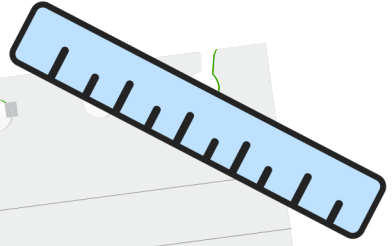


SERENAMEN-T



Entender nuestras emociones, es
el inicio del cambio.





Introducción

¿Cuántas veces nos hemos visto enfrentados a situaciones de ansiedad, temor, ira, tristeza, alegría, sorpresa, ansiedad y nos hemos quedado paralizados o por el contrario hemos sido muy agresivos?

Con esta cartilla queremos acompañarte en tu exploración emocional brindándote herramientas prácticas para que puedas identificar que sientes, comprendas por qué surge lo que sientes y aprendas a regularlo, conectando con tus necesidades personales mediante estrategias de metacognición.

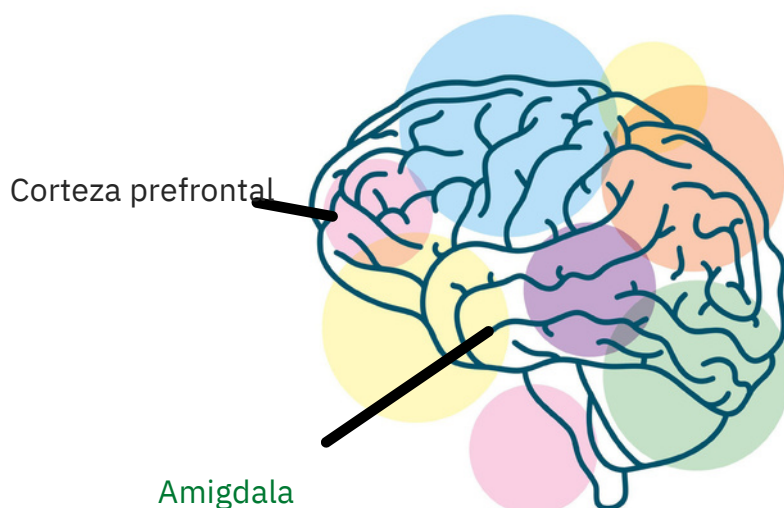
Te invitamos a realizarlas diariamente en un ambiente que te permita la reflexión y meditación Conectar – T con los que sientes facilitará tu interacción con los demás en todos los ámbitos de la vida.

¿Listos para comenzar?



Demos el primer paso, exploremos algunas ideas clave acerca de como se gestionan las emociones:

¿Sabías que tu cerebro emocional es como un botón de pánico?



Las emociones se generan en el cerebro a partir de la interacción del hipocampo, la corteza prefrontal y la amígdala. La corteza prefrontal se encuentra ubicada detrás de la frente y es la encargada de la toma de decisiones, planeación, análisis y aprendizaje, en otras palabras, es quien dirige la respuesta controlada ante una situación, además, contamos con tu 'botón de pánico' natural: la amígdala. Esta pequeña alarma cerebral es tu detector de amenazas: se activa cuando percibe peligro (real o imaginario) y desata tus respuestas automáticas (huir, paralizarte o pelear) es una pieza clave del sistema límbico, cuya respuesta puede ser tan potente y rápida que bloquea nuestra racionalidad.

Ahora ya sabes que ocurre en nuestro cerebro, cuando, luego de una situación estresante o crítica, nos preguntamos ¿Por qué lo dije? ¿porque lo hice? sintiendo un gran arrepentimiento, o porque cuando no recibes un like rápidamente a la fotografía que subiste te genera angustia, es la **amígdala alertándote**, en este caso de un falso peligro.

Conocer es
más



Ahora veamos el autocontrol en acción: cómo tu cerebro te ayuda a elegir mejor. Nuestro cerebro cuenta con un ‘cablecito’ llamado fascículo uncinado que conecta dos zonas importantes: la amígdala (nuestra alarma) y otra que piensa (la corteza frontal). Gracias a esa conexión, podemos controlar la intensidad de nuestras emociones y conseguir equilibrio. Es como si el cerebro tuviera un botón de pausa que nos ayuda a pensar antes de reaccionar.

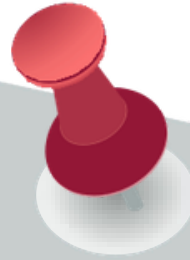
Entendiendo las raíces de nuestras emociones

En muchas ocasiones, actuamos desde la rabia, la tristeza o la frustración, llevándonos a comportamientos que después no logramos entender del todo. Gritamos, nos aislamos, borramos publicaciones o decimos cosas de las que luego nos arrepentimos.

Pero hay algo importante que debes saber:

Estas reacciones no son aleatorias. Tienen raíces profundas, en aprendizajes y experiencias que inician desde nuestra infancia de manera inconsciente. Pero la ¡¡buena noticia, es!! que no estamos obligados a reaccionar siempre igual, con el tiempo y un poco de trabajo personal, podemos cambiar y mejorar cómo nos sentimos y cómo actuamos.





¡¡¡Ahora es importante Aprender!!!

¿Qué es la Emoción? Es un pack completo que tu cuerpo y mente activan al instante y te permite dar respuesta a estímulos de manera rápida, a sacar de dentro como se evidencia en definiciones encontradas.

Autores reconocidos en el campo de las emociones como Goleman, concibe la emoción como un sentimiento, sus pensamientos y variedad de actuaciones y (Bisquerra, 2000) la interpreta como una sensación, que afecta nuestro cuerpo, lo que pensamos y cómo actuamos.

Siempre dispuestos
a lograr mejorar

Emociones básicas

Alegría, Ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión.

Alegría: Emoción positiva, de bienestar, se experimenta cuando estamos felices.

Tristeza: Emoción que abarca sentimientos de melancolía, pesar, desánimo, cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles.

Ira: Reacción emocional que tiene como objetivo la supervivencia, es un sentimiento de indignación frente a alguien o algo.

Miedo: Emoción negativa que surge como respuesta a una percepción de peligro.

Ansiedad: Reacción emocional y fisiológica que se experimenta al enfrentar situaciones difíciles, es un estado de alerta o activación para evitar o huir.

Vergüenza: Emoción negativa que se experimenta cuando uno se siente expuesto por sus acciones o comportamientos que se dan por inadecuados.

Aversión: Sensación intensa de disgusto o rechazo hacia algo.





¿Qué es la inteligencia emocional y para que nos sirve?

La inteligencia emocional tiene que ver con algo que todos vivimos a diario: nuestras emociones. No se trata solo de saber lo que sentimos, sino de aprender a manejarlo, entender a los demás y mejorar cómo nos relacionamos. Aquí van cuatro competencias explicadas de forma sencilla con algunas actividades para emprender el camino de desarrollarlas.

Autoconciencia: Es ponerle nombre a lo que sentimos. Saber cuándo estamos tristes, enojados o con ansiedad... y por qué.

Actividad 1. ¿Como llevo Mi día?

Objetivo: Permitirte la identificación de las emociones con claridad y detectar que te desencadena la intensidad en las mismas.

Materiales necesarios

Marcadores o lápices de colores.

Metodología

- 1.**En el gráfico cartesiano que dibujes, el eje Y representará la intensidad de las emociones (de 1 a 10), y el eje X será el tiempo que tarda (puede ser un día, una semana, etc.).
- 2.**Asigna un color a cada emoción (Alegría, Ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión)
- 3.**Durante una semana, anota cómo te sientes en los diferentes momentos del día y marca los puntos en el gráfico con el color correspondiente.
- 4.**Une los puntos (por cada misma emoción) para visualizar cómo fluctúan tus emociones a lo largo de la semana

Mi propia conclusión

Al terminar, analiza el gráfico. ¿Qué patrones observas? ¿Qué situaciones o que momentos del día influyen más en tus emociones? Esto te ayudará a identificar tus detonadores emocionales y a conocerte mejor. ¿Qué consecuencias tuvo lo que sentí? ¿Qué me enseñó sobre mí o sobre los demás?

Autocontrol: Consiste en controlar nuestras respuestas impulsivas a emociones críticas y mantenernos serenos y claros en estos momentos.

Actividad 2. Pausa, siente, actúa

Objetivo: Identificar y regular emociones intensas en diferentes ámbitos

Materiales necesarios

Semáforo dibujado. Con sus luces rojo, amarillo y azul

Metodología

“Ponte en el lugar del protagonista. ¿Cómo te sentirías tú? Marca tu respuesta usando el semáforo emocional del final.

Ámbar es una joven de 18 años que muestra una fuerte preocupación por su imagen en redes sociales. Suele planificar cuidadosamente las fotos que publica y, si considera que una imagen no obtendrá suficientes interacciones, opta por no compartirla. En varias ocasiones ha eliminado publicaciones que no alcanzan los 100 “likes”, lo que sugiere una alta necesidad de validación externa. Además, tiende a compararse constantemente con otras personas, lo que influye en su estado emocional y su autoestima.

Recientemente, tuvo un conflicto con su mejor amigo, Pablo. Ámbar se molestó porque, tras publicar cuatro fotos en un día, él no le dio “like” a ninguna de ellas, mientras sí reaccionó a publicaciones de otros amigos en común. Al no obtener una



explicación que considerara válida, su frustración se intensificó y reaccionó con enojo. Finalmente, decidió terminar la amistad.

Semáforo

Rojo: (Emoción intensa) Es el nivel más crítico de la emoción, la persona reacciona de manera impulsiva y descontrolada. Pare, Tranquilícese y piense antes de actuar

Amarillo (Emoción moderada): Se puede manejar y aun genera molestia. Cuente el problema y diga cómo se siente, Piense en soluciones, piense en las consecuencias.

Verde (Emoción controlada y positiva) Esta emocionalmente bien y puede tomar decisiones claramente

Mi momento para pensar
Si tú fueras Ámbar o
Pablo...

- Cómo te sentirías y qué podrías hacer.
- Si tú fueras Ámbar, ¿qué hubieras hecho diferente para manejar la situación?
- ¿Cómo crees que se puede manejar la frustración o las ganas de que todo el mundo apruebe lo que uno hace?
- ¿Qué tanto crees que las redes sociales influyen en nuestras relaciones?
- ¿Qué puede pasar en lo emocional si dependemos demasiado de lo que pasa o no pasa en redes?



Ahora te toca a ti:

¿Te ha pasado algo parecido? ¿Con amigos, amigas o en tu familia? Si quieres, puedes compartir tu experiencia o una historia cercana que te haya hecho pensar en este tema.

Autoestima: En términos de la inteligencia emocional, la autoestima te ayuda a reconocer lo que sientes sin juzgarte, a manejar tus emociones sin culparte, y a tomar decisiones sin depender de la aprobación de todo el mundo.

Hace parte de la autonomía emocional que describe (Bisquerra, 2009), Si cuentas con ella eres más resiliente ante situaciones críticas.

Actividad 3. Me acepto, me respeto y sigo creciendo cada día.

Objetivo: Identificar como la autoestima influye en las emoción y comportamientos al momento de interactuar con los demás a partir de una historieta.

Materiales o recursos necesarios

Historieta

Lápices, marcadores

Metodología

Observa la historieta que representa un caso de acoso escolar.



Analicemos

Después de leer la historieta... piensa:

Lo que le ocurrió al personaje no es solo una historia: es algo que muchas personas han vivido o le ha ocurrido a alguien cercano. El acoso escolar no siempre trae golpes o insultos fuertes. A veces, lastima más el silencio, las miradas, o sentir que nadie te defiende.

- ¿Cómo crees que se sintió el personaje?
- ¿Alguna vez viste algo parecido? ¿Y cómo reaccionaste?
- ¿Qué podrías hacer tú si ves que alguien está siendo maltratado o excluido?
- ¿Cómo te sientes o crees que te sentirías? ¿Qué harías si tú estás pasando por algo así?



Recuerda: Quedarte callado también es parte del problema. Ser espectador y no actuar permite que el acoso siga.



Empatía: La empatía es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona, comprender sus emociones, perspectivas, así sean diferentes a las propias.

Actividad 3. Emociones en foco. Capturando emociones invisibles

Objetivo: Promover sensibilidad y conciencia sobre la empatía en situaciones reales de la vida diaria.

Materiales o recursos necesarios

Dispositivo electrónico que tome fotografías o cámara fotográfica
Metodología

Toma una foto que para ti represente una situación donde haya empatía o donde claramente falte. Puede ser algo que veas en la casa, en la calle, en clase, en redes, en el transporte.





Después describe la imagen con tus palabras.

¿Qué está pasando? ¿Quiénes están involucrados? ¿Por qué crees que esta imagen refleja empatía o su ausencia?

Reflexiona brevemente:

- ¿Qué sentiste al tomar la foto?
- ¿Has estado tú en una situación parecida?
- ¿Te resultó fácil o difícil empatizar con alguien en ese momento? ¿En qué tipo de situaciones te cuesta más ser empático/a?





REFERENCIAS

Bisquerra, R. (2015). Educación emocional y bienestar: Propuesta educativa para el desarrollo de competencias emocionales. (6.ª ed.). Desclée de Brouwer.

Catalá, M. A. (2005). Educar la mirada: La fotografía como recurso didáctico. *Revista Comunicar*, 25, 33-40.

Goleman, D. (2025). Las doce competencias de la inteligencia emocional (A. Ramos Aragón, Trad.; en colaboración con expertos). Bogotá, Colombia: Penguin Random House.

Moore, K. L., Dalley, A. F., & Agur, A. M. R. (2019). Anatomía con orientación clínica (9ª ed.). Wolters Kluwer.

Parra, D., & Bustamante, M. (2003). Manual de estrategias de enseñanza-aprendizaje. Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM). <https://www.uaem.mx/sites/default/files/facultad-de-medicina/descargas/manual-de-estrategias-de-ense%C3%B1anza-aprendizaje.pdf>

Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). (2021). El modelo pedagógico de la formación profesional integral en el SENA. <https://repositorio.sena.edu.co/handle/11404/7199>



Esta cartilla se crea como recurso para estrategia pedagógica que promueva la autogestión de competencias socio emocionales en aprendices del programa en Gestión Administrativa del Sector Salud, SENA – Centro de Comercio y Turismo, Regional Quindío.

2026