



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA OFICIAL TÉCNICA JOSÉ JOAQUÍN CASAS CHÍA

MODALIDAD: NO PRESENCIAL, "COLEGIO EN CASA"  
ACTIVIDAD DE DIRECCIÓN DE CURSO. PRIMER PERIODO

Fecha: 10 de febrero de 2021

Duración: 2 horas

Apreciados estudiantes reciban un saludo de bienestar. "NO OLVIDEN CUMPLIR LAS RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL CORONAVIRUS: (COVID-19).

## ACTIVIDAD DE APOYO PARA LA ALTERNANCIA TEMA: "CÓMO REGULAR MIS EMOCIONES EN CASA" Actividad dirigida a estudiantes de los grados sexto a once



### OBJETIVOS

1. Identificar las propias emociones que los jóvenes sienten, en cada situación que les surge.
2. Expresar correctamente las emociones de acuerdo a lo establecido socialmente.
3. Controlar las emociones y dirigirlas hacia un camino útil.
4. Fomentar estrategias para regular emociones, generadas por la dinámica del estudio en casa.

### CONTENIDOS

1. Regulo mis emociones a través del autocontrol.
2. El Semáforo emocional.
3. Proyección del video: "Vivo y regulo las emociones en casa: la importancia de mi salud emocional"

### PARA REFLEXIONAR CON LOS ESTUDIANTES:

#### Mis emociones y mi comportamiento se afectan por múltiples causas.

El bienestar social, emocional y mental de niños y jóvenes, tanto directa como indirectamente, se ve afectado por la pandemia del COVID 19, alterando su comportamiento en casa.

Algunas de las causas son:

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Cambios en las rutinas:</b> tener que distanciarse físicamente de familiares, amigos, comunidad, etc...</p>   |  |
| <p><b>Interrupciones en la continuidad de aprendizajes:</b> Se pasó del colegio presencial a entornos de aprendizaje virtual, enfrentando dificultades con la tecnología y problemas de conectividad.</p> |  |

### Omisión de eventos importantes de la vida:

Corresponde al malestar que causa la cancelación de celebraciones, planes vacacionales, encuentros afectivos con amigos, y demás eventos importantes de la vida, etc...



**Pérdida de seguridad:** Falta de trabajo, inseguridad alimentaria y de vivienda, mayor exposición a la violencia, la amenaza de padecer enfermedades físicas y emocionales, así como la incertidumbre con respecto al futuro.



**ACTIVIDAD:** El estudiante realiza una lista de mínimo cinco causas diferentes a las expuestas anteriormente y que afectan su comportamiento en casa. Las socializa en clase junto con la directora de curso y compañeros, y sugiere sus posibles alternativas de mejoramiento.

### DESARROLLO DEL CONTENIDO

#### 1. Regulo mis emociones a través del autocontrol

|  |  |
|--|--|
| <p>Me duele la cabeza cuando me enfado</p>  <p>si me tranquilizo se me va pasando</p>  | <p>La regulación de emociones o llamada también "regulación emocional", es la capacidad interna o autocontrol que todos los seres humanos poseemos para controlar nuestras emociones, encausándolas hacia un fin útil y de calidad de vida.<br/>(Tomado de: Alejandro Anselmi, especialista en psicoterapia y salud emocional)</p> |
|--|--|

**RECUERDE:** Son múltiples las emociones que las personas sentimos y que afectan de forma positiva o negativa nuestro comportamiento. Estas son algunas de ellas:



Angustia



Paz - Tranquilidad



Tristeza



Alegría



Envidia



Admiración



Aislamiento



Agresividad

### ACTIVIDAD:

A través de una conversación en clase, liderada por el Director de curso, los estudiantes:

1. Analizan cómo entienden cada una de las anteriores emociones.
2. Por medio de un dibujo expresan cómo se sienten cuando viven una emoción en particular, ya sea de las anteriores o distinta a éstas y cómo afecta su vida.
3. Los estudiantes Proponen verbalmente en clase, qué pueden hacer para regular en casa dichas emociones, con el propósito de mejorar la comunicación y la convivencia en tiempos de incertidumbre.

## 2. La técnica del Semáforo para la autorregulación de las emociones.

El ser humano tiene derecho a sentirse cansado, enojado, triste, frustrado, alegre, o desesperado, pues a final de cuentas son reacciones que cada persona experimenta; pero lo más importante es saber cómo autorregular estas emociones.

### ¿En qué consiste la Técnica del Semáforo emocional?

Se trata de aplicar el funcionamiento del semáforo, para enseñar a niños y jóvenes e incluso a adultos a comprender sus emociones, especialmente aquellas que son negativas, y las sepan autorregular en beneficio de las relaciones interpersonales y del buen comportamiento social.

#### ACTIVIDAD:

1. Lea e interprete con atención la siguiente imagen y reflexione sobre el significado que representa cada uno de los colores en el funcionamiento del Semáforo emocional.



2. Elabore en medio pliego de cartulina, o en el papel de su preferencia un dibujo de un Semáforo emocional, colóquelo en un lugar visible de su casa, compártalo con su familia y aplique la estrategia cada vez que sienta una emoción en particular, y que está afectando negativamente su calidad de vida. Recuerde que esta estrategia le ayudará a usted y a su familia a regular las emociones y a dirigir las hacia un camino útil.

Tómele una foto como evidencia de su trabajo al diseño de su Semáforo emocional y envíesela a su Director (a) de curso.

## 3. Proyección del video: "Vivo y regulo las emociones en casa: la importancia de mi salud emocional"

NOTA: Para ver e interpretar este video, el día anterior al desarrollo de la guía se envía el link correspondiente.

#### ACTIVIDAD:

Teniendo en cuenta el contenido del video, elabore en el papel que le llame la atención un decálogo (Diez normas o estrategias) que le permitan autorregular sus emociones en casa. Compártalo con su familia.

Si desea puede ilustrar este decálogo. Tómele una foto y envíesela a su Director(a) de curso.



### ¡ÉXITOS EN SU TRABAJO!

Si desea ampliar más sobre el tema, lo puede consultar en los siguientes links:

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52642242>

<https://blogs.iadb.org/educacion/en/youthresilience/>

<https://www.youtube.com/watch?v=JyarSOj4IOo> La escritura expresiva, una estrategia eficaz, propuesta por Elsa Punset. Esta es una estrategia de regulación emocional que puede ser muy interesante para los jóvenes.