

Capacidades y competencias p a r a l a v i d a

*Gestión del mundo
emocional y afectivo*

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Víctor Murillo Urraca

Director Nacional

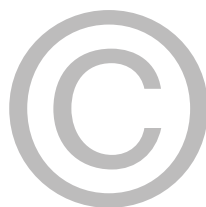
Jaime Benjumea Pamplona

Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.

Claudia Marcela Vega G.

Autoras



César Bejarano

Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.

Impresión

Módulo de Gestión del mundo emocional y afectivo

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39 - Bogotá, D.C.

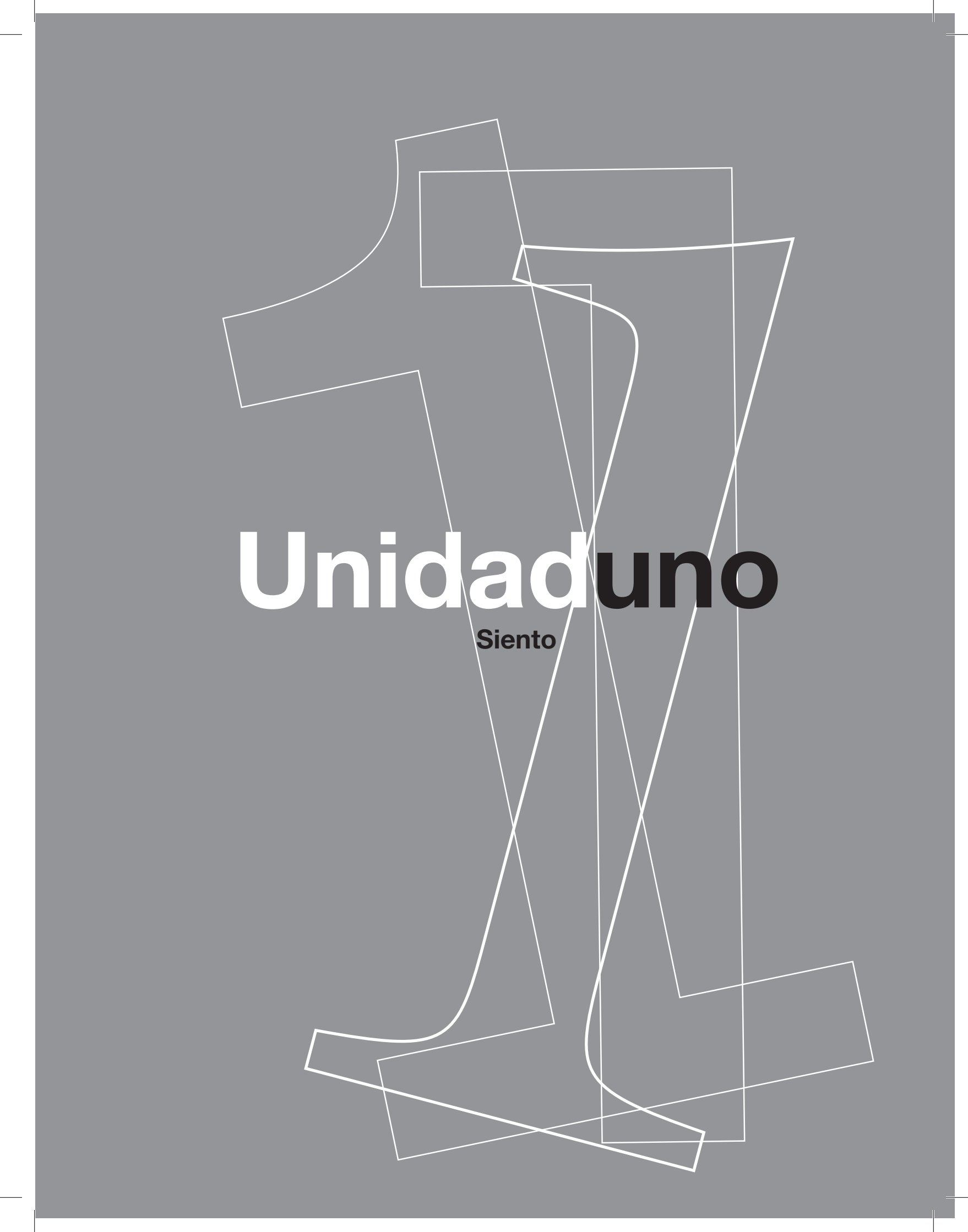
Teléfono 3209360

Página web: www.feyalegria.org.co

E-mail: dirnal@feyalegria.org.co

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Noviembre 2015.

The background is a solid medium gray. Overlaid on this are several thin, white, hand-drawn style lines. These lines form various geometric and organic shapes, including rectangles, triangles, and curved paths, some of which intersect or overlap each other. The overall effect is abstract and minimalist.

Unidaduno

Siento

MI MAPA DE EMOCIONES

mi mapa de emociones



*Gestión del mundo emocional y afectivo***Taller 1: mi mapa de emociones**
(con base en SED - Vega, 2015, pp. 58 – 64)**Sesión 1****Objetivo del taller**

-  Niñas y niños identifican emociones básicas a partir de la conciencia que hacen de ellas en su cuerpo.

Recursos de apoyo

-  Proyecto de audiovisuales
-  Reproductor de música
-  Música variada que se relacione con los diferentes grupos culturales de Colombia; por ejemplo, música andina, cumbia, ritmos afro, ritmos indígenas, urbanos, entre otros, que cada persona mediadora considere pertinente
-  Toalla personal
-  Crema para masajes de los pies
-  Recipientes con agua
-  Cartulina, lápices y colores
-  Pegamento
-  Cinta
-  Corto “Intensa-Mente” <https://www.youtube.com/watch?v=EB1oBuxD964>

Comunicar previamente a las niñas y los niños que para este encuentro es necesario llevar pantaloneta y camiseta; además de crema para hacer masajes en sus pies y una toalla pequeña.

**Evidencias de participación
en el proceso de aprendizaje**

-  Dibujo individual de la silueta del cuerpo humano y sus emociones
-  Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller

Gestión del mundo emocional y afectivo

Actividad inicial

-  Conversamos con el grupo cómo nos fue al narrar la historia de Juanito en nuestra familia.

Actividad central

Motivamos a las niñas y a los niños a realizar un dibujo que represente cómo sienten las emociones y los sentimientos en su cuerpo. Para ello, preparamos un espacio amplio, ponemos música variada, alistamos agua y los demás recursos sugeridos para este taller.

-  Seguidamente solicitamos a niñas y niños que se quiten sus zapatos y medias y permanezcan en pantaloneta y camiseta. Les explicamos que van a escuchar diferentes ritmos musicales para que dancen libremente por el espacio, evitando el contacto directo, pues se trata de un ejercicio de expresión de nuestro cuerpo de índole personal. También precisamos que cada vez que se dé un cambio de ritmo harán una pausa y caminarán suavemente por el espacio, tomando conciencia de su respiración.
-  Cuando indiquemos buscarán una pareja para realizar algunos ejercicios de coordinación como: caminar al ritmo de la música, saltar al ritmo de la música, danzar espalda con espalda, palmotear y zapatear. Una vez finalicen estos ejercicios, la pareja, tomada de la mano, caminará por el espacio haciendo varias respiraciones pausadas y profundas.
-  Y finalmente buscarán un lugar en el espacio de trabajo para regalarse un masaje de pies. Les solicitamos que saquen sus toallas y las humedezcan con agua para limpiar las plantas de sus pies y alisten la crema.
-  Una vez limpios los pies, se turnan para tomar crema en sus manos y masajear los pies de su compañera o compañero. Si alguna niña o niño no desea hacerlo lo aceptamos sin pedir explicaciones, y le solicitamos que al menos no interrumpa a sus compañeras y compañeros que sí quieren hacer el ejercicio. Si es pertinente, al finalizar les sugerimos que cambien su ropa o se queden en pantaloneta y camiseta.
-  Convocamos a las niñas y a los niños a formar un círculo para compartir las sensaciones y emociones vividas a través del ejercicio de los ritmos musicales y de los masajes de pies.



Para la retroalimentación: este momento es propicio para dialogar con el grupo sobre la emocionalidad humana que compartimos con otros seres vivos y cómo ella nos ayuda a relacionarnos con nosotras y nosotros mismos, con las demás personas y con la naturaleza. Asimismo, que también es importante el aprender a cuidar de nuestro cuerpo, atenderlo con afecto, expresarle cariño y respeto, algo que también podemos construir con las personas de nuestro grupo.

Gestión del mundo emocional y afectivo

-  Observamos con el grupo el corto animado de la película “*Intensa-Mente*” que encontramos en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=EB1oBuxD964>. Comentamos algunos aspectos significativos del corto que nos ayudan a identificar las emociones que tenemos los seres humanos. Si nos parece pertinente vemos la película.
-  Luego de este ejercicio de diálogo, entregamos a cada estudiante cartulina y un lápiz, solicitándoles que dibujen una silueta del cuerpo humano. Seguidamente, pedimos a las niñas y a los niños que cuando nombremos una emoción o sentimiento, ellas y ellos recuerden en qué parte(s) de su cuerpo típicamente se manifiesta y luego harán una asociación de lo que sienten con alguna imagen que se les pueda ocurrir. Por ejemplo, con el miedo: “lo siento en mi estómago y es como si tuviera un gran hueco” o “se me hace un nudo en la garganta”, y les pedimos que lo dibujen.

Para la retroalimentación: sugerimos como emociones para ubicar en las siluetas las siguientes:



-  *Alegría*
-  *Miedo*
-  *Rabia*
-  *Tristeza*
-  *Disgusto (aversión o rechazo)*

Si nos parece pertinente, podemos incluir también las siguientes emociones¹:

-  *Aceptación*
-  *Sorpresa*

-  Cerramos este momento reflexionando con el grupo acerca de la importancia de aprender a identificar cómo percibimos en nuestro cuerpo nuestras emociones.
-  Asimismo, subrayamos la importancia de consentir nuestro cuerpo, de aprender a sentirlo, a expresarnos con él y reconocer las posibilidades de conocimiento que logramos a través de prestar atención a las manifestaciones del mismo. De manera paralela, propiciamos un espacio de diálogo para que niñas y niños compartan las maneras cómo cuidan su cuerpo, aclarando que cada persona, familia e incluso grupo social construye diferentes formas de cuidarse.

1. Cfr. Inteligencia emocional. Las emociones primarias y secundarias [en línea]. Consultado el 1 de abril de 2015. Disponible en: <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/lasemocionesysecundarios.htm>

Gestión del mundo emocional y afectivo



Para la retroalimentación: como personas mediadoras estaremos atentas a la reflexión de los grupos y cerraremos comentando que todos los seres humanos, hombres o mujeres sentimos por igual (tenemos emociones) cuya localización física puede ser diversa. Es importante anotar que la expresión de nuestra emocionalidad es regulada por la cultura, por lo tanto, podemos cambiarla (por ejemplo, a las mujeres se les permite llorar en público y a los hombres esto se les censura; y los hombres pueden expresar su rabia con groserías y gestos o “aparatosos”, pero esto es mal visto si lo hace una mujer. Pedimos ejemplos de cuál sería una forma más igualitaria de expresar emociones y sentimientos de manera adecuada).

Sesión 2

Actividad de cierre



Terminado este trabajo, organizamos grupos para que compartan sus siluetas y las fijamos en el espacio de trabajo a manera de galería o museo.



Reflexionamos acerca de las cosas comunes y diferentes que tenemos frente a la manera cómo nuestros cuerpos experimentan emociones en su relación con el mundo, las personas y objetos o circunstancias que nos rodean.

Actividades de refuerzo



En el cuaderno, cada niña y cada niño escribe una frase que represente su principal aprendizaje con lo trabajado en este taller: comparte esta conclusión con alguna(s) persona(s) de su familia.

