



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 2

### Tema 4

## Tema 4

### Reflexiones individuales y grupales

**Conceptualización:** Las reflexiones son procesos mentales que realizan las personas sobre temas, aspectos o circunstancia específicas con el fin de analizar en profundidad y llegar a sacar conclusiones en unos casos y tomar decisiones en otros.

Generalmente, y a propósito de los procesos comunicativos, los procesos reflexivos parten de un ejercicio individual pero requieren de la interacción con otras personas, modelos o conceptos para llevarse a cabo, por lo que se privilegia que los ejercicios reflexivos se lleven a cabo en diálogo con otros en grupo.

#### A Resaltar:

Insistir en que el proceso de reflexión no requiere condiciones especiales de tiempo, espacio, concentración, silencio y todas aquellas cosas que se vuelven excusas para no mirar con pensamiento crítico nuestras acciones y nuestras decisiones.

#### Recuerde:

Reiterar permanentemente la confidencialidad y el respeto en el desarrollo de las actividades, en la que se utiliza información personal que puede ser sensible de compartir para los participantes.

#### Recursos de la temática:

- AFS Intercultural Programs Inc. (2018) "El modelo del iceberg cultural".
- AFS Intercultural Programs USA. (2020) Teacher's Toolbox
- AFS Student Learning Journey Curriculum de la Organización Internacional
- AFS Programas Interculturales, Inc. Melissa Liles (2018)
- Bamba, S. (2010) The Experiences and Perspectives of Japanese Substitute Caregivers and Maltreated Children: A Cultural-Developmental Approach to Child Welfare Practice. *Social Work*, 55 (2), 127-137
- Berté, M. (2014). Qué hacemos cuando reflexionamos. En *Reflexionar: Un modo mejor de pensar*. Madrid: Narcea.
- Craft, A. (2000). *Creativity Across the Primary Curriculum: Framing and Developing Practice*. London: Routledge.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560-565. doi: [10.1097/psy.0b013e3180f6171f](https://doi.org/10.1097/psy.0b013e3180f6171f)

- Cyrulnik, B. (2002). Los patitos feos. La Resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.
- Damasio, Antonio. (2010) En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona: Crítica.
- De Bono, E. (2002). El pensamiento creativo. Barcelona: Ed. Paidós Plural.
- De Prado, D. (2001). Educar con creatividad: las metodologías creativas. Un esfuerzo clasificatorio. En A. Rodríguez. Creatividad y Sociedad (pp. 147-170) Barcelona Editorial Octaedro.
- Deurquiza, E. F. (2014). Mindfulness, Body Scan, Narrative, and Mentalization in the New York City Schools. *Children & Schools*, 36(2), 125-127. doi: [10.1093/cs/cdu003](https://doi.org/10.1093/cs/cdu003)
- Jeffers, O. (2010). El corazón y la botella. México: Fondo de Cultura Económica.
- Kim, S., Choe, I., & Kaufman, J. C. (2019). The development and evaluation of the effect of creative problem solving on young children's creativity and character. *Thinking Skills and Creativity*, 1-11.
- Loogma, K., Kruusvall, J., & Ümarik, M. (2012). E-learning as innovation: Exploring innovativeness of the VET teachers' community in Estonia. *Computers & Education*, 808-817.
- Modelo educativo del Proceso de Resolución Creativa de Problemas (CPSP por sus siglas en inglés) propuesto por Kim, Choe y Kaufman (2019) para estudiantes a partir de los 5 años de edad.
- Piedade, F., Malafaia, C., Neves, T., Loff, M., Menezes, I. (2020) Educating critical citizens? Portuguese teachers and students' visions of critical thinking at school. *Thinking Skills and Creativity*. 37 (1). pp. 1- 11.
- Prieto, M., López, O., Ferrándis, C. (2003). La creatividad en el contexto escolar. Estrategias para fortalecerla. Madrid: Ediciones pirámide.
- Watanabe-Crockett, L. (2019, octubre 16). 10 Great Critical Thinking Activities That Engage Your Students. Consultado septiembre 01, 2020.

### Recursos:

- [Academia Play] (2016, 04, 07) 10 Consejos para hacer un mapa mental. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=QJekYAlentM>
- [Juan Lebu Salazar] (2017, 08, 05) EL VALOR DE LA CREATIVIDAD Y LA INTERGENERACIONALIDAD. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=wcHQMkyfZMI>
- Canva: <https://www.canva.com/>
- Jamboard: <https://edu.google.com/intl/es-419/products/jamboard/>
- Kahoot: <https://kahoot.com/>
- Mentimeter: <https://www.mentimeter.com/>
- Padlet: <https://es.padlet.com/>
- Powtoon: <https://www.powtoon.com/>

## Momento 1 - Juego de Conocimientos

### Body Scan

Para comenzar la actividad se propone la realización de un reconocimiento corporal que ayuda a integrar la actividad de los dos hemisferios, entrar en contacto con las emociones y tomar consciencia de las experiencias corporales (Deurquiza, 2014). El facilitador leerá las instrucciones

### Construyamos el concepto

#### Actividad central

El facilitador propone al grupo hacer una lluvia de ideas sobre el significado que tiene para ellos el término reflexionar. Se consignarán en el tablero o en una cartelera las ideas de los participantes para posteriormente acordar una definición grupal que debe quedar a la vista para continuar con la discusión.

Se propicia la discusión a partir de la definición construida y las siguientes preguntas ¿Cómo se logra reflexionar? ¿Para qué sirve? ¿Cómo lo viven (o no) en los diferentes ámbitos de la vida? ¿dónde se hace más fácil reflexionar? ¿Procuran la reflexión en su trabajo?

#### Cierre

Para el cierre se enfatiza la utilidad de la reflexión como proceso que sustenta el pensamiento crítico, necesario para la identificación de problemas y la búsqueda de alternativas de solución en los distintos ámbitos de la vida

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos.

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Espacio amplio, tablero, cartelera o pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, tarjetas, esferos o marcadores delgados, pegante o cinta pegante, tarjeta texto Body scan o audio

### Las instrucciones para la actividad Body scan

“Tome asiento en un sitio en dónde se sienta cómodo. Le voy a pedir que se enfoque en diferentes partes del cuerpo. Empecemos por los pies. Sea consciente de cómo se sienten sus pies. ¿Nota tensión, relajación, dolor, comodidad? Acepte la sensación como la perciba sin juzgarla, enfoquémonos en ella unos segundos. Si se distrae, no se preocupe, vuelva su atención a sus pies”

Y así se irá subiendo a través de todo el cuerpo hasta llegar a la cabeza. Esta es una actividad pertinente ya que solo se necesita la voz del facilitador como medio para lograr el ejercicio. Permiten que los participantes entre en un estado de distensión para lo que sigue en el taller.

## Momento 2 – Interacción y preguntas

### Sensibilización

El facilitador presentará la actividad insistiendo en la necesidad de pensar y reflexionar en la importancia de la expresión de las emociones desde el pensamiento. Poner música mientras se desarrolla la actividad.

### Actividad central

Se pide a los participantes que individualmente, creen expresiones, palabras, gestos que muestren afectos con los que deben alimentar a dos personajes para que puedan vivir. Cada manifestación afectiva debe quedar escrita o ilustrada en tarjetas o en hojas para que puedan ser pegadas en el tablero en el personaje correspondiente.

Mientras los participantes trabajan el facilitador pegará en el tablero sin que sea visible para el grupo, los personajes que estarán pintados en una cartelera en tamaño pliego. Un personaje es un animal cachorro y el otro un animal adulto.

Una vez terminados las expresiones afectivas, cada participante pegará su expresión en el personaje que prefiera. Una vez estén todas las afectas visibles comienza la discusión. ¿cómo fue el proceso de crear expresiones afectivas? ¿por qué escogió el personaje para expresar afecto? ¿expresar afecto es un acto reflexionado?

### Cierre

Se orientará el cierre a la importancia de reconocer la relación entre la razón y el afecto, la importancia de reflexionar a la hora de brindar afecto reconociendo las razones que nos llevan a ello y por otra parte reconocer la necesidad de crear expresiones afectivas diversas, no necesariamente asociadas a “dar cosas” por ejemplo.

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Espacio amplio, tablero, cartelera o pliegos de papel periódico con las imágenes de los personajes, marcadores, hojas de papel, tarjetas, esferos o marcadores delgados, pegante o cinta pegante. Reproductor de música

### Momento 3 – Reto de Equipo

#### Co-Creación

##### Actividad central

Se le pide a los participantes que en los próximos 5 minutos, busquen un objeto que tengan a la mano y que simbolice algo importante por cualquier razón para ellos.

El grupo se dispone en círculo para la presentación que cada participante hace de su objeto y del significado que tiene para él en este momento. De acuerdo a los ejemplos:

- Seleccioné un libro porque pienso que a través de él podemos reflexionar y compartir aquello que interpretemos
- Seleccioné esta olla de la sopa porque creo que cuando todos reflexionamos y compartimos eso que pensamos, estamos haciendo un rico sancocho con diferentes sabores (reflexiones)

Se pide al grupo que entre todos intenten establecer agrupar los distintos significados expresados, en categorías por ejemplo significado afectivo, económico, utilitarista, etc

##### Cierre

Para el cierre se invita al grupo a encontrar los puntos comunes que caracterizan a este grupo en su escogencia, en los significados que les dan a las cosas, tratando de reflexionar sobre como esto aporta para cohesionar al grupo, y la utilidad la reflexión individual y grupal tiene en el proceso

**Tiempo de ejecución:** 90 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Espacio amplio, tablero, cartelera o pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, tarjetas, esferos o marcadores delgados, pegante o cinta pegante, tarjeta texto Body scan o audio

## Momento 4 – Procesamiento y aclaración de conceptos

### Práctica de Humanidad Compartida

A través de un ejercicio de respiración se busca el reconocimiento de los otros en un ejercicio de reflexión mutuo.

#### Sensibilización

Al iniciar la actividad, le facilitador pedirá a los participantes adoptar una posición cómoda, preferiblemente sentados, con la espalda recta, pero sin forzarla, y se les pedirá cerrar los ojos. Luego, se les pedirá llevar su atención a la respiración, con esa conciencia del cuerpo y del momento presente, se les invitará a traer a una persona a su mente y repetir mentalmente las frases que se leerán a continuación.

**Tiempo de ejecución:** 15 minutos

*Esta persona tiene un cuerpo y una mente, tal como yo.*  
*Esta persona tiene pensamiento, sentimientos y emociones, tal como yo.*  
*Esta persona tuvo miedo muchas veces, tal como yo.*  
*Esta persona ha estado triste, decepcionada y con rabia, tal como yo.*  
*Esta persona ha estado herida o confundida en algún momento de su vida, tal como yo.*  
*Esta persona ha experimentado dolor físico y dolor emocional, tal como yo.*  
*Esta persona desea estar libre de dolor y sufrimiento, tal como yo.*  
*Esta persona desea gozar de buena salud, tal como yo.*  
*Esta persona desea ser reconocida y amada, tal como yo.*  
*Esta persona desea ser feliz y a salvo, tal como yo.*  
*Esta persona que tengo al frente es un ser humano, tal como yo.*  
(Respira, 2016)

#### Actividad central

Concluida la dinámica, se preguntará a los participantes ¿qué experimentaron?, ¿qué sintieron al hacer el ejercicio?, ¿qué características tiene la persona que decidieron traer a su mente?, ¿cómo los hace sentir enviar estos deseos a otra persona?, ¿qué descubrieron en el proceso?.

Ahora invite a los participantes a hacer un ejercicio similar que puede resultar difícil pero que seguro los hará sentir, pensar y reflexionar. En esta oportunidad, traerán a su mente a una persona que les haya hecho daño en algún momento de la vida, al igual que en el ejercicio anterior, se les invitará a repetir mentalmente las frases que se leerán a continuación.

### Práctica de Bondad Amorosa

*Deseo que esta persona tenga la fortaleza para sortear las dificultades de la vida.*

*Deseo que encuentre el valor y los recursos y para enfrentarse con sus retos.*

*Deseo que esta persona esté libre de sufrimiento y dolor.*

*Deseo que esta persona tenga buena salud, y sea feliz.*

*Porque esta persona es un ser humano, tal como yo.*

*Deseo que yo tenga la fortaleza para sortear las dificultades de mi vida.*

*Deseo encontrar el valor y los recursos y para enfrentarme con mis retos.*

*Deseo estar libre de sufrimiento y dolor.*

*Deseo tener buena salud y ser feliz.*

*Porque soy un ser humano, tal como todos los demás.*

(Respira, 2016)

Terminada la actividad se hace nuevamente una ronda de preguntas ¿qué experimentaron?, ¿qué sintieron al hacer el ejercicio?, ¿qué características tiene la persona que decidieron traer a su mente?, ¿cómo los hace sentir enviar estos deseos a otra persona?, ¿qué descubrieron en el proceso?

Ver de manera bondadosa a quien o quienes nos han dañado abre el camino al perdón, a superar la situación, a ver la humanidad en el otro, la reflexión nos permite empezar poco a poco a elaborar el daño y superar el dolor.

### Cierre

Para el cierre el facilitador llevará la discusión a mostrar la importancia del ejercicio como proceso de reflexión sobre una acción, señalando como es una actividad que se puede hacer ante cualquier acto. Se pregunta acerca de lo se siente en la mente y el cuerpo cuando se reflexiona.

De qué manera se descubren opciones individuales pero como en grupo se enriquecen los distintos puntos de vista que nos llevan a repensar alguna situación y verla diferente relacionándonos distinto con esa experiencia.

**Tiempo de ejecución:** 60 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Espacio amplio, tablero, cartelera o pliegos de papel periódico, marcadores, hojas de papel, tarjetas, esferos o marcadores delgados, pegante o cinta pegante.

## Momento 5 – Juego de concurso (prácticas propias)

### Autobiografía

#### Sensibilización

Tal como describe Craft (2000) la creatividad es un proceso que involucra imaginación, planteamiento de preguntas y juego. Y además parece que los ambientes que logren cumplir con estas condiciones facilitan los procesos cognitivos de reflexión.

#### Actividad central

Los participantes tendrán que escribir su propia biografía. Se propone que en una hoja, con la palabra "BIOGRAFIA" en el centro, cada uno vaya anotando en tiempo real los aspectos más relevantes de su vida.

**Tiempo de ejecución:** 20 minutos

#### Cierre

Para el cierre el facilitador invita al grupo a revisar los aspectos que facilitaron o no escribir la biografía y presentarla al grupo. ¿Puede éste ser un documento sobre el que se puede reflexionar? ¿Cuál sería el beneficio de hacerlo? Señalar los posibles aprendizajes que este ejercicio traería para el futuro.

**Tiempo de ejecución:** 60 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** Espacio amplio, hojas de papel, esferos. Música ambiental.

## Momento 6 – Compromisos y evaluación

### Correos electrónicos a mí mismo

En esta actividad el facilitador invita a los participantes a que escriban individualmente un correo electrónico a sí mismos, a su Yo del futuro planeando allí las actividades o compromisos que está dispuesto a asumir para reflexionar individualmente y en grupo en los distintos ámbitos en los que se mueve.

Una vez se leen los correos a sus compañeros, recibirán retroalimentación y podrán identificar si hay compromisos similares que faciliten la reflexión grupal. Los correos serán enviados a sus propios mails con el fin de imprimir una copia para tenerla a la vista.

**Tiempo de ejecución:** 60 minutos

**Materiales para llevar a cabo la actividad:** hojas de papel, esferos, computador con internet.



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital



Fundación  
**Saldarriaga  
Concha**