

Este recurso es una audiodescripción de la infografía animada del módulo 3 para personas con dificultades de agudeza visual.

Gobierno de Colombia: El futuro es de todos. Fundación Saldarriaga Concha.

Conexión emociones

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

Secretarías de educación.

Bienvenidos al Módulo 3:

Competencias Socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

Hoy, Isabel le explica a Melisa como logra expresar y regular sus sentimientos, para que los problemas de su comunidad no la afecten tanto, acompañémoslas.

Examinemos con Isabel estos 4 temas, que nos ayudarán a conocer y reconocer nuestras emociones.

Tema 1: Identificación de emociones propias.

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.

Tema 1: Identificación de emociones propias

Momento 1: Juego de conocimiento

Actividades: La experiencia de las emociones

Momento 2: Interacción y preguntas

Actividades: La validación de las emociones

Momento 3: Reto de equipo

Actividades: Identificación de emociones propias

Momento 4: Procesamiento y aclaración de conceptos

Actividades: Emociones y situaciones siempre juntas

Momento 5: juego de concurso - prácticas propias

Actividades: Una línea de tiempo emocional

Momento 6: Compromisos y evaluación

Actividades: Estrategias de regulación emocional (Respiración-relajación)

Para Isabel aprender a ponerse en los zapatos de otra persona y ver a través de sus ojos, es el comienzo de la armonía en su comunidad. Veamos el tema siguiente:

Tema 2: Empatía - ponerse en el lugar del otro.

Propender por el desarrollo de la empatía, trae incontables beneficios ya que articulada con el reconocimiento de las habilidades sociales, el desarrollo moral y la diversidad, aportan aprendizajes a lo largo de la vida en la construcción de las relaciones personales y en el ejercicio de una mejor ciudadanía.

Tema 2: Identificación de emociones propias

Momento 1: Juego de conocimiento

Actividades: Controlar y pensar en la respiración

Momento 2: Interacción y preguntas

Actividades: ¿Qué podemos hacer?

Momento 3: Reto de equipo

Actividades: ¡Por el otro!

Momento 4: Procesamiento y aclaración de conceptos

Actividades: ¡Bombardeo!

Momento 5: juego de concurso - prácticas propias

Actividades: Identificar la empatía como emoción

Momento 6: Compromisos y evaluación

Actividades: Narrador

Isabel piensa que es importante ayudar a sus vecinos a reconocer que los sentimientos deben regularse, especialmente cuando se enfrentan a situaciones difíciles. Lograr regular la impulsividad, el estrés, ser más tolerantes a la frustración, aumenta la capacidad de prevenir los estados emocionales negativos para perseverar en las metas y objetivos a pesar de las dificultades.

Tema 3: Estrategias de regulación emocional

Son diversos los escenarios en donde se hace más difícil regular nuestras emociones. Por ejemplo, los trabajos que exigen y demandan altas tareas mentales son más propensos a desencadenar fatiga y aumentar la sensación de cansancio, llevando a requerir un esfuerzo adicional para mantener el nivel de rendimiento. Esto exige sostener la atención a los estímulos por un largo período de tiempo, pero con el paso del tiempo esa atención tiende a disminuir, fatigando al sujeto, bajando su productividad, su motivación, aumentando las posibilidades de cometer errores y disminuyendo su tolerancia y por ende la capacidad de manejar o regular las emociones asociadas a la frustración.

Tema 3: Estrategias de regulación emocional

Momento 1: Juego de conocimiento

Actividades: Expectativa y realidad

Momento 2: Interacción y preguntas

Actividades: Interacción y preguntas

Momento 3: Reto de equipo

Actividades: Entre la respiración y la relajación

Momento 4: Procesamiento y aclaración de conceptos

Actividades: Modelando estrategias

Momento 5: juego de concurso - prácticas propias

Actividades: Dibujándonos

Momento 6: Compromisos y evaluación

Actividades: Volver sobre aquello que nos protege emocionalmente

Con respecto a la regulación emocional, para Isabel, consiste en la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada. Es decir, tomar conciencia de la relación entre sus sentimientos, conocimiento y comportamiento para autogenerar emociones positivas.

Tema 4: Regulación emocional como factor protector

El autorregularnos emocionalmente se da a través de conocernos a nosotros mismos, observarnos y “seguirnos” de manera activa. La autorregulación es clave en muchos escenarios y favorece el desarrollo y capacidades para el aprendizaje. Los seres humanos tenemos capacidades inherentes que favorecen nuestros propios procesos de autorregulación emocional, la idea es poder aprender a usarlos de una mejor manera.

Tema 4: Regulación emocional como factor protector

Momento 1: Juego de conocimiento

Actividades: ¡Recordar, es aprender dos veces!

Momento 2: Interacción y preguntas

Actividades: Interacción y preguntas

Momento 3: Reto de equipo

Actividades: Reto de Equipo

Momento 4: Procesamiento y aclaración de conceptos

Actividades: Situaciones vitales

Momento 5: juego de concurso - prácticas propias

Actividades: Primero, respirar, segundo, volver a respirar

Momento 6: Compromisos y evaluación

Actividades: ¡Cargando positivamente mis emociones!

Hemos terminado todos los temas por esta ocasión, espero que vivas con más tranquilidad y nos volvamos a encontrar.