



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*

Establecimientos Educativos

Módulo 4

Tema 1

Tema 1

Identificación de emociones propias

Conceptualización: Las emociones son aquellas reacciones que experimenta una persona ante ciertos estímulos externos y que le permiten adaptarse. Reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular las emociones se convierten en habilidades a desarrollar para afrontar situaciones problemáticas personales y propias de los contextos sociales conflictivos. Algunas de las emociones descritas en la literatura científica y que pueden aparecer como respuestas a situaciones estresantes son: ira, tristeza, alegría, diversión, miedo, irritación, placer e interés.

Las emociones pueden ser adaptativas y precursoras de cambios duraderos, generadoras de pensamiento creativo, novedoso, de una visión más amplia de las situaciones y una mentalidad más flexible. Pero también hay emociones que nos pueden limitar la atención y la cognición para darle frente a situaciones adversas. Las personas que experimentan más emociones vividas positiva y adecuadamente a lo largo de la vida desarrollan una alta capacidad de resiliencia recuperándose de la adversidad, protegiéndose de la depresión y alcanzando mayor crecimiento y posibilidades adaptativas.

Varios estudios realizados midiendo los resultados obtenidos luego de la implementación de estrategias para la identificación de emociones en niños de preescolar y básica primaria, muestran una tendencia que va en crecimiento en relación a la edad, asociada a la maduración y complejidad de los procesos de pensamiento y con el género, en tanto las niñas adquieren la competencia más tempranamente que los niños.

La promoción de actitudes conscientes, empáticas y pro ambientales se propone como una de las intervenciones de corta duración llevadas a cabo en las aulas, con la participación de docentes y estudiantes con muy buenos resultados. La implementación de programas que incluyan ejercicios de Mindfulness para regular los procesos de atención y ampliar la conciencia de lo que sucede tanto en la mente como en el cuerpo sin controlar ni alterar pensamientos, sentimientos o sensaciones, y por tanto facilitando la observación de la actividad mental sin analizar, juzgar o reaccionar, es importante a temprana edad.

Complementar estos ejercicios con otros que se basen en la compasión amorosa, experimentar la bondad e inspirar un deseo de salud y felicidad propia y de los demás, como medio para conectar con otros seres y desarrollar sentimientos de amor e interés, junto con la activación de diferentes formas de atención compasiva, equilibrar los sistemas de motivación y regulación afectiva son rutas para alcanzar actitudes más resilientes a partir del reconocimiento de las emociones.

Momento 1 - Juego de Conocimientos

Identificando mis emociones

Sensibilización:

Para romper el hielo, se organiza el grupo en fila y el último participante, le toca el hombro al penúltimo, quién voltea y observa un baile que hace ese último participante; el penúltimo debe tocar el hombro y replicar el baile al compañero que encuentra delante y así sucesivamente hasta que llegue al primero. Se motiva al grupo a participar y divertirse.

Tiempo de ejecución: 20 minutos.

Actividad central

El dado de las emociones requiere que previamente se elabore un dado que tenga en cada cara una emoción dibujada. Posteriormente cada participante (organizados en círculo) lanzará el dado y según la emoción que le salga dirá cuál cree que es, por qué piensa que es esa emoción y lo relacionará con algún momento de su vida. Ejemplo: Si a un participante le sale alegría mencionará porque cree que es esa y contará algún momento de su vida donde se ha sentido alegre. La idea es que el "Dado" tenga varias caras para agregar diferentes emociones o se tengan varios dados si el grupo es muy grande.

Tiempo de ejecución: 30 - 40 Minutos.

Materiales para el desarrollo de la actividad

Salón amplio, pliegos de papel periódico, marcadores. Dado elaborado con cartón o cartulina con emociones dibujadas.

Recursos:

- Asociación española contra el cáncer. (2017). Las emociones. <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>

Momento 2 - Interacción y preguntas

Identificando mis emociones con otros

Sensibilización:

Para comenzar se conformarán grupos, luego se dan las instrucciones. Para conformar los grupos un participante le susurra al oído un animal a otro participante y cuando se dé la señal deberán imitarlo con sus movimientos y sonidos para encontrar a las personas que también realicen sonidos y movimientos similares, para así ir formando los grupos. El número de integrantes depende de la cantidad de participantes, se recomienda grupos de 4 o 5 integrantes. Se invita a la expresión, al movimiento por todo el salón y a la diversión.

Tiempo de ejecución: 20 minutos

Actividad central

Una vez conformados los equipos, se pide que el grupo nombre un relator quien consignará el producto del ejercicio, a cada grupo se le entregará una hoja con preguntas para que entre todos respondan. Concluida la actividad se recogerá las hojas. Se dará un tiempo de 15 minutos para que resuelven las preguntas, y discutan en grupo sus puntos de vista. Una vez finalice el tiempo, se escogerá a un participante para que socialice las respuestas con todo el grupo mientras se apunta en el tablero las ideas expuestas por los participantes. Al concluir la actividad de socialización el facilitador realizará un resumen general de las respuestas relacionándolas con los conceptos centrales de la temática abordada (identificación de emociones).

Tiempo de ejecución: 60 minutos.

Materiales para el desarrollo de la actividad:

Salón amplio, pliegos de papel periódico, marcadores. Hojas con preguntas previamente consignadas, tablero y marcadores.

Preguntas sugeridas a trabajar:

- ¿Qué cosas le hacen reír?
- ¿Qué cosas le hacen enojar?
- ¿Cuándo se siente feliz o alegre como es su comportamiento?
- ¿Cómo actúa cuando está triste?
- ¿Qué cree que es una emoción?
- ¿Cuáles cree que son las emociones principales?

Recursos

- Educa y aprende. (2019). Juegos educativos: Educación emocional. <https://educayaprende.com/juego-educacion-emocional/>
- Herrero, J. (2019). Emociones. Obras de teatro para escolares. <http://obrasdeteatroparaescolares.blogspot.com/2010/05/las-emociones.html>

Momento 3 - Reto de Equipo

Teatro de las emociones.

Sensibilización:

Para esta actividad los participantes se organizan en cuatro grupos (la cantidad varía según el total de participantes), a cada grupo se le entregarán unas tarjetas con los personajes (emociones) a representar (alegría, tristeza, enfado o ira, miedo, sorpresa, amor, entusiasmo, vergüenza, disgusto). Una vez, cada uno tenga su personaje definido, con el grupo elaborarán un pequeño guión y se organizarán para, de acuerdo al papel asignado, se defina con claridad qué decir, expresiones, movimientos a representar y apoyarse en el grupo en cómo actuar. Del mismo modo tendrán un tiempo por si desean elaborar máscaras, pequeños disfraces o herramientas para la dramatización.

Cierre

Hecha las representaciones la actividad finalizará destacando lo encontrado como común, las dificultades y las fortalezas que trabajar en grupo presenta en la identificación y expresión de las emociones.

Tiempo de ejecución: 60 minutos.

Materiales para llevar a cabo la actividad:

Tarjetas que contengan el nombre de las emociones. Caja de disfraces (material para elaborar disfraces o máscaras)

Ejemplo obra de teatro.

“LAS EMOCIONES”

PRESENTADOR. ¡Buenas tardes a todos! La obra que van a representar los participantes de este curso se titula “Las emociones, ¿qué son esas cosas?” y como su nombre indica trata de explicarnos lo que sentimos cuando estamos alegres, cuando estamos tristes, cuando nos enfadamos, cuando nos dan una sorpresa, cuando sentimos repugnancia o cuando nos da miedo. Las personas no somos robots, no somos calculadoras, no somos meros consumidores. Las personas, en primer lugar, somos seres vivos sensibles a lo que sucede a nuestro alrededor, que sentimos emociones y que muchas veces, tal vez la mayoría de ellas, no sabemos controlar y nos vemos desbordados o sucumbimos ante ellas. En esta obra pretendemos iniciarlos a ustedes en el mundo de la “Inteligencia Emocional”.

(Salen al escenario seis participantes que representan cada uno a las seis emociones básicas, se colocan en el centro y de espaldas al público, el narrador se pone en un extremo)

NARRADOR. En primer lugar, voy a presentarles una por una las distintas emociones que sentimos los humanos. Comienzo con la tristeza. ¡Date la vuelta tristeza! Les presento a la emoción tristeza. (La persona que representa a la tristeza se da la vuelta y mira al público, poniendo gestos claros de tristeza)

MARÍA. Emoción tristeza, ¿por qué estás triste? ¿Qué te pasó?

TRISTEZA. Estoy triste porque se me rompió mi muñeca preferida y también porque mi profesor de inglés me ha puesto un cero, y porque ayer se me murió mi gatito Lucas y además porque también me he peleado con mi amiga Beatriz y...

MARÍA. No sigas, por favor, creo que tienes suficientes motivos para estar tan triste. Lo siento mucho, me gustaría ayudarte.

TRISTEZA. No puedo soportar tanta desgracia, no puedo. Creo que me voy a morir. No podré nunca ser como antes.

MARÍA. ¡Oye no digas esas cosas! Debes reponerte. Que la tristeza no se adueñe de ti. Piensa que no siempre te van a suceder cosas malas. (La tristeza se repone, cambia su expresión y contesta)

TRISTEZA. Gracias por comprenderme y por tratar de ayudarme. La verdad es que cuando te he dicho lo que me pasa y tú me has comprendido, me he sentido mejor. (Sale del escenario, o se ubica en un extremo la emoción tristeza)

NARRADOR. A continuación, voy a presentarles a la siguiente emoción que es la alegría. Alegría date la vuelta, por favor para que te conozcan todos. (El participante que represente a esta emoción se da la vuelta y manifiesta mucha alegría)

MARÍA. Da gusto mirarte Alegría, qué contenta estás. ¿Por qué estás tan alegre? ¿Qué te ha pasado?

ALEGRÍA. Te voy a explicar, con mucho gusto, por qué estoy tan alegre.

Esta mañana, al levantarme mi mamá me dio un beso y me recordó que hoy era mi cumpleaños, me preparo mi desayuno favorito que es chocolate con arepa, luego mi amiga me regaló una sonrisa al saludarme, fui al colegio y todos mis compañeros me cantaron el "Cumpleaños feliz" y por si fuera poco saqué un sobresaliente en el control de matemáticas y aunque no me fue bien en ciencias, se que lo que necesito es estudiar más.

PARTICIPANTE CON ALEGRÍA. ¡Viva, viva, bien!... Da saltos y gritos sin sentido) sigamos...

MARÍA. Cuéntanos qué ha pasado para estar tan contento.

ALEGRÍA. Que me gané la lotería y me voy a comprar una moto. ¡Una moto! ¡Voy a tener una moto! ¡Viva!

MARÍA. Si creo que con la mitad de eso yo también estaría así de alegre.

ALEGRÍA. ¡Ay, ay, ay! Me he torcido el tobillo y me duele mucho.

MARÍA. Lo ves Alegría no puedes dejarte llevar por la emoción porque puedes hacer cosas que te causen daño y volverte loca, o al final puedes sufrir un accidente.

ALEGRÍA. Tienes razón, debemos controlar nuestras emociones.

MARÍA. Te doy las gracias, la verdad es que nos ha gustado estar a tu lado y compartir tu alegría.

NARRADOR. Eso está muy bien y aunque nos guste quedarnos siempre con la alegría, sin embargo, debemos seguir conociendo a las demás emociones. Ahora le toca el turno al enojo o la ira. Date la vuelta, por favor. (Se da la vuelta quien representa el enojo y da claras muestras de estar enfadado)

ENOJO. ¡Qué rabia, qué coraje tengo! ¡Aj! ¡Estoy muy enfadado! ¡Si lo cojo lo mato! ¡Aj!

MARÍA. Tranquilízate enojo. No puedes ir por ahí matando a la gente. Por favor, cuenta hasta diez y nos dices lo que te pasó. A lo mejor eso te hace sentir mejor.

ENOJO. Es que estoy muy enfadado porque se ha reído de mí y me ha escupido en la cara.

MARÍA. Bueno, bueno, ya pasó todo, tranquilízate y nos cuentas por qué estás tan bravo.

ENOJO. ¿Quieres saber lo que pasó? Lo que pasó fue que le presté mi bicicleta a mi compañero Ismael y cuando me la devolvió me la entregó con el manubrio roto y una rueda pinchada. Le pedí explicaciones y no solo no me las dio, sino que me insultó y me escupió en la cara. ¿Es que no tengo motivos suficientes para estar enfadado?

MARÍA. Si, la verdad es que tienes motivos para enojarte, pero todo lo que puedes conseguir con ponerte así es que te suba la tensión y te dé un ataque cardiaco. Todos debemos aprender a controlar nuestras emociones. Además es normal enojarse, pero debemos tranquilizarnos para buscar soluciones.

NARRADOR. Bueno, mientras se tranquiliza la emoción enojo voy a presentarte a la siguiente emoción que es la repugnancia o el asco. Repugnancia, por favor date la vuelta, preséntate y cuéntanos lo que te ha pasado para que tengas tanto asco. (La emoción repugnancia se da la vuelta y empieza a hablar)

REPUGNANCIA. ¡Qué asco! ¡Qué asco! ¡No puedo soportarlo! ¿me dan ganas de vomitar?

MARÍA. ¿Qué te ha pasado Repugnancia? ¿Por qué sientes tanto asco?

REPUGNANCIA. Pues muy sencillo. Esta tarde cuando salí de mi casa para ir al parque me iba comiendo una manzana al segundo bocado me di cuenta de que había mordido un pedazo dañado, escupí la manzana rápidamente, pero no me di cuenta y pisé una caca de perro.

MARÍA. ¡Qué barbaridad! A mí también me habría dado asco.

REPUGNANCIA. Pues no paró ahí la cosa porque al momento miré hacia el cielo y me cayó en la cara la caca de una golondrina. ¡Qué asco! ¡Qué repugnancia!

MARÍA. La verdad es que tuviste mala suerte, pero bueno ya te has lavado y perfumado bien, además te han pasado otras cosas distintas a estas, así que pasemos la página y trata de olvidarte de esas cosas.

NARRADOR. A continuación, vamos a conocer una emoción más, se trata del miedo. Por favor, date la vuelta para que vean tu cara y nos explicas qué es lo que te ha dado tanto miedo.

MIEDO. ¡Qué susto, qué temor! ¡Casi me orino de miedo!

MARÍA. Pero dínos lo que te ha pasado por favor.

MIEDO. Esta mañana cuando salí de mi casa y comencé a andar por la calle para venir al colegio de pronto me di cuenta de que un camión me iba a atropellar, di un salto y me salvé. El camión chocó contra la pared de una casa y con el choque se abrió la puerta del camión y vi que por ella salía un enorme león que se fijó en mí y se lanzó hacia mí para comerme.

MARÍA. ¿Y qué pasó? ¿Cómo te libraste del león?

MIEDO. Yo cerré los ojos cuando el león se disponía a comerme, pero en ese preciso momento bajó del camión un domador de circo y le dio una orden al león y me salvó.

MARÍA. Bueno miedo tranquilízate que ya pasó todo.

NARRADOR. A continuación, voy a presentarle una nueva emoción, se trata de la sorpresa. Date la vuelta sorpresa que te conozcan todos. (Se da la vuelta la emoción sorpresa con cara de asombro)

SORPRESA. ¡Uy! ¡Qué barbaridad! ¡Caramba! ¡Qué cosa! ¡Ojuuu!

MARÍA. ¿Qué has visto? ¿Por qué pones esa cara de asombro? Cierra ya la boca que se te va a llenar de moscas.

SORPRESA. ¡Qué barbaridad! ¡Esto sí que es una sorpresa!

MARÍA. Pero ¿Qué has visto? Dínos lo que pasó.

SORPRESA. Que he visto una vaca volando y además una ballena iba detrás de ella.

MARÍA. De razón te has llevado una sorpresa grandísima porque eso es imposible.

SORPRESA. Pues si tanta ha sido la sorpresa que me he llevado que me quedé mirando con la boca abierta durante media hora. Como puedes ver falta un final menos cortante. ¿Que se te ocurre?, ¿que le propones al grupo? **FIN.**

Tomado y adaptado de Educa y aprende. (2019). Juegos educativos: Educación emocional. <https://educayaprende.com/juego-educacion-emocional/>

Herrero, J. (2019). Emociones. Obras de teatro para escolares. <http://obrasdeteatroparaescolares.blogspot.com/2010/05/las-emociones.html>

Recursos

- Carmen, J., Montero, J., Modrego, M., Gascón, S., Navarro, M., Barceló, A., Delgado, I., & García, J. (2020). Implementing a training program to promote mindful, empathic, and pro-environmental attitudes in the classroom: a controlled exploratory study with elementary school students. Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00962-3>
- Núñez, A. (2019). Aprendizaje social: conozca 4 pasos para aplicarlo en el aula. Blog Andrés Nuñez. <https://blog.andresnunez.com/aprovechar-aprendizaje-social-estudiante/>

Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

Identificación de emociones propias.

Sensibilización

Para la actividad los participantes construirán un tablero mágico, el cual se elabora adhiriendo cinta transparente sobre cartulina hasta cubrirla en su totalidad. Una vez elaborado el tablero mágico, se entregará un marcador con el cual dibujaran su rostro en el tablero y algún elemento para borrar. Se entrega la “ruleta de situaciones” previamente elaborada y se entregarán las instrucciones de la actividad.

Tiempo de ejecución: 15 minutos.

Actividad de central

La ruleta tiene algunas situaciones que se presentan en nuestra cotidianidad, cada participante la gira y tendrá que dibujar en el tablero la emoción que despierta en él dicha situación. (Ya el participante ha elaborado su cara y solamente modifica la expresión de sus ojos y boca, según la emoción). Cada vez que se gire la ruleta y el participante haya plasmado su emoción se solicitará a algunos participantes que compartan con sus compañeros lo dibujado y se preguntará a la clase si alguien tuvo una emoción diferente. Cabe aclararles a los estudiantes de que no hay respuestas correctas o incorrectas. (La actividad se realizará las veces que el facilitador considere necesario) y se le entregará un sticker al participante o alguna “carita feliz”.

Al mismo tiempo, a quienes deseen participar y compartir lo dibujado, se les pedirá que cuenten al grupo alguna anécdota corta en la cual hayan sentido/vivido la emoción plasmada en el tablero mágico. La idea es lograr que la mayoría de los participantes compartan con sus compañeros.

Cierre

Para el cierre se pide nuevamente al grupo que a partir de la experiencia vivida defina qué es la alegría, ira, tristeza, enojo, asco, sorpresa y miedo. Se aclararán dudas y se pide que le cuenten al grupo ¿Qué otras situaciones cotidianas les produce alegría, tristeza, ira, miedo, asco...? De tal forma que pueda establecer como las emociones están presentes permanentemente en nuestra vida cotidiana de allí la importancia de reconocerlas y manejarlas.

Tiempo de ejecución: 60 minutos.

Materiales para desarrollo de la actividad:

Cartulina, cinta transparente, marcadores, papel higiénico o trozo de tela, ruleta de situaciones.

Posibles situaciones a escribir en la ruleta:

- Tuve una pelea o discusión fuerte con algún compañero.
- Me regalaron algo que deseaba
- Prepararon mi comida favorita
- Veía una película de terror y aparecieron monstruos de la nada.
- Un compañero me trata mal.
- Me dan un regalo y no me lo esperaba
- Veo algo que no me agrada
- Mi jefe me hizo un llamado de atención.
- Se va la luz en la noche.

Conceptos claves:

- **Alegría:** es un estado de ánimo agradable y vivo, fresco y luminoso, generador de bienestar general, que produce altos niveles de energía y una disposición a la acción constructiva.
- **Ira:** es una emoción que nos hace sentir enojados, irritables o disgustados con algo que nos molesta. Es una sensación molesta. De enfado muy fuerte. En la que notas que te pones rojo. Y a veces, te hace dar golpes o romper cosas sin querer.
- **Tristeza:** surge de la experiencia de la pérdida de algo o alguien con quien hemos establecido un vínculo afectivo.
- **Sorpresa:** es una emoción repentina que surge por un suceso que no era previsto, generar asombro o impacto. Las sorpresas pueden ser agradables y negativas.
- **Miedo:** es una reacción ante situaciones de peligro, inmediato o en potencia, a veces produce lágrimas.

Momento 5 – Juego de concurso (prácticas propias)

Libro de las emociones

Sensibilización

Los participantes escriben, dibujan o garabatean que emoción está sintiendo y cuál fue el motivo que provocó dicha emoción en el transcurso del día. Lo llevan al grupo se escoge una al azar, la lee sin decir el nombre del participante y comenta con el grupo.

Tiempo de ejecución: 20 minutos

Actividad central

En la segunda parte de la actividad se reproducen algunas canciones de diferentes géneros y estilos, se brinda un espacio para que los participantes las escuchen y luego pinten las emociones que la pieza o piezas musicales les generan. Se puede disponer de pliegos de papel ubicados alrededor del salón, de tal manera que los participantes tengan espacio para plasmar sus emociones y el grupo verlas.

Tiempo de ejecución: 40 minutos

Materiales para llevar a cabo la actividad

Hojas, lápiz, colores. Hojas o Pliego de papel Bond, música, reproductor musical, pintura, pinceles

Momento 6 – Compromisos y evaluación

¿Que cómo me siento?

Todos analizarán que existen diversas maneras de expresar las emociones y los estados de ánimo, de tal forma que, por ejemplo, el rostro es uno de los espejos más claros para ello. A cada participante se le entrega media hoja, y en los siguientes 5 minutos deberá darle una forma o apariencia que exprese cómo se siente en ese momento.

Cierre

Finalmente se realiza una ronda de exposición de los productos creados con el significado correspondiente. La discusión se propone alrededor de preguntas como: ¿cuál sería el estado ideal para una persona? ¿por qué es tan difícil mantener estable el estado de ánimo? ¿conocen estrategias para conservar el estado de ánimo?

A Resaltar:

Presentar la importancia de identificar, reconocer y manejar la emoción individual y en grupo permanentemente durante el desarrollo de la actividad y sobre todo en los momentos de cierre.

Recuerde:

Es importante tener en cuenta que las actividades propuestas pueden ser modificadas y adaptadas de acuerdo a las características del grupo de participantes, a las condiciones del contexto, así como los elementos conceptuales aportados por el programa, previamente.

Recursos de la temática:

- Video ¿Cómo identificar tus propias emociones de una forma correcta?. <https://www.youtube.com/watch?v=bR4NI3E24Hs&t>
- Video Aprende a identificar emociones para niños. <https://www.youtube.com/watch?v=sk8bxtttLd4>

Bibliografía:

- Carmen, J., Montero, J., Modrego, M., Gascón, S., Navarro, M., Barceló, A., Delgado, I., & García, J. (2020). Implementing a training program to promote mindful, empathic, and pro-environmental attitudes in the classroom: a controlled exploratory study with elementary school students. Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00962-3>
- Miragoli, S., Milani, L., Di Blasio, P., & Camisasca, E. (2020). Difficulties in emotion regulation in child abuse potential: Gender differences in parents. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104529>



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital

