grupo cómo le resultó el ejercicio, qué fue lo más fácil y lo difícil de pensar y reconocer sus emociones.

En un segundo momento cada participante resolverá la guía de trabajo “Emociones y situaciones siempre juntas”, recordando que no hay respuestas ni buenas ni malas en este ejercicio. Para esto contarán con 30 minutos.

### **GUÍA DE TRABAJO 2 “Emociones y situaciones siempre juntas”**

Qué hace, cómo reacciona cuando se encuentra con las siguientes situaciones:

- Alguien se le acerca llorando, pero no expresa verbalmente nada, usted:

---

---

---

- En una reunión de trabajo, usted identifica que uno de los participantes es nuevo y está distraído, ausente e inquieto; al finalizar la reunión usted:

---

---

---

- Cerca de usted, alguien que está solo se ha lastimado los pies y cae de bruces al piso, usted:

---

---

---

- Está en una reunión de 5 personas y nota que el único integrante que no conoce sonríe siempre que usted habla, usted:

---

---

---

- Está en una fila esperando el turno de atención, detrás de usted alguien intenta ponerle conversación para hacer más amena la espera, usted:

---

---

---

- Caminando por su barrio observa una pareja que al parecer está buscando una dirección, cuando pasa cerca de ellos, se quedan mirándole, pero no se atreven a pedirle ayuda, usted:

---

---

---

Recuerde que no hay respuestas malas ni buenas.

### Cierre

Para cerrar, en plenaria un participante presentará su respuesta emocional para una situación, dando la posibilidad que otros integrantes, complementen o propongan otras emociones relacionadas, hasta revisar todas las situaciones. Es importante señalar como frente a una situación es posible encontrar emociones comunes y diferentes intentando explicar las razones personales y culturales para que esto sea posible.

**Tiempo de ejecución:** 40 minutos.

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos. Guías de trabajo “Mis emociones” y “Emociones y situaciones siempre juntas”.

## Momento 2 – Interacción y preguntas

### Sensibilización

Para empezar el facilitador presentará este momento como un espacio en el que se dará un diálogo con los participantes con el objetivo de discutir acerca de la identificación de las emociones y su importancia para el desarrollo de habilidades socioemocionales. Se da inicio con algunas preguntas motivadoras: ¿Por qué hablamos de emociones? ¿Qué papel cumplen las emociones en nuestra vida? ¿Qué papel cumplen las emociones en nuestra vida laboral? ¿Cómo aprendemos a identificar nuestras emociones? ¿Importan las emociones cuando trabajamos en el sector educativo?

### Actividad central

Una vez socializadas algunas respuestas, el facilitador continúa con una breve exposición sobre los procesos que contribuyen a la identificación de las emociones:

Las emociones movilizan nuestro organismo, pues hay cambios fisiológicos como respuestas específicas a lo que sentimos, así al sentir amor los cambios

son relajados y hay mayor disposición y energía para trabajar la tarea, cualquier que esta sea; por el contrario, cuando sentimos rabia, hay mayor exacerbación de la conducta, nuestro cuerpo puede presentar agitación, sudoración y hasta mareo.

Dar prioridad a las emociones en la vida cotidiana, permite incluso reconocer las emociones en los demás desde el lenguaje emocional, pues las expresiones faciales, los tonos de voz, entre otros aspectos, suceden al mismo tiempo para todos y todas, lo que hace posible identificarlas.

Se ha preguntado si...

- ¿Reconozco mis emociones?
- ¿Me permito valorar la mejor manera de actuar a partir de lo que siento?
- ¿Tiene sentido pensar antes de actuar?
- ¿Observo cuidadosamente las emociones en los otros?
- ¿Entiendo mis formas de actuar a partir de lo que siento?
- ¿Cómo identifico mis emociones en mi gestión con los establecimientos educativos?

Las respuestas a estas preguntas se socializan de manera general propiciando la interacción y la conversación con el grupo.

El facilitador continúa brindando algunas orientaciones importantes:

- Las emociones son tan necesarias como inevitables, hacen parte de nuestro actuar cotidiano.
- Se reconocen como emociones básicas la tristeza, la alegría, la ira, la sorpresa, el miedo y el disgusto (el asco).
- Es primordial tomar un tiempo para pensar y comprender qué tipo de emoción se está sintiendo.
- Valorar la emoción en sus aspectos positivos y negativos permite seleccionar la respuesta más adaptativa para responder a la situación o eventualidad.
- La identificación de las emociones favorece los procesos de atención, memoria, emoción y percepción, los cuales impactan directamente en el aprendizaje.

### Cierre

Con estas directrices se abre la discusión invitando al grupo a construir las conclusiones con relación a la necesidad de identificar las emociones propias para responder adecuadamente a las distintas situaciones vitales.

**Tiempo de ejecución:** 60 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos.

### Momento 3 – Reto de Equipo

#### Sensibilización

El facilitador le propone al grupo ubicarse cómodamente en un ambiente amplio, el grupo se divide en 6 subgrupos. En un recipiente estarán dispuestos (6) papeles que tendrán escritas las seis (6) emociones básicas: alegría, tristeza, sorpresa, ira, miedo, disgusto.

#### Actividad central

Cada grupo al azar tomará uno de los papeles y deberá representar de manera no verbal (sin hablar), una situación cotidiana en su gestión como funcionario de la secretaría de educación que le permita o esté relacionada con la emoción que tomaron.

El facilitador asignará un orden para dar lugar a la representación de cada grupo. Una vez hayan finalizado la representación, el facilitador dispone las siguientes preguntas para ser conversadas en plenaria con el grupo completo:

- ¿Qué emociones identificaron?
- ¿Qué situación lograron representar? ¿Cómo lo sabemos?
- ¿Qué expresiones faciales permitieron identificar la emoción? ¿Cómo lo sabemos?
- ¿Qué comportamientos fueron asociados con esa emoción? ¿Cómo lo sabemos?
- ¿Con qué situaciones de nuestra vida cotidiana nos sentimos identificados y no identificados con las representaciones logradas?

#### Cierre

En conjunto con el grupo se construirá la conclusión del ejercicio resaltando como las diferentes emociones están siempre presentes y cómo pueden presentarse al mismo tiempo en las distintas actividades.

**Tiempo de ejecución:** 40 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos. Sobre con 6 tarjetas con las emociones básicas.

## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

### Sensibilización:

El facilitador invita al grupo a realizar un ejercicio de respiración corto, para el que deben buscar una posición cómoda, cerrar sus ojos y seguir con atención las indicaciones que se les brindaran, manteniendo un ritmo suave en su respiración en la búsqueda de tener conciencia de ella.

### Actividad central:

Se invita a los participantes a identificar un evento o situación que hayan vivido en los últimos días en trabajo como parte del equipo de la secretaría de educación y en el trabajo con los establecimientos educativos. Se les pide que construyan una historia detallada en donde se incluyan las emociones asociadas.

Luego en plenaria cada uno de los participantes relatara su historia, invitando al grupo a escuchar con atención para identificar:

- Qué emociones aparecen durante la narración en el protagonista de la historia.
- Cómo se manifestaron esas emociones.
- Qué comportamientos se asocian con emociones positivas y cuáles a emociones negativas.

### Cierre

Una vez se expongan las historias se abrirá la discusión aprovechando este momento para profundizar y aclarar conceptos relacionados con los beneficios de identificar emociones en las actividades cotidianas, en tanto permite elegir formas de actuar y de responder adecuadas a cada situación, encontrando también estrategias de regulación que fortalecen la salud mental.

**Tiempo de ejecución:** 40 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos.

## Momento 5 – Puesta en Marcha – Articulación

### Una línea de tiempo emocional

El facilitador le pide a cada participante que se ubique en un lugar en el cual pueda escribir cómodamente para diligenciar la guía de trabajo que les permitirá dar una mirada a sus emociones y cómo han cambiado en los distintos momentos y etapas de su vida:

#### GUÍA DE TRABAJO

¿Han cambiado sus emociones a lo largo del tiempo? Vamos a ver, cómo me consideraba emocionalmente en mi...

Se invita a los integrantes del grupo a escribir en la cartelera correspondiente a cada etapa, una palabra que describa la emoción predominante en cada momento. El facilitador revisará rápidamente el panorama señalando las emociones predominantes y encontrando con el grupo las características compartidas y que explican las emociones presentadas.

### Cierre

Se construyen con el grupo las conclusiones alrededor de cómo los distintos contextos, experiencias y culturas están a la base de las emociones que caracterizan cada etapa de la vida así como las emociones también van cambiando en diferentes sentidos y cumpliendo muchas expectativas sociales en el proceso.

**Tiempo de ejecución:** 40 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Cartelera, marcadores, hojas blancas, lápices o esferos.

## Momento 6 – Compromisos y evaluación

Para este momento se propone una actividad que permita a los participantes evaluar lo alcanzado en su proceso de formación en cuanto a identificación de emociones se refiere. Para esto se invita al grupo a contestar las siguientes preguntas y a partir del panorama establecido asumir estrategias y compromisos que impliquen transformar sus rutinas cotidianas.

Estrategias de regulación emocional (Respiración-relajación)

En su actividad cotidiana de vida (en el hogar y en el trabajo), en qué momento considera que debe hacer un alto para una pausa activa de relajación, respiración o ejercicio físico:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

• ¿Cuál de las tres realiza con frecuencia?:

---

---

---

• ¿Cuál de las tres le gustaría aprender a realizar con más frecuencia?:

---

---

---

• Generalmente, qué hace cuándo se siente:

1. Agotado y/o fatigado: \_\_\_\_\_

2. Estresado: \_\_\_\_\_

3. Triste: \_\_\_\_\_

4. Molesto: \_\_\_\_\_

5. Sorprendido: \_\_\_\_\_

6. Enamorado: \_\_\_\_\_

7. Temeroso: \_\_\_\_\_

• ¿Cómo intenta recuperarse de los estados emocionales que más le cuesta controlar?:

---

---

---

- ¿En qué momentos del día considera posible hacer una pausa activa?

---

---

---

**A Resaltar:**

Dar prioridad a las emociones en la vida cotidiana, permite incluso reconocer las emociones en los demás desde el lenguaje emocional, pues las expresiones faciales, los tonos de voz, entre otros aspectos, suceden al mismo tiempo para todos y todas, lo que hace posible identificarlas.

**Recordar:**

Los momentos de discusión entre y con el grupo se enriquecen con más o menos preguntas de las propuestas como orientaciones. Depende de los intereses del grupo por profundizar sobre la temática.



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital



Fundación  
**Saldarriaga  
Concha**