



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

Guía Módulo 4



Módulo 4

Justificación: Las emociones nos acompañan en el desarrollo de nuestra vida, manejarlas eficazmente permite relacionarnos con otros, aprender mejor, lograr metas y adaptarnos al cambio; La autorregulación emocional es entonces una habilidad socioemocional básica que comprende el manejo de las emociones, postergar la gratificación y tolerar la frustración.

Aprender herramientas que nos permitan percibir y valorar con exactitud cómo nos sentimos; como se sienten los otros, acceder y/o generar sentimientos positivos que promueven el crecimiento emocional e intelectual, modular la expresión de los que no lo son, facilitar el pensamiento, la toma de decisiones y la resolución de problemas es una tarea a emprender en el desarrollo de las habilidades para la vida.

Presentación:

El módulo cuatro presenta la importancia de identificar y promover el adecuado manejo de las emociones como una de las habilidades para la vida.

Modalidad: Virtual

Temas del módulo:

Tema 1: Identificación de emociones propias

- Identificando mis emociones.
- Identificando mis emociones con otros
- Identificación de emociones propias.
- Libro de las emociones
- ¿Que cómo me siento?

Tema 2: Empatía – ponerse en el lugar de otro como elemento para el desarrollo personal

- Ponerse en el lugar del otro.
- En el espejo del otro.
- Comunicación grupal
- Temores y esperanzas
- ¡Nos vamos a suerte!
- ¿Soy una persona empática?

Tema 3: Estrategias de regulación emocional (Respiración y relajación)

- Estrategias de regulación emocional
- Ejercicio de respiración – relajación como estrategia de regulación emocional
- Imaginar para ponerse en el lugar del otro.
- Mi respiración como herramienta en lo cotidiano
- Mindfulness con alimento
- ¿Qué estarán pensando?

Tema 4: Regulación emocional como factor protector

- La telaraña
- “Lagartija saltando”
- Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos
- Atención, respiración, aceptación.
- Mis cosas favoritas
- Ponerse en los lugares que proponen en la TV

Contenido:

- Regular las emociones y sentimientos negativos
- Regulación emocional
- Empatía
- Modular las emociones
- Autorregulación
- Emociones
- Manejo de emociones
- Pensamiento
- Estrategias
- Pensamientos irracionales
- Pensamientos tranquilos
- Atención plena

Preguntas orientadoras:

1. ¿Me permito valorar la mejor manera de actuar a partir de lo que siento?
2. ¿Tiene sentido pensar antes de actuar?
3. ¿Observé cuidadosamente las emociones en los otros?
4. ¿Entiendo mis formas de actuar a partir de lo que siento?
5. ¿Qué significa la regulación emocional?
6. ¿Cuál es la relación entre las emociones, los pensamientos y los comportamientos? ¿Por qué?
7. ¿Para qué podría ser importante la regulación emocional?
8. ¿Cuáles pueden ser las maneras de conseguir regularse emocionalmente?

Duración: 2 semanas

Objetivo de aprendizaje:

- Brindar herramientas para la identificación de emociones propias, las de otros y mecanismos de regulación de dichas emociones.

Estrategia metodológica:

Los módulos se desarrollan por temas, cada tema se compone de 6 momentos que son: juego de conocimiento, interacción y preguntas, reto, procesamiento y aclaración de conceptos, prácticas propias y compromisos - evaluación.

Cada momento está dividido en 3 etapas: Sensibilización, Actividad Central y Cierre.

Cada momento tiene una intencionalidad para la cual se proponen actividades como: juego de roles, el uso de las TIC, reflexiones, puestas en escena, trabajo con los pares, lecturas complementarias, juegos, retos, solución de problemas y el desarrollo de habilidades de comunicación como la presentación de información y la argumentación.

Las actividades pueden ser adaptadas, modificadas y enriquecidas a partir de las experiencias del maestro y las características del ambiente.

Actividades de aprendizaje:

Tema 3 - Estrategias de regulación emocional (Respiración y relajación)

- Estrategias de regulación emocional
- Ejercicio de respiración – relajación como estrategia de regulación emocional
- Imaginar para ponerse en el lugar del otro.
- Mi respiración como herramienta en lo cotidiano
- Mindfulness con alimento
- ¿Qué estarán pensando?

Tema 4 - Regulación emocional como factor protector

- La telaraña
- “Lagartija saltando”
- Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos
- Atención, respiración, aceptación.
- Mis cosas favoritas
- Ponerse en los lugares que proponen en la TV

Actividades de retroalimentación:

- Comentarios del tutor.
- Respuesta en foros.
- Correcciones de actividades propuestas de manera automática o de revisión con tutor.
- Retroalimentación comentada en entregas.
- Socialización (resultados y errores frecuentes)
- Revisión y retroalimentación por parte de los otros participantes

Resultados de aprendizaje:

- Diseña actividades pedagógicas para la gestión y reconocimiento de las emociones en la toma de conciencia de las propias emociones y comprensión de los sentimientos de los demás.
- Genera acciones que le permitan propiciar en el aula mentalidades abiertas, flexibilidad de pensamiento, tolerancia ante los cambios, la capacidad de aceptar las novedades y salud espiritual
- Fomenta el desarrollo de habilidades y competencias relacionadas con el pensamiento, el comportamiento creativo y la espiritualidad, que promueven a su vez el conocimiento y la aceptación de aquello que sentimos y experimentamos.

Evidencia de aprendizaje:

Tipo de evidencia:

- Reflexión de aprendizajes adquiridos.

Medio de entrega:

- A través de la plataforma Moodle o en los encuentros sincrónicos.

Espacios de comunicación con el instructor:

- Mensajería interna Moodle
- Encuentros sincrónicos
- Foro de inquietudes
- Chat
- Correo electrónico

Software requerido: Moodle 3.6

Foros:

- Foro Social
- Foro de inquietudes (consultas - dudas)
- Foro de aprendizaje

Herramientas Moodle para el aprendizaje:

Foro, tareas, creación de actividades.

Recursos o herramientas web para el aprendizaje:

Recursos:

- Guía de aprendizaje, infografía animada, vídeos, paso a paso, guía Ministerio de Educación Nacional.

Herramientas Web:

- Videos, wikis, foros, guía paso a paso y emociones para la vida, guía Ministerio de Educación Nacional.

Banco de recursos:

- Actividades en cada uno de los momentos tema 1 y tema 2
- La conceptualización de cada uno de los conceptos a trabajar en dichos temas.
- Gabinete de Psicología M&M. (2017, February 23). Inteligencia Emocional, Depresión: "El Regalo" (Cortometraje) [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=pHJJq69KL20>

Criterios de retroalimentación:

- Promueve el desarrollo de competencias de regulación emocional para la identificación de emociones propias y las de otros
- Aporta en las prácticas educativas el fortalecimiento de las habilidades para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual.
- Aborda el desarrollo de mecanismos de regulación de dichas emociones para la resolución de conflictos en los contextos y situaciones complejas.

Aspectos a tener en cuenta en la retroalimentación:

Evidencias de Conocimiento:

Participación en los foros comunes, consulta y descarga de documentos y material presentado.

Evidencias de Desempeño:

Participación en encuentro sincrónico semanal. Preguntas y curiosidades sobre la temática.

Evidencias de Socialización:

Resultados arrojados por las herramientas utilizadas en la plataforma Moodle (test, lista de chequeo, cuestionarios, cuadros infográficos, tablas y foros común) Evaluaciones.

Bibliografía

TEMA 3

- Educa y aprende. (2013). Pautas y Actividades para el desarrollo de la empatía en la adolescencia. <https://educayaprende.com/pautas-y-actividades-para-el-desarrollo-de-la-empatia-en-la-adolescencia/>
- Mori, A., & Cigala, A. (2018). 'Putting oneself in someone else's shoes during childhood: How to learn it' Training for preschool age children. British Journal of Educational Psychology, 89(4), 750-766. <https://doi.org/10.1111/bjep.12255>
- Merino, S. (2017). La carpeta de las emociones: Proyecto didáctico para segundo ciclo de educación infantil. Universidad Internacional de la Rioja. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La%20carpeta%20de%20las%20emociones%20.%20Proyecto%20Did%C3%A1ctico.pdf>
- Navarro, F. (2020, April 16). La botica del orientador. Orientafer. <http://orientafer.blogspot.com/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>

TEMA 4:

- Banyard, V., Hamby, S., & Grych, J. (2017). Health effects of adverse childhood events: Identifying promising protective factors at the intersection of mental and physical well-being. Child Abuse & Neglect, 65, 88-98. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.011>
- Merino-González, S. (2017). La carpeta de las emociones: Proyecto didáctico para segundo ciclo de Educación Infantil (Bachelor's thesis). <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4758>

- Ruiz, P. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. Curso Actualización Pediatría. Madrid: Lúa Ediciones, 3, 487-501. Recuperado de http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Mindfulness%20en%20Ni%C3%B1os%20y%20Adolescentes_0.pdf

Glosario técnico

- **Ambiente virtual de aprendizaje:** espacio electrónico en donde convergen educadores y educandos a través de diversos medios de comunicación sincrónica y asincrónica, con diferentes experiencias, cultura, conocimientos, intereses y valores, pero que tienen en común la construcción y reconstrucción de conocimientos, organizados didácticamente a través de un sistema de administración del aprendizaje (plataforma web), para ser aprendidos por los educadores a la distancia.
- **Aprendizaje a distancia:** es cualquier forma de estudio que no se encuentre bajo la supervisión continua o inmediata de tutores, pero que no obstante cuenta con la orientación, planificación e instrucción de una organización educativa.
- **Aprendizaje en línea (E-learning):** término muy usado en la literatura en inglés para designar cursos sustentados en alguna tecnología electrónica.
- **Asincrónico:** es la cualidad o característica que poseen en la transmisión de datos o información, es decir, es la transferencia de información diferida o retardada en el tiempo.
- **Aula virtual:** entorno telemático en página web que permite a los estudiantes participar en actividades educativas a distancia en forma virtual.
- **Autoaprendizaje:** que es considerado aprendizaje autodirigido es aquel en que el estudiante determina el momento, el espacio y el ritmo en que habrá de realizar sus estudios formales de alguna materia o contenido temático.
- **Facilitador (Tutor):** es la persona cuya tarea más importante consiste en adecuar los contenidos del curso a las principales características y necesidades de cada persona. Motiva y promueve el interés de los participantes en el estudio de las temáticas propuestas, guía y/o reorienta al estudiante en el proceso de aprendizaje atendiendo a sus dudas o dificultades, amplía la información y evalúa el proceso de aprendizaje.
- **Plataforma Moodle:** es un paquete de software para la creación de cursos y sitios web basados en internet. Se diseñó para dar soporte a un marco de educación social constructivista. Además, este software se distribuye de manera gratuita como software libre, bajo la licencia pública de la empresa GNU.

- **Sincrónico:** es la cualidad o característica que poseen algunos medios de información y comunicación para transmitir sus mensajes en tiempo real, es decir, en el mismo instante que se transmite.
- **Wiki:** es una colección de documentos web escritos en forma colaborativa. Básicamente, una página de wiki es una página web que todos en su clase pueden crear juntos, directo desde el navegador de Internet, sin que necesiten saber HTML. Un wiki empieza con una portada. Cada autor puede añadir otras páginas al wiki, simplemente creando un enlace hacia una página (nueva) que todavía no existe.

Definiciones tomadas de:

MoodleDocs. (2016, April 19). Módulo de wiki. Docs.Moodle. https://docs.moodle.org/all/es/M%C3%B3dulo_de_wiki

Roquet Garcia. G. (2008), Glosario de educación a distancia. CUAED-UNAM <https://www2.uned.es/catedraunesco-ead/Colaboraciones/varios/Glosario.pdf>

Glosario de contenido

- **Autorregulación:** Capacidad para manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos para relacionarnos con otros, aprender mejor, lograr metas y adaptarnos al cambio. La autorregulación comprende tres competencias específicas; manejo de emociones, postergación de la gratificación y tolerancia a la frustración.
- **Atención plena o Mindfulness:** Es estar en el presente sin juzgar, observar sin identificarse, es estar presente, se caracteriza por una intención de apertura, aceptación de la experiencia presente y una actitud de curiosidad y asombro – Mente de principiante
- **Desgaste emocional (conocido como burnout):** es un estado psicosocial de agotamiento mental y afectivo, en el que se presenta ausencia de motivación y sensación de poco o inexistente capacidad de logro, la regulación emocional previene el Burnout.
- **Emociones:** Reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, bienestar, amenaza, frustración, etc. Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos.
- **Estrategias:** Conjunto de acciones que son planificadas de manera tal que contribuyen a lograr un fin u objetivo que nos hemos propuesto previamente.

- **Espiritualidad:** Se llama así a la dimensión humana que permite el autoconocimiento de sí mismo, para darle sentido a las acciones, pensamientos y emociones y a la vida misma.
- **Manejo de emociones:** Capacidad para reconocer las emociones en el momento en que estas se presentan, modularlas y actuar sin dejarnos dominar por ellas.
- **Pensamiento:** Capacidad mental propia de los seres humanos. Nos permite ordenar, dar sentido y significado e interpretar la información disponible en el cerebro. A la vez, es todo producto de la actividad mental traído a nuestra realidad.
- **Pensamientos irracionales:** Son los que aparecen asociados a una emoción intensa y nos hacen actuar de manera impulsiva, lo que genera consecuencias que nos afectan y pueden afectar a otros. Estos pensamientos pueden ser catastróficos (adelantan cosas negativas que nos van a suceder), absolutistas (de blanco o negro), equivocados, auto-derrotistas o irrealistas.
- **Pensamientos tranquilos:** Son los que nos ayudan a calmarnos, actuar y tomar decisiones de una manera más racional. Una estrategia para manejar nuestras emociones consiste en reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos.
- **Respuesta tranquila:** Porque nos ayudan a calmarnos y, también, a actuar y tomar decisiones de una manera más racional. Por eso, cuando queremos manejar nuestras emociones, debemos reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos.
- **Regulación emocional:** Proceso que le permite a las personas identificar, modular y expresar sus emociones mientras interactúan con otras personas y/o situaciones. Reconocer, regular y manejar las emociones, es socialmente importante y es posible, aprendiendo a suprimir o demostrar las emociones, como indicadores del mundo interno, del crecimiento personal y de relaciones satisfactorias.
- **Sensaciones:** Detectar algo a través de los sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto) y los receptores de sensación internos (movimiento, equilibrio, malestar, dolor) sin que aún haya sido elaborado o tenga un significado.
- **Sentimiento:** Es la interpretación que le damos a una emoción a través del pensamiento, explicándola; a diferencia de la emoción cuya duración es breve, los sentimientos pueden acompañarnos durante horas, días, semanas incluso años.

Definiciones tomadas de documento de Referencia suministrado por la Fundación Saldarriaga Concha



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital



Fundación
**Saldarriaga
Concha**