

NAVEGAR EN FAMILIA: Reconocimiento, expresión, comunicación y gestión de las emociones en familia.



**DÍA
INTERNACIONAL
DE LAS FAMILIAS**

Programa
integral

Alcaldesa Mayor de Bogotá D.C.
Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación
Edna Cristina Bonilla Sebá

**Subsecretaria de Integración
Interinstitucional**
Deidamia García Quintero

**Director de Participación y
Relaciones Interinstitucionales**
Edwin Alberto Ussa Cristiano

**Líder del Programa Integral de
Educación Socioemocional,
Ciudadana y Escuelas como
Territorios de Paz**
Edna Margarita Vargas Romero

Líder de la estrategia
Lina María Vásquez Torres

Creación de contenidos
Selene Lozano Sotelo
Santiago Peña Herrera

Diseño y diagramación
Alexander Mora

Bogotá D.C.
Mayo de 2022

Presentación

El Día Internacional de las Familias se celebra el 15 de mayo de cada año para crear conciencia sobre el papel fundamental de las familias en el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes y, por tanto, de las sociedades.

Las Naciones Unidas, la Constitución colombiana y numerosas investigaciones de carácter social, político, cultural y pedagógico reconocen que las familias constituyen la unidad básica de la sociedad. Si bien, el concepto de familias se ha transformado en las últimas décadas, de acuerdo a las tendencias mundiales y los cambios que ocurren en cada contexto, éste se ha ampliado para reconocer la diversidad de las familias y la necesidad de fortalecerlas para así contribuir a la construcción de sociedades justas, democráticas y en paz.

Es así como el Día Internacional de las Familias nos da la oportunidad de reconocer, analizar y transformar las relaciones que limitan el acceso a derechos y su desarrollo como sujeto colectivo. Por este motivo, para celebrar este día se organizan actividades, tales como talleres, conferencias, programas de radio y televisión, entre otros, con el objetivo de fomentar y favorecer el mantenimiento y la mejora de las condiciones de vida de las familias.

Desde Estrategia de Fortalecimiento Familiar, del Programa Integral de Educación Socioemocional, Ciudadana y Escuelas como territorio de Paz, nos sumamos a esta celebración como una posibilidad para aportar al mejoramiento de las relaciones entre familias, escuelas y comunidades. Pues desde la estrategia trabajamos para la construcción paz con las familias a través del fortalecimiento de capacidades socioemocionales y ciudadanas, la promoción de derechos y la prevención de violencias; por medio de espacios de diálogo, reflexión y acción sobre los conflictos cotidianos, las emociones, las maneras de comunicarnos y la construcción de acuerdos para mejorar la convivencia con y desde las familias.

Por lo anterior, invitamos a las comunidades de las Instituciones Educativas de colegios oficiales y privados a celebrar el Día Internacional de las Familias y a participar en los espacios creados para el fortalecimiento familiar: las Redes locales de aprendizaje y práctica, que buscan reconocer y fortalecer las capacidades de las familias, a través del trabajo colectivo, para incidir en la transformación de realidades en las localidades de Bogotá; y, en las Escuelas del Cuidado Familiar, que se realizan en los colegios dando cumplimiento a la Ley 2025 de 2020, como espacios de aprendizaje colectivo para la transformación de relaciones en los entornos familiares y escolares.

La herramienta que presentamos a continuación, es un ejercicio que parte de la Estrategia de Fortalecimiento Familiar con el fin de proponer una actividad

pedagógica en torno al tema del expresión y comunicación de las emociones al interior de las familias. Para ello, se propone una actividad que articula el dibujo como pretexto pedagógico, la co-creación de conocimientos como una alternativa de intercambio de saberes y algunos aportes desde el abordaje de la salud mental como fundamento especializado.

La actividad se estructura a partir de dos propuestas: la primera, que deriva de la apuesta para el cuidado de la salud mental de la Estrategia Rio-P (Respuesta Integral de Orientación Pedagógica) que recomienda gestionar las emociones a partir de tres pasos fundamentales: analizar, procesar y actuar. Y, la segunda, que incorpora a la Ruta metodológica RIAP (Reflexión, Investigación, Acción y Participación) del Programa Integral de Educación Socioemocional Ciudadana y Escuelas como Territorios de paz. Para aportar al fortalecimiento socioemocional desde y con las familias, estos dos abordajes encuentran representados en cada uno de los momentos propuestos por la guía, los cuales se presentarán a continuación:

Incitando ideas, permite reconocer los saberes de los y las participantes en torno a qué son las emociones, su importancia y cómo se viven en los entornos familiares. Para hacerlo, relaciona las memorias, las percepciones sobre el agua y las concepciones previas sobre las emociones.

Pensarse y pensarnos, invita a expresar nuestras emociones a través de la metáfora entre en flujo de las aguas y el flujo de las emociones y su expresión por medio del dibujo. En este momento, se busca analizar y comprender las emociones y sentires que vivimos en familia.

Fortaleciendo saberes y redes, lleva a construir alternativas en la gestión de las emociones de manera participativa y colectiva. A partir de este momento, se espera que las personas que participan cuenten con herramientas propias que respondan a sus necesidades y expectativas en torno a sus emociones.

Reconstruyendo saberes, propone generar un espacio donde las personas puedan proyectar la manera en la que pueden y quieren gestionar las emociones en su hogar. Este espacio propone un ejercicio para ser desarrollado luego de la implementación de esta guía, en casa y entre las familias.

¿Cuál es el objetivo?

Reflexionar y aportar elementos para el cuidado de la salud mental y el desarrollo de capacidades socioemocionales y ciudadanas de las familias por medio del reconocimiento, la expresión y la gestión emocional con el fin de construir entornos seguros que permitan el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes de las comunidades educativas de Bogotá.

¿Quiénes participan en esta experiencia pedagógica?

Niñas, niños, adolescentes, jóvenes, maestras, maestros, orientadoras, orientadores, padres, madres y personas cuidadoras.

¿Quién o quiénes pueden dinamizar las actividades?

Todas las actividades serán dinamizadas por una o varias personas de la comunidad educativa, de la Dirección Local de Educación o de la Secretaría de Educación Distrital.

Adicionalmente, invitaremos a las y los docentes de diferentes áreas a vincularse a esta experiencia pedagógica como orientadores de la actividad, según los tiempos y actividades con los que cuenten en este día y durante el mes.

NAVEGAR EN FAMILIA

Reconocimiento, expresión y gestión de las emociones en familia.

Duración: 90 minutos.

Capacidades ciudadanas y socioemocionales para fortalecer:

- Sensibilidad y gestión emocional
- Comunicación
- Sentido de la vida, el cuerpo y la naturaleza

¿Qué necesitarás?

- Dos hojas de papel blanco
- Colores, marcadores o lápices de varios tonos
- Tablero o papel Kraft



NOTA: Esta guía pedagógica cuenta con un video de apoyo que podemos encontrar en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=M3wvuvhBslM>

Desarrollo

Momento I: Incitando ideas.

(Analizar)

1. Para iniciar, nos presentaremos diciendo nuestro nombre y un recuerdo relacionado con el agua.
2. Luego, reflexionaremos sobre las emociones que sentimos al traer al presente esos recuerdos sobre el agua. En esta reflexión, podemos intercambiar ideas en torno a la forma como un recuerdo nos produce una o varias emociones, sensaciones o sentimientos.
3. Por último, aportaremos ideas sobre las preguntas: ¿Qué es una emoción? ¿Cuál puede ser el parecido entre las aguas y nuestras emociones?

Capsula 1: ANALIZAR

Para el diálogo intercambiaremos ideas sobre la importancia de las emociones teniendo en cuenta que las emociones:

- Nos dan información sobre la situación por la que estamos atravesando;
- motivan nuestras acciones;
- tienen la capacidad de comunicar y además tienen un impacto en las demás personas;
- nos revelan aspectos de nosotros y nosotras.

Podemos ampliar esta información consultando el texto **La importancia de las emociones (Suárez Reza, L. 2016)**

Momento II: Pensarse y pensarnos. (Procesar)

1. Dibujaremos el flujo del agua de nuestras emociones. Para ello, de manera individual, utilizaremos una hoja en blanco:

- En las esquinas de nuestra hoja dibujaremos o 4 emociones que nos gusta sentir con nuestras familias o en nuestras casas.
- En los laterales de la hoja dibujaremos 4 emociones que no nos gusta sentir con nuestras familias o en nuestras casas.
- Al lado de cada emoción escribiremos o dibujaremos las situaciones o relaciones que nos llevan a sentir las emociones que ya dibujamos. Para ello podemos preguntarnos, qué situaciones, personas o realidades nos llevan sentirlas; y, si hay algunas condiciones que nos impidan sentir o expresarlas.
- En el centro de la hoja, dibujaremos un barco o canoa y a cada integrante de nuestra familia dentro de ella.
- Finalmente, dibujaremos la manera en la que fluyen las emociones en nuestro entorno familias. Para ello podemos dibujar ser ríos cristalinos, olas turbulentas, aguas contaminadas, lagunas calmas, etc.

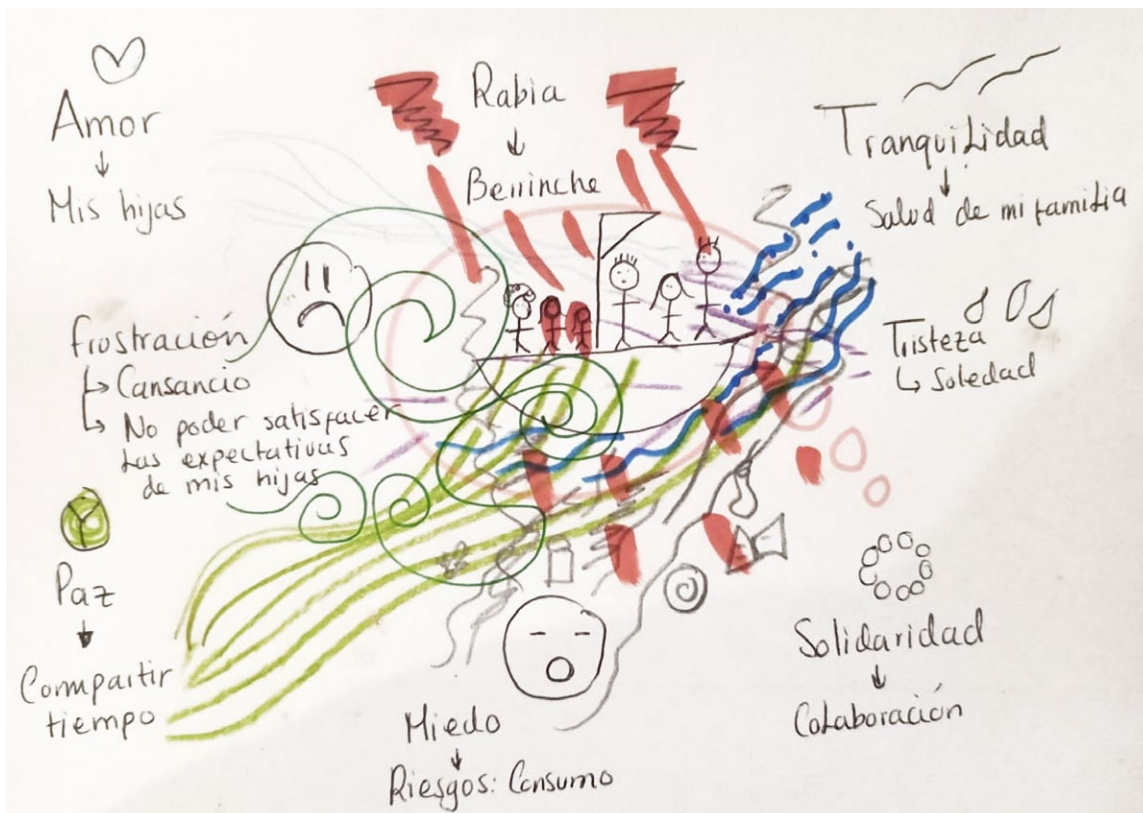


Imagen 1: ejemplo de referencia

Para dibujar las aguas de nuestras emociones podemos utilizar colores variados, distintos tipos de lápices, colores, marcadores o materiales. Cada dibujo será diferente, pues todas las personas percibimos y expresamos nuestras emociones de manera diferente.

Es importante tener en cuenta que estos dibujos no son para socializar sino para la auto reflexión, pues su exposición podría generar incomodidades en las personas participantes.

2. Una vez hayamos finalizado nuestro dibujo, haremos un círculo de la palabra, ya sea por grupos o en plenario general, y reflexionaremos en torno a una o varias de las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera estas emociones afectan nuestras relaciones familiares?
- ¿Cómo está navegando el barco o canoa de nuestra familia? Para eso podemos reflexionar si nuestro viaje en el barco o canoa es tranquilo, placentero, turbulento, incómodo, fácil, difícil.
- ¿Qué encontramos en común en nuestras reflexiones?

Para estas preguntas procuraremos escuchar las personas que voluntariamente quieran participar, para cuidar a las personas participantes, no forzaremos o presionaremos a hablar en público. De igual forma, hay que tener en cuenta que las preguntas orientadoras son un ejercicio por comprender las situaciones que propician ciertas emociones, pero no conllevan una intención por controlarlas.

Capsula 2: PROCESAR

Recordaremos que las emociones no son buenas o malas: son evaluaciones que hacemos de las situaciones y relaciones que nos afectan y que generan ciertos estados físicos y mentales. Tampoco son individuales, pues sentimos ciertas emociones porque aprendimos a sentirlas de esa manera en nuestros entornos familiares, educativos y sociales. Las emociones responden a contextos culturales y a la manera como hemos aprendido a sentir en sociedad.

Podemos ampliar esta información consultando el texto **Documento marco del Programa Integral de Educación Socioemocional, Ciudadana y Escuelas como Territorios de Paz (SED, 2021)**

De igual manera, recordaremos que **validar** las emociones de otros es reconocerlas, permitirles y saber que tienen un sentido para la persona que las vive porque tienen que ver con aquello que es importante para él o ella.



De esta forma, es importante reconocer que **invalidamos** las emociones cuando:

- minimizamos las emociones o negamos la experiencia diciendo cosas como: “no fue tan grave”;
- juzgamos, criticamos o intentamos cambiar las emociones hacia un estado de felicidad, lo que se conoce como “Positivismo tóxico”;
- hacemos comparaciones con las emociones de los demás.

Momento III: Fortaleciendo saberes y redes.

(Actuar)

En este momento, dialogaremos e intercambiaremos ideas sobre las acciones que podemos tomar para que el agua de nuestras emociones se transforme en lo que queremos y necesitamos al interior de nuestras familias, y así podamos navegar en aguas tranquilas y cuidadoras.

- 1.** En grupos o en plenaria identificaremos y seleccionaremos 2 emociones que consideramos importante fortalecer y las 2 emociones que queremos transformar. Escribiremos estas 4 emociones en una cartelera o tablero.
- 2.** Escribiremos en hojas de papel o fichas bibliográficas, experiencias, consejos e ideas para fortalecer y/o transformar las emociones que seleccionamos. Es necesario tener en cuenta que, estas ideas o consejos pueden ser de corte individual o colectivo.
- 3.** Luego, expondremos nuestras ideas y las pegaremos en frente de cada emoción priorizada explicando su idea. Si trabajamos por grupos, podemos destinar un tiempo para realizar una plenaria en la que cada grupo exponga sus aprendizajes.
- 4.** Finalmente, tomaremos otra hoja y, de manera individual, dibujaremos cómo nos gustaría que fueran las aguas de las emociones de nuestras familias. Para ello:

- En la hoja escribiremos cuatro emociones que queremos aprender a gestionar con nuestra familia.
- Luego, en los laterales escribiremos los aprendizajes que obtuvimos en este espacio para fortalecer o transformar las emociones.
- En el centro de la hoja, dibujaremos un barco o canoa y a cada integrante de nuestra familia dentro de ella.
- En la parte superior, dibujaremos o escribiremos aquellas situaciones, elementos que permitirían gestionar las emociones en el entorno familiar.
- Para terminar, dibujaremos cómo quisiéramos que fluyeran esas emociones. Para ello, podemos utilizar colores, frases, símbolos, etc.

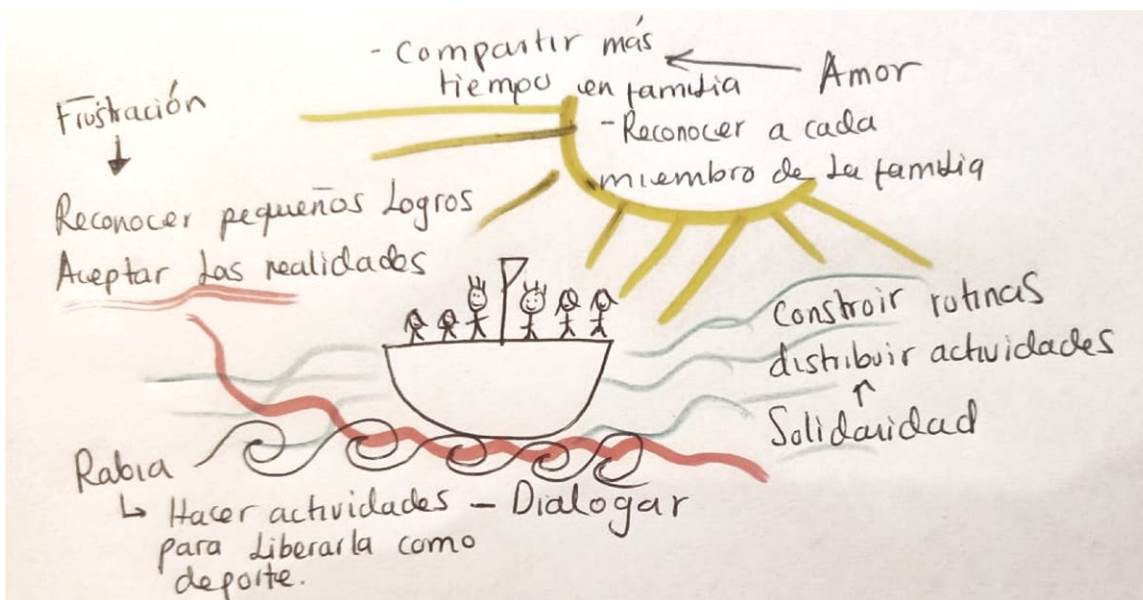


Imagen 2: ejemplo de referencia

Capsula 3: ACTUAR

Este momento se basa en la importancia de identificar estrategias para actuar en torno a las emociones. Es así, que algunos consejos para **ACTUAR** y favorecer la salud emocional son:

1. Permitiremos espacios para que todas las personas de la familia puedan expresar sus emociones (diálogo, escritura, dibujo, etc.).
2. Priorizaremos la realización de actividades para el bienestar de nuestras familias (autocuidado, responsabilidades (no es claro esto de "responsabilidades"), ejercicio físico, actividades de ocio y de compartir en familia, actividades de relajación, meditación, etc.).



3. Preferiremos las acciones reparadoras y evitaremos las acciones de castigo.
4. Construiremos las rutinas del hogar en familia para sentirnos motivados atendiendo a los intereses y necesidades de todos y todas.
5. Nos haremos retroalimentaciones constructivas reconociendo las cosas positivas e intentando cambiar los elementos negativos.

Podemos ampliar esta información consultando el texto **Elementos clave para favorecer la estabilidad emocional en el hogar (Baldeón, S., Landeta, L., & García, C. (2018))**

Momento IV reconstruyendo saberes.

Para el momento de reconstruir saberes, retomaremos los aprendizajes de la guía, por medio de un círculo de palabra en el que reflexionaremos sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué alternativas existen para expresar y comprender nuestras emociones?
- ¿Qué necesitamos de nuestro entorno y nuestras familias para poder gestionar nuestras emociones?
- ¿Cuál es la importancia de la expresión y gestión de las emociones para el cuidado de la salud mental?

1. Como ejercicio opcional, llevaremos a casa los dos dibujos que construimos; y, en un momento de compartir con nuestra familia, realizaremos lo siguiente:

- Expondremos qué representamos en cada uno de los dos dibujos y explicaremos el sentido de estos.
- Invitaremos a nuestra familia a construir acuerdos en torno a la gestión de las emociones para que la familia pueda navegar en aguas tranquilas.

Capsula 4: SENSIBILIDAD Y GESTIÓN EMOCIONAL

La sensibilidad nos permite reconocer y comprender nuestras propias emociones y las de las demás personas que nos rodean. La comprensión de las emociones nos permitirá gestionarlas de manera individual y colectiva por nuestro propio bienestar, el de quienes nos rodean y también contribuirá a superar los conflictos de manera pacífica. Para poder desarrollar esta capacidad es fundamental reconocer la importancia de nuestra emocionalidad en nuestros procesos de aprendizaje y dentro de nuestros proyectos de vida.

Podemos ampliar esta información consultando la guía de la Caja de herramientas de la Estrategia de Fortalecimiento Familiar: **El agua de nuestras emociones**

*Con el ánimo de conocer, visibilizar y articular acciones hacia el fortalecimiento familiar, invitamos a las comunidades educativas a compartirnos los resultados, reflexiones, ideas y sugerencias que surjan del uso de esta guía de material pedagógico. Lo anterior, a través de redes sociales con la etiqueta **#DíaDeLasFamilias**, y etiquetando **@educacionbogota**, mencionando el nombre del colegio, la DLE o la dirección de la SED a la que pertenecen. También pueden enviar algunos de sus comentarios, experiencias o aportes al correo **familias@educacionbogota.gov.co***

Bibliografía

- Suárez Reza, L. (2016). La influencia de las emociones en las expresiones faciales según Paul Ekman, Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, recuperado el 8 de abril de 2021 <http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/02/emociones.html>
- SED (2021) Documento Marco del Programa de Educación Socioemocional, Ciudadana y Escuelas como Territorios de Paz. Recuperado en: <https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2022-03/Programa-Integral-Educacion-SED-Bogota.pdf>
- Baldeón, S., Landeta, L., & García, C. (2018). Factores protectores y factores de riesgo en el sistema familiar de niños y niñas de 6 a 11 años de la Unidad Educativa José María Velasco Ibarra de la 205 Parroquia Guangopolo del cantón Quito. Estudio de caso. Revista Ciencias Sociales, 1(39), 205-211. Recuperado a partir de <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CSOCIALES/article/view/1233>



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El dorado No. 66 – 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR