

1 Propuesta Cartilla

Actualmente se evidencia la necesidad de comprender, expresar y transformar las emociones y pensamientos, así mismo, afrontar nuestra relación con el mundo que nos rodea y con nosotros mismos. Por lo tanto, esta es una propuesta en donde se encontrarán actividades enfocadas a generar espacios para expresar sus emociones sobre aquellas situaciones que han sido vividas o se están viviendo, con el fin de sensibilizarse con su entorno y con esas realidades que aparentemente estaban escondidas, las cuales hoy nos hacen ver el mundo con otros ojos. En este material encontrarás:

Actividades de desarrollo y análisis personal: enfocadas a expresar, comprender y transformar las emociones y el pensamiento.

Actividades Colaborativas: permiten fortalecer y transformar las relaciones con sus compañeros y pares, con el fin de generar cohesión y bienestar personal.

1.2 Justificación

El principal propósito de esta cartilla es orientar en la aceptación y transformación de las emociones, sintonizando las habilidades para incrementar la resiliencia, la empatía y el fortalecimiento de autoestima para afrontar nuevos retos en diversos aspectos tanto académicos como personales.

1.2.1 Intención Pedagógica

Se desarrollarán las habilidades tanto de docentes como estudiantes, a través de conceptos y ejercicios de autoconocimiento que permitan reconocer y reflexionar sobre diversas emociones como el miedo, frustración, soledad, tristeza entre otros, así mismo habilidades, talentos y actitudes en aras de afrontar positivamente su diario vivir; generando

de esta manera una nueva perspectiva de sí mismo y su entorno de forma armónica y con bienestar socioemocional.

1.2.2 Conceptualización de principios pedagógicos.

Se tiene el desafío de transformar nuestros hábitos y costumbres, reaprendiendo formas de ser y hacer en un tiempo determinado. A partir de un reconocimiento de cambios y adaptaciones emocionales, identificando las oportunidades de mejora que implique la creación de redes de autocuidado para fortalecer las relaciones sociales, evidenciando aspectos adecuados de salud y bienestar socioemocional.

1.3 Sujetos y actores de participación

La presente propuesta está enfocada a directivos, docentes y estudiantes de pregrado con el fin de fortalecer su bienestar socioemocional y personal enfocado especialmente en su aprendizaje.

1.4 Estructura de la propuesta

La propuesta “**Inteligencia Emocional y Salud Mental**” implica tener tiempos y espacios para reconocer los cambios que afectan el ser y el aprendizaje. Se espera crear ambientes agradables para narrar, jugar, comentar lo aprendido y lo desaprendido fortaleciendo emociones a nivel positivo para recuperar la confianza y el sentido de perseverancia construyendo prácticas de autocuidado y cuidado colectivo. A continuación se menciona un listado como posibles parámetros a tener en cuenta.

Herramientas de cuidado personal

- Autonomía
- Comunicación
- Hábitos saludables

Acercamiento positivo de las emociones

- Motivación
- Resolución de problemas
- Valores
- Fortaleza interior

Herramientas de pensamiento

- Organización y planificación
- Liderazgo personal
- Resignificar

1.5 Implementación

Actividad 1: ¡Ando planeando!

Antes de iniciar tus deberes diarios es importante reconocer las metas personales. Para ello encontrarás un listado de áreas con las cuales podrás plantear objetivos y actividades para mejorar tu bienestar personal generando orden y planeación.

- Pensamientos y emociones: _____
- Actividad física: _____
- Libros por leer: _____
- Aprendizajes pendientes: _____
- Propósitos: _____
- Espiritualidad: _____
- Aporte a la comunidad: _____
- Economía: _____
- Relaciones sociales: _____
- Liderazgo: _____
- Relación sentimental: _____
- Otros aspectos importantes: _____

Actividad 2: ¿Dime si me recuerdas?

Piensa en alguien con quién no te hayas hablado durante un largo tiempo, haz una llamada o envía un mensaje para saber acerca de él o ella. La idea es estar en contacto con otros, de esta manera se activará la confianza, la solidaridad, la empatía, la unidad y el apoyo.

Actividad 3: Reconociendo mis emociones

En ocasiones nos dejamos llevar por emociones y pensamientos negativos los cuales afectan nuestro bienestar. Por esta razón, encontrarás un listado de posibles alternativas saludables como estrategias para controlar las emociones.

Momento de frustración o enojo

- Correr o hacer ejercicio físico
- Colorear o dibujar
- Tomar una ducha

Momento de tristeza o desolación

- Leer
- Ver una película
- Escribir o llorar
- Hablar con los amigos o persona de confianza
- Interpretar un instrumento musical

Momentos de culpabilidad

- Buscar a un profesional
- Pensar en habilidades personales
- Meditación

Actividad 4 “Miedo a no afrontar tus miedos”

Si tienes depresión, ansiedad, fatiga o estrés puedes leer estos datos para fortalecer tu estado de ánimo. Así, fomentar la autoestima, la cual permite centrarse en la realidad objetiva.

Ten presente que:

- No todos tus pensamientos son verdades.
- Tus emociones no definen quién eres.
- Solicitar ayuda no significa que eres una persona débil.
- Tu situación actual es temporal.
- Tú mereces estados de bienestar emocional y social.
- Debes confiar en tí. Eres un gran ser.

Actividad 5: Reconocer mis responsabilidades

Es esencial reconocer que algunas situaciones que generan malestar, disgusto o preocupación dependen de nosotros mismos como otras no ya que no las podemos controlar ni cambiar. Por esta razón es importante poner límites y reconocer aquello que depende verdaderamente de mí para enfocar la energía positiva y no centrarme en lo que no puedo intervenir.