GUÍA PEDAGÓGICA

LAS EMOCIONES

cooperación alemana
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
Implementado por giz
HACEMOS PARTE
Estrategia de Integración
FUNDACIÓN PROCREAR
Parche Costurero
Haz de ti una mejor versión
By. Fundación Procrear

Juan Carlos Celis González

Director Fundación Procrear

Jenny Paola Flórez Zambrano

Coordinadora General

Doris Eugenia Rodríguez Muñoz

Coordinadora Administrativa

Adriana del Pilar Valencia Vásquez

Coordinadora Protagonismos Juveniles

Leidy Milena Santafé Díaz

Community Manager

Lorena González Calderón

Profesional de Campo

Alex Saavedra Sánchez

Asistencia Técnica

Paula Mireya Leiton

Profesional de Campo

Diana Lucia Zamora

Técnica Operadora

Karen Melissa Jurado

Técnica Operadora

Laura Janeth Padilla Amador

Dinamizadora

María Fernanda Salom

Técnica Operadora

Jegmy María Rosales Hernández

Técnica Operadora

María Consuelo Sánchez

Oficios varios

Diego Zajec

Video, grabación y montaje

Ida Putz y Lasse Pietscnner

Apoyo creativo

JUNIO 2024

Contenido

PRESENTACIÓN 4
LAS EMOCIONES 5
TALLER PEDAGÓGICO 8
PRIMER MOMENTO: Reconociendo la Caja de las Emociones 9
SEGUNDO MOMENTO: Escalera de las Emociones 12
Referencias bibliográficas 18

PRESENTACIÓN

La presente guía taller se elaboró en el marco del desarrollo del proyecto **HACEMOS PARTE** una "Estrategia de acompañamiento y restitución de derechos a mujeres migrantes o refugiadas procedentes de Venezuela, de comunidades de acogida y personas LGBTIQ+ víctimas de violencias basadas en género en las localidades de Los Mártires, Kennedy y Bosa" financiado por la **Cooperación Alemana para el Desarrollo, GIZ.**

El objetivo principal de esta guía es conocer y comprender las emociones como fuente de información sobre lo que pasa y sobre lo que se necesita hacer para gestionar las emociones de la mejor manera.

La guía se divide en dos partes, la primera se dedica a exponer los contenidos relacionados con las emociones, allí descubrirás qué son las emociones, los diferentes tipos y cómo gestionarlas para una mejor salud emocional.

La segunda parte se dedica al desarrollo del taller pedagógico dirigido a las madres, padres y cuidadores, integrando el juego y el uso de la caja de herramientas.

Esperamos que esta guía sea útil en el trabajo con distintas poblaciones y contribuya a hacer conciencia de la importancia de manejar las emociones desde edad temprana.

LAS EMOCIONES

- **¿Qué son las emociones?**

Las emociones son maneras inherentes a las que como seres humanos se reacciona a situaciones que suceden en los entornos diversos en los que las personas se ven inmersas, interpretado por (Llenas, 2014) sugiere que dialogar de emociones es tratar "temas de los estados afectivos, relacionados al entorno que mueven por dentro. Estas reacciones cumplen una función adaptativa y tienen un origen fisiológico que se manifiesta con cambios tanto a nivel físico (sensaciones, cambios endocrinos…) como a nivel psicológico (pensamientos, actitudes y creencias…).

Es importante mencionar que las emociones son cambiantes y pueden aparecer de forma repentina con una interpretación gradual, son más agudas, pero menos duraderos que los sentimientos. Las emociones también se pueden caracterizar en básicas y otras tal vez más complejas, en este texto hablaremos de las básicas.

- **Diferencia entre sentimientos y emociones:**

Las emociones pueden ser definidas como agitaciones o estados de ánimo producidos por ideas, recuerdos, deseos, sentimientos, pasiones. Otra definición basada en su etimología es: impulso que lleva a la acción. Los sentimientos, en cambio, son producto de la observación que hace la mente de los cambios generados por las emociones. Los impulsos que se transformen en emociones y en acciones pueden ser consecuencia de estímulos externos (ruidos, luces, sonidos, tactos, presiones...), e igual sucede con las ideas y los pensamientos. Los pensamientos y las ideas son un factor clave para nuestras emociones, ya que actúan más y durante más tiempo que los estímulos externos. Las emociones, además de generar acciones, pueden también crear sentimientos, cuando éstas se hacen conscientes y se interpretan de determinada manera. Podemos definir los sentimientos como estados afectivos de baja intensidad y larga duración. Por lo tanto, son estados de ánimo más estables y duraderos que las emociones que los han generado, que se caracterizan por una mayor intensidad y menor duración (Pallarés, 2010 p.33)

1. Tristeza:

Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Denota pesadumbre o melancolía. La tristeza es una forma de displacer que se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo. Los efectos subjetivos se caracterizan por sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía. Se asocian a la tristeza los siguientes términos: pesimismo, pesar, decepción, remordimiento, rechazo, bochorno, sufrimiento, añoranza, depresión, aislamiento, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia.

2. Temor:
El miedo es una emoción normal y universal, necesaria y adaptativa que todos experimentamos cuando nos enfrentamos a determinados estímulos tanto reales como imaginarios, los niñxs a lo largo del desarrollo sufrirán y experimentarán numerosos miedos: a la separación, a los extraños, a los ruidos fuertes, a la oscuridad, a quedarse solos, a los animales, al colegio y así podríamos continuar con un muy largo etc.

Estos miedos, a través del aprendizaje, resultarán muy útiles en muchas ocasiones pues les podrán ayudar a enfrentarse de forma adecuada y adaptativa a situaciones difíciles, complicadas, peligrosas o amenazantes que puedan surgir a lo largo de su vida y su función fundamental será protegerles de posibles daños generando emociones que formarán parte de su continua evolución y desarrollo

3. Ira:
puede oscilar entre leve o muy profunda.

La ira se manifiesta cuando sentimos que debemos protegernos de algo, por ejemplo, de una injusticia, de un maltrato, de alguien o algo que quiere deñar nuestro trabajo o resultados...etc.

Existen manifestaciones de la ira como:

Corporal: Nuestro cuerpo se activa para la defensa o el ataque. "Nuestro ritmo cardiaco aumenta al igual que nuestra respiración se acelera, nuestros músculos se tensan y el flujo sanguíneo se dispara preparándonos para actuar ante una amenaza percibida".

Cognitiva: Está dada por la interpretación y valoración de lo que vivimos. Para algunos una situación particular no genera ira, pero para otros puede desatar acciones violentas. Así que la emoción está en función de nuestros pensamientos.

"Pensamientos del tipo "esto es intolerable", "como se atreven a tratarme así" "pero quien se cree que es", "la vida se empeña en ponerme trabas" etc., son el combustible perfecto para incrementar y prolongar los sentimientos de ira aumentando la posibilidad de ser agresivos".

Conducta: La conducta está orientada a defendernos de la amenaza y la energía que se genera está relacionada con quietar o destruir el obstáculo o muchas a la resolución de los problemas, que es la forma correcta de enfrentar la ira.

La ira no es en sí misma agresividad, la ira es el sentimiento y a la manera cómo resolvemos la ira puede desatar la resolución del conflicto o una gran muestra de agresividad e intolerancia.

4. Alegría:
Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Asimismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización. Los desencadenantes de la felicidad son los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden. Igualmente se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas. Se asocia a la felicidad los siguientes términos: jovialidad, contento, triunfo, dicha, alegría, júbilo, entusiasmo, alborozo, deleite, regocijo, buen humor, gozo, embeleso.

5. Ansiedad:

Es un estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo. La ansiedad es desproporcionalmente intensa con relación a la supuesta peligrosidad del estímulo. La ansiedad, como todas las emociones, es en principio un conjunto de procesos adaptativos, reacciones defensivas innatas garantes de la supervivencia de las personas. Hay dos tipos de ansiedad: la ansiedad inespecífica, que no está asociada a estímulos determinados y la ansiedad específica, que está suscitada por un estímulo concreto que puede ser real o simbólico. La ansiedad es, a su vez, el componente patológico de los llamados "trastornos por ansiedad", los cuales están relacionados EDUCAR LAS EMOCIONES. Mireya Vivas / Domingo Gallego / Belkis González 28 con una reacción de miedo desmedida e inapropiada: sin duda, también es la reacción que produce la mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales y psicofisiológicos. La ansiedad produce efectos subjetivos de tensión, nerviosismo, malestar, preocupación, aprensión e incluso puede llegar a sentimientos de pavor o pánico. Asimismo, produce dificultades para el mantenimiento de la atención y la concentración.

6. Desagrado:

Es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Es una emoción compleja que implica una respuesta de rechazo a un objeto deteriorado, a un acontecimiento psicológico o a valores morales repug-27 CONTENIDOS TEMÁTICOS. Los diferentes tipos de emociones nantes. Los desencadenantes del asco son los estímulos desagradables, fundamentalmente los químicos, los potencialmente peligrosos o los molestos como, por ejemplo, comida descompuesta, los olores corporales o la contaminación ambiental. El suceso es valorado como muy desagradable. Los efectos subjetivos del asco se caracterizan por la necesidad de evitar o alejarse del estímulo desencadenante.

El asco se trata de una emoción negativa. Sin embargo, también cumple una función. Al igual que el miedo, nos protege de diferentes estímulos potencialmente peligrosos que pueden comprometer nuestra vida o salud. Se afirma que el primero precede al segundo.

TALLER PEDAGÓGICO

PRIMER MOMENTO: Reconociendo la Caja de las Emociones

- Un tapete que será el tablero del camino. Tamaño: 270 cm x 220 cm

- Un dado de 20 cm x 20 cm

- Una maleta realizada con material remanufacturado

Tristeza:

Libro con frases motivacionales
Títere doble cara

Temor:

Lecturas cortas sobre cómo afrontar el temor
Un peluche mono abrazadero

Ira

Guantes de boxeo en tela y una pelota para golpear
Muñeco con brazos largos para hacer nudos

Alegría:

Micrófono y cd en tela
Memoria USB con canciones seleccionadas

Ansiedad

Popit eléctrico

Fuchi

Actividad mindfulness

Memoria USB con pistas

Audífonos

*La memoria compartida con la emoción de la alegría

Desagrado:

Juego "Darle a la diana" en tela y pelota

SEGUNDO MOMENTO: Escalera de las Emociones

Este juego es fascinante y claramente se centra en la exploración y comprensión de las emociones.

Objetivo:

Desarrollar la habilidad para identificar y comprender las emociones.

Canalizar diversas situaciones emocionales de manera adecuada.

Estimular la introspección y el pensamiento emocional.

Ofrecer estrategias para manejar las diferentes emociones.

Presentación inicial:

Se debe exponer el juego y la Caja de las Emociones con relación al proyecto Hacemos Parte financiado por GIZ e implementado por la Fundación Procrear.

¿En qué consiste el juego?

El tablero cuenta con 20 casillas, cada una representando una emoción (alegría, tristeza, temor, ansiedad, ira y desagrado). Los/as participantes comparten sus experiencias y sentimientos asociados con cada emoción, fomentando la comunicación y conexión emocional.

Manera de jugar

Los/las participantes lanzan un dado gigante y avanzan el número de espacios indicados. En cada casilla, descubren una emoción que deben asociar con una anécdota personal. Por ejemplo: Tristeza.

*Recuerdo cuando me gradué de la universidad y mi familia estaba incompleta, mi abuelo no me acompañaba, ese día fue el más triste de mi vida.

La profesional a cargo de la actividad le mostrará un objeto de la caja de las emociones, allí explicará cómo hacer de esta emoción un momento tranquilo y cual herramienta le pide ayudar.

Preguntas a responder

Claramente los/las participantes tendrán preguntas que serán contestadas por la persona responsable:

¿Qué es una emoción?

¿Cuántas emociones hay?

¿Cuáles son las emociones básicas?

¿Se pueden medir las emociones?

¿Es posible no sentir emociones?

Otras...

Tristeza:

Toma el libro que está en el bolsillo de esta emoción, ponte el títere y abre una página al azar y comparte esa frase con las personas que te acompañan

1. **Toma el libro de la tristeza:** Este libro se encuentra en el bolsillo correspondiente a esta emoción.

2. **Utiliza el títere:** Ponte el títere de tristeza y cuenta tu anécdota o recuerdo.

3. **Selecciona una página al azar:** Abre el libro por cualquier página y lee una frase en voz alta con el títere con cara feliz.

4. **Comparte la frase:** Comparte esta frase con las personas que te acompañan para abrir un espacio de conversación y reflexión.

Temor:

Lee una de las frases motivacionales y ponte el mono piensa que esa alguien que te da seguridad y cierra los ojos

1. **Lee una frase motivacional:** Busca una frase inspiradora en el libro.

2. **Ponte el mono:** Amarra el mono a ti, este representa seguridad y protección.

3. **Cierra los ojos:** Imagina que este mono es alguien que te da seguridad, cierra los ojos y siente su presencia protectora.

Ira:

Opción 1: Uso de Guantes y Pelota

1. **Ponte los guantes:** Colócate los guantes protectores y golpea la pelota con fuerza, descargando tu ira de manera segura.

3. **Recuerda la seguridad:** Asegúrate de no lastimarte durante el ejercicio. Este es un método para canalizar tu ira de manera controlada.

Opción 2: Uso del Muñeco

2. Haz nudos: Ata nudos duros en los brazos y piernas del muñeco, mientras haces los nudos, camina lentamente y respira profundo y despacio.

Alegría:

Canciones:

+Las canciones están guardadas en la USB en la carpeta titulada "ALEGRÍA MÚSICA". Selecciona una canción para comenzar tu actividad.

ALEGRÍA MÚSICA

1. **Usa el micrófono de tela:** Toma el micrófono hecho de tela.

2. **Selecciona un CD de tela:** Hay 10 CDs de tela, cada uno con una canción. Escoge uno al azar.

3. **Canta y baila:** Pon la música y déjate llevar. Canta y baila con entusiasmo.

4. **Ríete y disfruta:** Permite que la alegría llene tu vida, ríe y disfruta el momento.

Ansiedad:

Actividad mindfulness:

*Toma los audífonos que están en el bolsillo de esta emoción, ponte cómodo y relájate.

1. RESPIRACIONES PROFUNDAS

Una de las formas más utilizadas en las técnicas de relajación, incluido el mindfulness, se basa en llevar la atención a la respiración.

La respiración es un acto cíclico que se encuentra en un flujo constante, nos mantiene vivos y conectados en todo momento con el presente, en una unión inequívoca de nuestro cuerpo con el aire que nos rodea.

El aire es también un elemento cambiante, respiramos cada vez un aire distinto. Además, es algo con lo que contamos en todo momento.

Estas cualidades hacen de la respiración un método muy útil y sencillo para conectar con el aquí y el ahora.

Normalmente respiramos de manera automática e inconsciente, sin embargo, la respiración es la principal forma de nutrición de nuestro cuerpo, por lo que tomar consciencia sobre ella y poder modularla nos brindará un mayor autocontrol sobre nosotros mismos.

Un ejercicio de respiración que puedes practicar es:

Estírate boca arriba sobre una superficie estable y rígida, a poder ser lo más cercano al suelo.

Coloca una mano sobre tu pecho, a la altura de tu corazón, y otra sobre tu vientre. Puedes poner alguna música para meditar o música relajante o bien estar en silencio.

Cierra los ojos y empieza a inspirar por tu nariz, tratando de llevar el aire hacia tu vientre, sintiendo cómo este se hincha (respiración diafragmática).

Una vez tu vientre se ha hinchado, acaba de llenarte ampliando la capacidad hacia tu pecho también. Hazlo despacio, contando los segundos, aguanta durante 2 segundos la respiración,

Comienza a expirar por la boca lentamente durante los mismos segundos que tardaste en inspirar.

Repite este proceso durante unos minutos.

2. OBSERVA TU PENSAMIENTO

La meditación oriental tiene como objetivo **dejar la mente en blanco,** deteniendo todo tipo de pensamientos.

Sin embargo, en nuestra sociedad actual este objetivo resulta demasiado inalcanzable en un principio, por lo que **el mindfulness trata de jugar con la atención, focalizándola en algo en concreto** y así ralentizar el vaivén de pensamientos y la dispersión.

Por ejemplo, puedes realizar el ejercicio anterior de respiración y en ese caso **el elemento en el que te centrarás para dejar a otros de lado será tu propia respiración**.

Intenta ser plenamente consciente de ella, y observarás que mientras lo haces seguramente se crucen pensamientos intrusivos por tu mente que intenten desconectarte del momento presente.

El momento presente no es más que aquel que está sucediendo mientras respiras, en cambio los pensamientos te llevarán al pasado o al futuro. No te preocupes, concédete comprensión y trata de retornar delicadamente tu atención de nuevo a la respiración.

Hazlo tantas veces como te asalten los pensamientos.

La mente tiene la particularidad de poder observarse a sí misma, y cuanto más practiques estos ejercicios, más comprensión tendrás sobre ti, más control irás adquiriendo y más sencillo te resultará.

3. IDENTIFICA TUS EMOCIONES

Seguramente no solo los pensamientos dispersarán tu atención, ya que en la mayoría de casos estos vienen acompañados de emociones.

En nuestro día a día **nos vemos expuestos a una gran cantidad de sucesos que nos provocan reacciones emocionales**, y la mayoría de nosotros cargamos con una pesada mochila de emociones que, en gran parte, hemos conseguido reprimir y enmascarar para facilitarnos continuar con nuestras vidas.

Buscamos distracciones o manteniéndonos ocupados para no tener tiempo de pensar en ellas. Es por esa razón que, en el momento en que nos quedamos a solas, en silencio, y bajamos la guardia, **esas emociones acumuladas pueden rebrotar** espontáneamente y recordarnos que siguen ahí vivas.

Es algo común que las primeras veces en que practicamos mindfulness sintamos malestar, tristeza, e incluso ansiedad, contrariamente a lo que pensamos que debería de ser (relajante). Es totalmente natural, y ello no debería asustarte ni desanimarte a continuar.

Para limpiar, uno primero ha de enfrentarse a la suciedad, y es con lo primero que nos solemos encontrar, al quitar de en medio todo aquello que hemos ingeniado para tratar de esconderla.

Una de las técnicas que te pueden **ayudar a sobrellevar esas emociones es observar cómo son, cómo se sienten,** sin intentar reprimirlas ni eliminarlas.

Y también te será útil ponerles nombre.

Cuando ponemos nombre a algo, **lo hacemos más manejable y nos resulta menos extraño**. De esa manera, seremos más capaces de dominar las emociones, en lugar de ser nosotros dominados por ellas.

PISTAS:

Las encontrarás en la USB en la carpeta ANSIEDAD MINDFULNESS

1 carpeta Actividad Guiada

2 carpeta Música para meditar

Otra opción para trabajar la ansiedad es con el popit, siéntate y ve oprimiendo cada vez que indique la luz.

Con el fuchi, puedes jugar a pasarlo con el pie con otra persona, sin dejarlo caer

Desagrado:

Juego "Darle a la Diana"

Materiales:

Tarjetas de colores (blanco, rojo, negro y verde), tablero y pelotas.

Pasos a Seguir:

Prepara el juego:

Coloque la diana en un lugar seguro y bien visible.

Asegúrate de tener a mano las tarjetas.

Lanza el Dardo:

Toma un dardo y lanza hacia la diana.

Observa en qué color cae el dardo.

Selecciona una Tarjeta:

Según el color en el que cayó el dardo, selecciona una tarjeta del mismo color.

Cada tarjeta contiene una frase o palabra específica.

Reflexiona y Comparte:

Lee la frase o palabra en voz alta.

Reflexiona sobre su significado y cómo se relaciona con tus sentimientos de desagrado.

Comparte tu interpretación con los demás, si estás en grupo, o anótala en un cuaderno si prefieres hacerlo individualmente.

Ejemplo:

Si el dardo cae en el color verde:

Toma una tarjeta verde.

La tarjeta dice: "Una persona egoísta".

Reflexiona sobre lo que significa para ti una persona egoísta y cómo esa percepción influye en tus emociones de desagrado.

Explica tu punto de vista y cómo podrías manejar mejor esta emoción en situaciones futuras.

Objetivo:

Este ejercicio te ayudará a:

Identifica y explora las causas de tu desagrado.

Reflexiona sobre tus respuestas emocionales.

Recomendaciones

- Es importante que las personas estén en silencio, pues la actividad es de escucha.
- Para la realización de la actividad es necesario un bafle, ya que en la caja de las emociones hay una memoria USB de la cual se deberán escuchar varias canciones y pistas.

Referencias bibliográficas

Pallares, M (2010). Emociones y sentimientos donde se forman y como se transforman. Recuperado https://www.casadellibro.com.co/libro-emociones-y-sentimientos/9788415004332/1837528.

Llenas, A(2014).Diario de emociones. Recuperado https://www.google.com.co/books/edition/Diario_de_las_emociones/VnxSAwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=QUE+SON+LAS+EMOCIONES&printsec=frontcover.

Vivas, Gallego, González (2007). Recuperado https://normas-apa.org/citas/citas-con-mas-de-un-autor/#google_vignette.