



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

Guía Módulo 3



Módulo 3

Justificación: Las emociones como parte de nuestro ser son inevitables y necesarias; ellas favorecen nuestros procesos cognitivos y nos permiten identificar las emociones de los demás. Reconocerlas, observarlas e interpretarlas, facilita el autoconocimiento, el desarrollo de las habilidades socioemocionales y ayuda a la persona a desarrollar mayor conciencia emocional, regulando su comportamiento. Saber gestionar nuestras emociones es un buen indicador de nuestro mundo interno, de nuestro crecimiento personal y de nuestras relaciones interpersonales.

Presentación:

El módulo 3 busca identificar y promover factores protectores en los agentes educativos, que llevan al adecuado manejo de las emociones como una de las habilidades para la vida.

Modalidad: Virtual

Temas del módulo:

Tema 1: Identificación de emociones propias

- La experiencia de las emociones
- La validación de las emociones
- Identificación de emociones propias
- Emociones y situaciones siempre juntas
- Una línea de tiempo emocional
- Estrategias de regulación emocional (Respiración-relajación)

Tema 2: Empatía – ponerse en el lugar del otro

- Tipos de empatía
- Controlar y pensar en la respiración
- ¡Por el otro!
- ¿Qué podemos hacer?
- ¡Bombardeo!
- La empatía como habilidad socioemocional
- Identificar la empatía como emoción
- ¡Sus cosas estarán vivas!

Tema 3: Estrategias de regulación emocional (respiración-relajación)

- Expectativa y realidad
- Entre la respiración y la relajación
- Modelando estrategias
- Dibujándonos
- Volver sobre aquello que nos protege emocionalmente
- ¿Cuáles son mis sensaciones?

Tema 4: Regulación emocional como factor protector

- ¡Recordar es aprender dos veces!
- “Situaciones conflictivas y asertividad”
- Situaciones vitales
- Primero, respirar; segundo, volver a respirar
- “Mi mejor ruta”
- ¡Cargando positivamente mis emociones!

Contenidos:

Emociones, sentimientos, identificar, controlar, adaptar, expresar, regular, validación de las emociones, conciencia emocional, respuesta emocional, respiración, empatía, relajación, sensaciones.

Preguntas orientadoras:

1. ¿Por qué hablamos de emociones?
2. ¿Qué papel cumplen las emociones en nuestra vida laboral?
3. ¿Cómo aprendemos a identificar nuestras emociones?
4. ¿Las emociones son importantes cuando trabajamos en el sector educativo?
5. ¿Existe relación entre las emociones, la empatía y las habilidades para la vida?

Objetivo de aprendizaje:

- Desarrollar la capacidad de observar, identificar y reconocer las emociones propias y las de los demás. Practicar la respiración como mecanismo de autorregulación de las emociones personales.

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-relajación)

- Expectativa y realidad
- Entre la respiración y la relajación
- Modelando estrategias
- Dibujándonos
- Volver sobre aquello que nos protege emocionalmente
- ¿Cuáles son mis sensaciones?

Tema 4 - Regulación emocional como factor protector

- ¡Recordar, es aprender dos veces!
- “Situaciones conflictivas y asertividad”
- Situaciones vitales
- Primero, respirar, segundo, volver a respirar:
- “Mi mejor ruta”
- ¡Cargando positivamente mis emociones!

Resultados de aprendizaje:

- Capacidad de reconocer e identificar emociones y sentimientos propios, con el adecuado manejo de sus mecanismos de regulación.
- Competencias para el reconocimiento de emociones y sentimientos en los demás, con habilidades empáticas para mejorar las relaciones interpersonales.

Software requerido: Edusitio

Recursos o herramientas web para el aprendizaje:

Recursos:

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

Herramientas Web:

- Vídeos, wikis, bitácora de reflexión, guía paso a paso y emociones para la vida, guía Ministerio de Educación Nacional.

Material de apoyo:

Guía paso a paso, guía Emociones para la vida, guía Ministerio de Educación Nacional.

Banco de recursos complementarios:

- Actividades por momentos tema 1 y tema 2, además encontrará la definición de cada uno de los conceptos a trabajar en dichos temas con sus respectivos momentos.

Criterios de retroalimentación:

- Promueve el desarrollo de competencias socioemocionales en las diferentes prácticas educativas.
- Aporta en las prácticas educativas a la construcción de habilidades socioemocionales a través del análisis de experiencias de vida.

Aspectos a tener en cuenta en la retroalimentación:

Conocimiento:

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

Desempeño:

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

Socialización:

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

Bibliografía

- Bouton, B. (2019). "Wonder" Through the Eyes of Empathy: A Middle Grades Teacher's Guide. *Middle Grades Review*, 5 (2), 5
- Berggren, L., Olsson, C., Talvia, S., Hörnell, A., Rönnlund, M., & Waling, M. (2020). The lived experiences of school lunch: an empathy-based study with children in Sweden. *Children's Geographies*, 18 (3), 339-350.
- Blasche, G., Szabo, B., Wagner-Menghin, M., Ekmekcioglu, C., & Gollner, E. (2018). Comparison of rest-break interventions during a mentally demanding task. *Stress and Health*, 34(5), 629-638.
- Kirsch, J. (2020). Interpreting our emotions. *Ratio*, 33 (1), 68-78.
- Kurkia, K., Järvenojab, H., & Järveläb, S. (2018). Exploring regulatory interactions among young children and their teachers: A focus on teachers' monitoring activities. *Journal of Early Childhood Education Research*, 7(2), 310-337. Recuperado de: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfi-fe201903118346.pdf>
- Lambie, J. A., Lambie, H. J., & Sadek, S. (2020). "My child will actually say 'I am upset' Before all they would do was scream": Teaching parents emotion validation in a social care. *Child: Care, Health and Development*.

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.
- **Aula virtual:** entorno telemático en página web que permite a los estudiantes participar en actividades educativas a distancia en forma virtual.
- **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.
- **Foro:** espacio virtual en el que un grupo de personas se encuentran en un listado de direcciones a las que se les distribuyen mensajes de correo electrónico.
- **Foro de discusión web:** tiene como propósito la participación de varias personas en discusiones sobre temas específicos y lograr distribución de informaciones a un grupo con intereses comunes.
- **Mapa conceptual:** es un recurso gráfico que permite visualizar las relaciones entre conceptos y explicaciones sobre una temática o campo de conocimiento en particular.
- **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.
- **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.

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

Glosario de contenido

- **Emoción:** respuesta neurobiológica inmediata y breve de la persona, ante a un evento o estímulo, que le permite adaptarse a una situación y desarrollar habilidades socioemocionales.
- **Emociones básicas:** las cinco (5) emociones básicas son: tristeza, alegría, ira, sorpresa, miedo y disgusto (el asco). Ellas movilizan nuestro organismo dando respuestas diferentes; por ejemplo, cuando sentimos amor y cuando sentimos rabia.
- **Validación de las emociones:** las emociones se validan cuando otra persona, nos comunica de forma precisa y sin juicios, sobre nuestras respuestas emocionales, esto nos ayuda a desarrollar mayor conciencia emocional y a regular el comportamiento.
- **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.

- **Regulación Emocional:** 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.
- **Identificar:** establecer, demostrar o reconocer la identidad de una cosa o persona.
- **Controlar:** dirigir o dominar a una persona o una cosa; examinar con atención algo.
- **Regular:** ajustar o poner en orden algo, reglar el funcionamiento de un sistema, determinar normas.
- **Expresar:** manifestación de lo que piensa, siente o desea una persona; Decir con enunciados o mediante otros signos lo que se piensa, siente o desea.
- **Regular y Expresar las emociones:** se considera un indicador de madurez y equilibrio, que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales.
- **Conciencia emocional:** competencia adquirida con la observación de nuestro comportamiento, que implica diferenciar pensamientos, de acciones y de emociones, comprendiendo las causas, consecuencias e intensidad de las emociones.
- **Respuesta Emocional:** respuestas fisiológicas y conductuales que sirven para adaptarnos al medio, que están acompañadas de: sentimientos, comportamientos, movimientos corporales, expresiones faciales, respuestas neurovegetativas, y respiración entre otras.
- **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.
- **Empatía:** habilidad socioemocional que permite comprender los estados emocionales de otras personas, comunicarse y acercarse a los demás, para acompañarlos en la solución de situaciones problemáticas.
- **Relajación:** proceso que disminuye los efectos del estrés en mente y cuerpo; consiste en aflojar el tono muscular y disipar la cabeza hasta llegar a un estado de confort pleno tanto mental como físico.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Emociones Conexión vital



Fundación
Saldarriaga
Concha