GUIA PEDAGÓGICA

Gestión Emocional

Semana de Desarrollo Institucional

CALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
BOGOTÁ

Gestión Emocional

Población: Docentes

Objetivo general: Reconocer los elementos para el fortalecimiento colectivo de las redes y relaciones que favorecen la gestión emocional

Tiempo de desarrollo: Una jornada de 45 min.

Momento I. Incitando ideas

Tiempo requerido: 15 minutos

¿Qué necesitaremos?

- Hojas
- Colores

¿Cómo se hará?

1. Les pediremos a las y los docentes que dibujen una representación de las emociones de: Tristeza, rabia, felicidad y miedo.
2. Posteriormente, les pediremos que dibujen una situación en la que se hayan sentido felices.

   De manera voluntaria se socializarán los dibujos y reflexionaremos alrededor de las siguientes preguntas:

   - ¿Por qué creen que tenemos concepciones parecidas de lo que es cada emoción?
   - ¿En qué se diferencia una experiencia de felicidad de otra?

   Buscaremos discutir como en nuestros contextos aprendemos lo qué es o debe ser cada emoción, sin embargo, es en el relacionamiento y las experiencias compartidas que estas cobran sentido.

Momento II. Pensarse y pensarnos

Tiempo requerido: 10 minutos

¿Qué necesitaremos?

- Presentación PowerPoint (opcional)

¿Cómo se hará?

1. Explicaremos conceptos básicos acerca de salud mental y gestión emocional:

   - **Salud Mental desde la perspectiva colectiva:** Busca configurar prácticas y respuestas sociales que integren los aspectos subjetivos y reconozcan los derechos las personas a participar de su propio proceso de cuidado y atención, entendiendo que las respuestas sociales expresan el sentido de lo colectivo, no como la sumatoria de individuos, sino como producto de relacionamientos e intersubjetividades (Arias López & Hernández Holguín, 2020)

   - **Gestión emocional:** Esta capacidad conlleva a un ejercicio dialógico sobre el reconocimiento de la socioafectividad inherente, es decir a conocer y gestionar las propias emociones y construir intersubjetividades con las otras personas. Se busca que la escuela promueva seres emocionales plenos, con inteligencia interpersonal e intrapersonal, empatía para construir puentes a través de la diferencia, y responder de manera cuidadosa, ética y responsable frente a las emociones de los demás (SED. 2014a).

Momento III. Fortaleciendo saberes y redes

Tiempo requerido: 15 minutos

¿Qué necesitaremos?

- Hojas
- Colores

¿Cómo se hará?

1. Les pediremos a las y los docentes que dibujen por cada día de la última semana su emoción predominante, posteriormente, que debajo del dibujo escriban qué hicieron para manejarla y que les gustaría que hubiesen podido hacer.

2. Se socializarán los ejercicios de manera voluntaria, recogiendo principalmente estrategias de cuidado y necesidades colectivas para las mismas.

Momento IV. Reconstruyendo saberes

Tiempo requerido: 5 minutos

¿Cómo se hará?

1. Discutiremos alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la diferencia de comprender la gestión emocional desde un marco individual a uno colectivo?
- Personalmente ¿Cómo se les ha enseñado que deben manejar sus emociones?
- ¿Cómo podemos generar contextos escolares que comprendan la gestión emocional desde lo colectivo?

Referencias

Arias López, B. E., & Hernández Holguín, D. M. (2020). Salud mental colectiva y cuidados transnacionales. Retos y desafíos. Gerencia Y Políticas De Salud, 19, 1–12. https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps19.smcc

Secretaría de Educación de Bogotá (SED). (2014a). Lineamiento Pedagógico Educación para la Ciudadanía y la Convivencia. Bogotá, Colombia.

Elaboró: Nathaly Lemus Moreno - Oficina Para la Convivencia Escolar

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ

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