

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº3
	Expres-ARTE	Tiempo: 1h

Guía #3

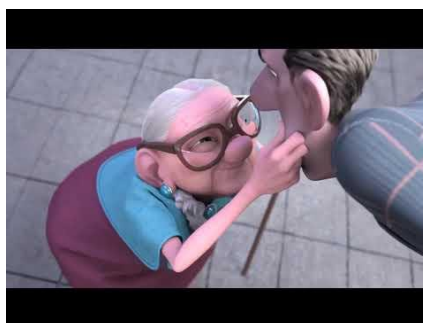
- Nombre: Expres-ARTE
- Tiempo: 1h
- Momento 1 Conozcamos la guía
 - Objetivo: Promover estrategias que brinden herramientas para el manejo de las emociones por medio de actividades lúdicas y consejos con el fin ayudar a las personas en momentos de estrés fuerte o situaciones de crisis.
 - Competencias:
 - Reflexiona sobre la necesidad del manejo de las emociones de una forma adecuada y controlada
 - Comprende la importancia de mantener la calma dentro de las aulas de clase frente a la intervención con NNA
 - Adquiere herramientas para el manejo de las emociones dentro y fuera del salón de clases.
 - Tema: Manejo de las emociones
- Momento 2: Reflexionemos
 - **Reflexión Inicial:**
 - El siguiente video una historia de un sr. Diferente – inteligencia emocional corto animado, el cual aborda la temática de la apatía frente al mundo, un ser sin sentimientos, a quién la vida le dará una lección (figura 23).
 - Este video permite analizar el manejo de las emociones desde el lado del desinterés por el otro, entendiendo a los sentimientos por el otro como inexistentes o carentes

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº3
	Expres-ARTE	Tiempo: 1h

de importancia; este video funciona de reflexión para los docentes al momento de intervenir con estudiantes dentro del aula.

Figura 1.

Historia de un señor diferente.



Nota. Tomado de Centro de inteligencias (2019). *Historia de un sr. Indiferente – inteligencia emocional corto animado.* Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://www.youtube.com/embed/bqobahFw9VM?feature=oembed>

- Momento 3 Aprendiendo y reconociendo
 - Conceptualización:
 - **Manejo de las emociones:** “La escuela también es una de las instituciones más relevantes en el desarrollo de niños y jóvenes, en la que estos pasan gran parte de su tiempo. Por ejemplo, el que profesores den un bajo apoyo, el sentimiento de alienación, o tener compañeros violentos, pueden tener efectos importantes sobre los estudiantes.” (Deza, 2015).
 - **Autoestima:** es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº3
	Expres-ARTE	Tiempo: 1h

reunidos se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos. (Deza, 2015).

○ Momento 4: Construyamos entre todos

▪ **Actividad 1**

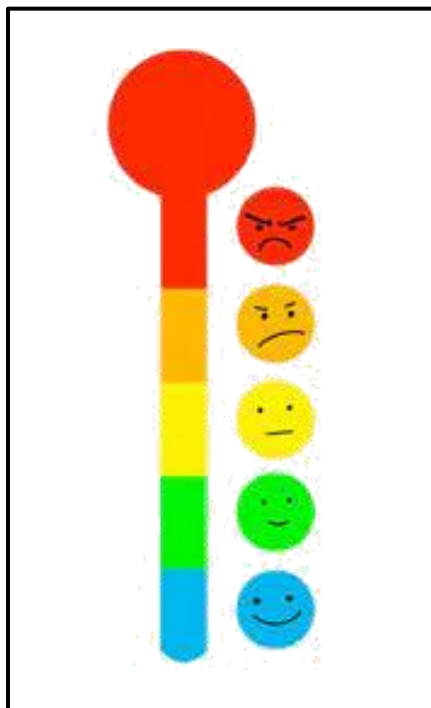
• **¿Qué tal te va con el termómetro?**

- ¿En qué parte del termómetro consideras que oscila tus emociones cuando estas en el aula de clase?; escribe una situación en la que te encuentres en cada una de las emociones que se encuentre en el termómetro.
- El autoanálisis permite hacer conciencia de errores que se pueden estar realizan de forma inconsciente y sin una reflexión previa al momento de reaccionar.
- Frente a los ejemplos propuestos por los docentes, se brindarán tres tips para controlar las emociones dentro del aula de clase:
 - Sé consiente de las emoción o emociones que estas sintiendo, no niegues lo que sientes y trata de descubrir porque lo sientes.
 - Toma medidas: analiza cual es la mejor manera de expresar esta emoción, busca apoyo y abre el espacio para emociones positivas que puedas encontrar dentro del ambiente (figura 24).
 - Si consideras que presentas emociones difíciles recurrentes busca ayuda.

Figura 2.

Termómetro ilustrativo para definir el estado de ánimo.

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº3
	Expres-ARTE	Tiempo: 1h



○ **Momento 2: Ponte en el lugar del otro**

- Para este caso puntual sobre el aula de clase, se pedirá a los docentes, dividirse en subgrupos mínimo de tres; los cuales tendrán que organizar una puesta en escena donde se evidencie un mal manejo de las emociones ya sea por parte del docente o del estudiante que más se presente dentro la institución.
- Al finalizar cada puesta en escena, los demás participantes tendrán que brindar soluciones optimas y viables a la problemática propuesta por el grupo exponente.
- Esta actividad brinda el espacio de socialización entre pares, para el compartimiento de saberes el cual puede funcionar desde la experiencia para intervenciones futuras.
- **Reflexión final**
 - Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº3
	Expres-ARTE	Tiempo: 1h

de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.

- Al finalizar la guía se les entregará a los participantes la imagen de apoyo, la cual proporciona consejos para el autocontrol emocional. (figura 25).

▪ Bibliografía

- Deza, Sabina (2015) “Factores de riesgo y protección en niños y adolescentes en situación de pobreza de Instituciones Educativas en Villa El Salvador.”
- Cómo enfrentar las emociones difíciles. (s/f). Kidshealth.org. Recuperado el 31 de enero de 2023, de <https://kidshealth.org/es/teens/stressful-feelings.html>.

Figura 3.

Autocontrol emocional.

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº3
	Expres-ARTE	Tiempo: 1h

4
pasos para el autocontrol emocional

1. Reconocer los “detonadores” Los detonadores pueden ser palabras, frases, situaciones, lugares, incluso personas.

2. Conciencia de los propios cambios corporales: Tomar conciencia de los cambios corporales que se producen al experimentar las emociones.

3. Mantener la mente en calma: Mantener la mente en calma para que el rendimiento de la memoria operativa sea óptimo.

3. Desarrollar la inteligencia emocional: Aprender a gestionar tus emociones aún en medio de una situación crítica.





#autocontrol

Nota. Tomado de Montoya Londoño, E. M. (2020, mayo 30). Recomendaciones para controlar y regular las emociones. *Hakuna Psicólogos en Medellín para niños y adultos*. <https://www.hakunamatata.com.co/blog-hakuna-matata/psicologia/recomendaciones-manejo-emociones/>