

UNIDAD DIDÁCTICA

“Identifico y gestiono mis emociones”

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la vida experimentamos diversas situaciones que nos llevan a reaccionar de manera diferente, dichos comportamientos estarán determinados por nuestras emociones, estas entendidas como una respuesta fisiológica que dependerá en, mayor medida de la satisfacción o privación de nuestras necesidades. Por ello es fundamental identificarlas y reconocerlas con el fin de gestionarlas, y a largo plazo tomar decisiones de manera asertiva siendo nuestros pensamientos, valores, experiencias previas, factores indispensables en la configuración de una respuesta emocional placentera o displacentera.

Tenido en cuenta lo anterior, no existen emociones positivas o negativas, sino emociones necesarias para el bienestar del ser humano, ya que una persona que desarrolle su inteligencia emocional, adquiere habilidades necesarias en sus relaciones personales e interpersonales; para ello es importante puntualizar que existen seis emociones básicas que nos ayudan en la interpretación subjetiva de nuestra realidad, estas son:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Asco
- Sorpresa
- Ira



Assbasalud
E.S.E
Hace parte de mi vida

Ahora bien, algunas de las estrategias a útiles para regular nuestras emociones son:

1. Seleccionar la situación: anticiparnos a una posible situación displacentera y que genere malestar significativo.
2. Modificar situación: Evaluar si esta en nuestras manos modificar o no una situación, ya que no todo lo podemos controlar y por ende reconocer la importancia de flexibilizarnos frente a esto.
3. Regular nuestra atención: Si lo anterior no funciona, intentar enfocarse en aspectos no emocionales de la situación de manera temporal, distraer el pensamiento con pasatiempos o practicar ejercicios de respiración y encontrar una solución a la situación con mayor claridad.

Por ello, la finalidad de la presente unidad didáctica es brindar herramientas a los usuarios respecto a la gestión emocional, promoviendo el autocuidado y el envejecimiento activo



@AssbasaludESE

1. OBJETIVO

Generar un espacio a los usuarios orientado al reconocimiento de sus emociones y estrategias de regulación por medio de actividades lúdicas y didácticas.

2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

1. Los usuarios logran Identificar y aceptar sus emociones y las de los demás, ubicarlas a nivel corporal empleando estrategias asertivas para gestionarlas o reconocerlas.
2. Los asistentes tendrán la posibilidad de desarrollar mayor autocontrol y adquirir seguridad en la toma de decisiones en su vida cotidiana.

3. METODOLOGÍA

Fase inicial: Actividad rompe hielo: “traigo carta”

El profesional dirá traigo carta a todos aquellos que cumplan con una característica en particular ejemplo, “traigo carta para todos aquellos que tengan gafas”, los que cumplan con esta característica deberán cambiarse de puesto y el ultimo en sentarse deberá responder una pregunta que hará el facilitador.

Fase central: El profesional expone por medio de “las paletas de las emociones”, cuales son las 6 emociones básicas y su función en la vida cotidiana, indagando que conozcan sobre el tema y orientando el reconocimiento de estas en nuestro cuerpo.

Los participantes se harán en grupos con el fin de hacer una lluvia de ideas que les permita construir una historia enfocada al reconocimiento de una de las seis emociones básicas con el fin de que los demás asistentes adivinen cual sería la emoción predominante.

Los asistentes se dividen por grupos posicionándose en filas, a cada grupo se le hace entrega del número de hojas por participantes, la dinámica es crear un puente imaginario en donde el ultimo asistente debe rotar la hoja hasta el primer participante para seguir construyendo el puente, todos los participantes deben estar parados sobre las hojas, el primer grupo que llegue a la meta, gana.

Fase final: se les entregaran a los asistentes una hoja, colores, pinturas y marcadores con el fin de que representen de manera artística una o varias emociones que sientan en el momento.

4. MATERIALES:

Hojas de papel, marcadores, balón, pintura, pinceles, paletas de emociones.



@AssbasaludESE

5. EVALUACIÓN:

Se pide a tres de los asistentes expresar como se sintieron durante el encuentro y qué aprendieron sobre el tema. A partir de allí, se darán conclusiones pertinentes.

6. REFERENCIAS:

Martha L, A, P. (2020) Manejo de emociones universidad nacional Bogotá, Colombia.

7. ELABORADA POR:

Vanesa Franco Castro
Psicóloga Estrategia PIC

8. ANEXOS:



@AssbasaludESE

