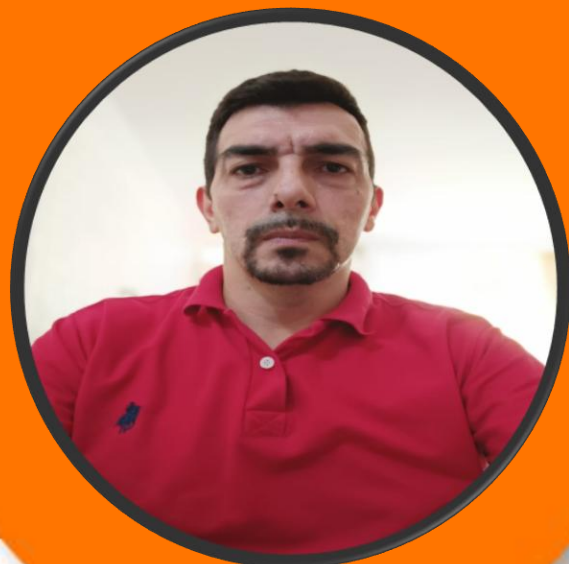




TALLER - MANEJO DE EMOCIONES Y PENSAMIENTO CRITICO



JUAN GUILLERMO HERNÁNDEZ GIL



Guillermo.hernandez@udea.edu.co



3007824653

Magister en investigación en psicoanálisis, psicólogo, y docente universitario. Su formación y práctica se orientan por la clínica individual, acompaña las prácticas en hospitalización de los estudiantes de psicología. También es instructor de Aikido, disciplina que integra en su visión del cuidado del cuerpo y la mente. Combina la docencia, la clínica y el arte marcial como caminos de transformación personal y colectiva.



MANEJO DE EMOCIONES Y PENSAMIENTO CRÍTICO

- En un mundo marcado por la sobrecarga de información y las exigencias emocionales constantes, comprender cómo sentimos y cómo pensamos se vuelve una herramienta fundamental para el bienestar. Este taller propone un espacio de reflexión y aprendizaje en el que exploraremos las emociones como formas de respuesta y predisposición a la acción, y el pensamiento crítico como una capacidad que nos permite analizar, cuestionar y tomar decisiones con mayor claridad y autonomía. A través de ejemplos cotidianos y ejercicios prácticos, abordaremos cómo nuestras interpretaciones pueden influir en nuestras reacciones y cómo desarrollar habilidades para manejarlas de manera más saludable.

• **Objetivo general:**

Comprender que las emociones son entendidas como un cambio en la predisposición para la acción y que estas permiten a las personas adaptación a nuevas situaciones. Sin embargo hay emociones aprendidas, que pueden afectar las formas en que se toman decisiones.

Objetivos específicos:

- Reconocer las emociones primarias y secundarias, sus funciones y su impacto en la interpretación de la realidad.
- Identificar el papel de la interpretación en la respuesta emocional y su influencia en los comportamientos.
- Sensibilizar sobre la importancia del pensamiento crítico en un contexto de sobreinformación y noticias falsas.
- Aplicar herramientas básicas para desarrollar el pensamiento crítico en la vida cotidiana.

ACUERDOS DE TRABAJO



-Respeto al
pensamiento del otro.



-Escuchar lo que el
otro tiene que decir



-Participar activamente
en las actividades.



-Si es necesario el uso de
los celulares, retirarse un
momento de la actividad
y luego retornar.

DINÁMICA

Círculo de presentación:

Forma un círculo con los participantes.

Explica que cada persona dirá:

- Su nombre.
- Una emoción que lo represente en este momento.
- Y un gesto (movimiento corporal, postura, mímica) que exprese esa emoción.
- Ejemplo:
 - “Soy Laura, hoy me siento tranquila (y junta las manos sobre el pecho)”.





Las emociones son cambios del
ánimo y la actitud

El miedo, la tristeza, la ira, la alegría
la sorpresa y el asco

Son más intensas / Menos
duraderas / Mayor expresión
corporal / Se generan súbitamente /
Pueden ser generadas por causas
propias o externas

¿Qué es el Ciclo Emocional?

Cómo se activa una emoción

Toda emoción surge como **una respuesta a una situación percibida e interpretada** por el sujeto. El ciclo emocional nos muestra los pasos que atravesamos desde que algo sucede, hasta que actuamos.



Las fases del ciclo son:

Situación o estímulo

Percepción

Interpretación

Emoción

Actitud o acción

Resultado emocional (sentimiento)

Una situación

Está se percibe con alguno de
nuestros sentidos (No siempre)

Se presta atención y el ánimo
baja

Generamos
una **INTERPRETACIÓN**

Se genera

Una emoción

Una actitud

Se pasa a un **sentimiento**



Los **sentimientos** son posicionamientos afectivos, lo que siento por, **relativos a una situación**

Son más duraderos/ Son subjetivos y contextualizados / Se generan más lentamente



EMOCIONES SECUNDARIAS

Son aprendidas, mentales, y aunque algunas de ellas, bien administradas, pueden llegar a ser útiles, no parecen cumplir una función biológica adaptativa.

Son defensivas o manifestaciones de un problema no resuelto.

**Vergüenza, Culpa, Orgullo, Entusiasmo,
Satisfacción, Desprecio, Complacencia, Placer**

Entonces la emoción es

- Entendida como un cambio en la pre-disposición para la acción: tenemos “a mano” otras acciones diferentes que sin las nuevas circunstancias que dispararon ese cambio, no hubieran sido posibles. En el estado anímico, tendemos a recurrir a un estado emocional pre-determinado, histórico, que nos acompaña desde largo tiempo y que las circunstancias no logran provocar ningún cambio.

La dificultad se puede presentar en la interpretación, por ejemplo:

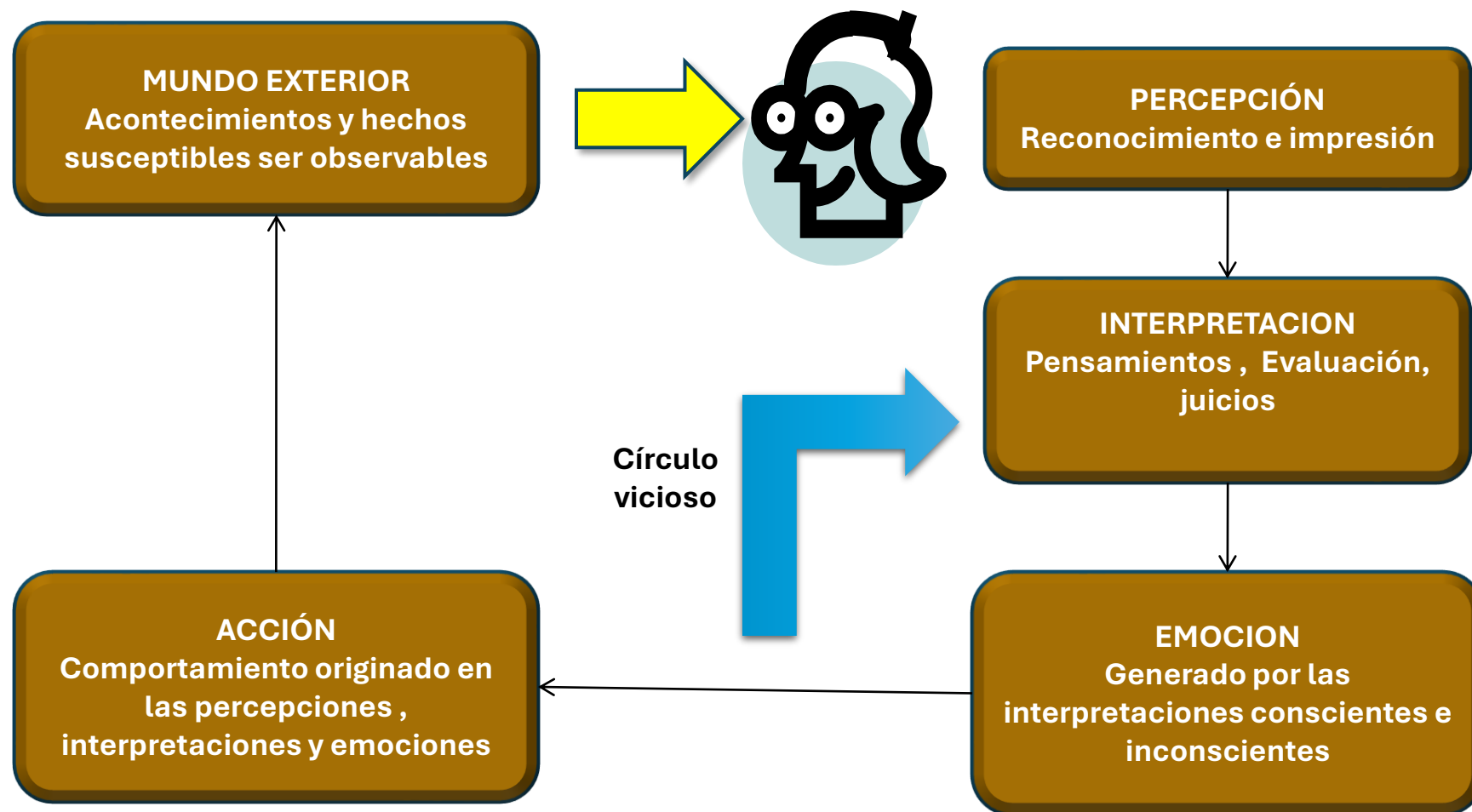
- <https://www.youtube.com/watch?v=XyV9FESSPOw>

Es importante comprender que una cosa es un suceso y otra muy diferente como se interpreta

- <https://www.youtube.com/watch?v=W40VDi3Azwl&t=69s>

- En el vídeo es posible ver el arduo trabajo del ingeniero de sonido al ***“interpretar”*** la realidad de la cantante para que está se escuche “bien, así mismo ***la mente constantemente interpreta la realidad que vivimos***, y esta está mediada por la emoción, lo que puede llevar a la persona a tener una percepción de la situación que lo lleve a elegir algo que no quiere realmente.

El Ciclo Emocional



A continuación es posible observar, como, después de interpretar lo que sucede, la o las personas se predisponen, tienen una posible acción por emprender

Emoción	Juicios	Predisposición a la acción
Alegría	Sucedió, o sucederá, algo bueno	Celebración y el regocijo por el logro
La tristeza	He perdido algo que me importa o no conseguí el resultado	El duelo , el reconocimiento de la pérdida y el luto
El miedo	posibilidad de que suceda, una perdida, algo malo o amenazante	Alerta para responder y uso de energía para proteger aquello que uno aprecia y valora
La culpa	Hice algo en contra de mis principios y valores que causo daño	Auto castigo, disculpa y al pedido de perdón.
Rabia o enojo	Alguien hizo un acto injusto , transgrediendo o violando ciertos limites	Pague las consecuencias de su injusticia y/o sufra un castigo por ello.
El orgullo:	Sin tener la obligación produje algo valioso para otros, o para sí mismo	Auto-reconocimiento por el esfuerzo
La vergüenza	Miedo al conocimiento de información que atenta contra la imagen que uno quiere proyectar	Desaparecer o pedir disculpas. “Tierra trágame”
Aburrimiento	Esta situación no me aporta nada interesante, satisfactorio	Búsqueda de alternativas más interesantes , queja o pasividad
Deseo	Quiero algo que no tengo	Búsqueda de la satisfacción del mismo
La frustración	He hecho todo lo que está a mi alcance y no pude conseguir el resultado	Si la situación no cambia., No seguir insistiendo mas
La perseverancia	Estoy ante una situación retadora y estimulante	Insistir y persistir hasta lograr el objetivo
La pasión	Me encanta lo que hago	Fundirnos en lo que hacemos, fluir

Veamos como algunos niños manejan sus emociones

- <https://www.youtube.com/watch?v=sKrqqdd5un1g&t=82s>

Inventario de emociones

- Los seres humanos experimentamos diferentes situaciones en el diario vivir, estas producen diversas emociones, entre ellas el estrés que se presenta cuando se considera que los conocimientos y herramientas que se tienen en el momento no van a permitir superar el reto o la amenaza que se está presentando.

“Las emociones son reacciones **psicofisiológicas** que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

Psicológicamente, las emociones alteran la **atención**, hacen subir de rango ciertas **conductas** guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la **memoria**. Los **sentimientos** son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser **verbalizados (palabras)**. **Fisiológicamente**, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las **expresiones faciales**, los **músculos**, la **voz**, **la actividad del SNA** y la del **sistema endocrino**, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

EJERCICIO INDIVIDUAL

PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Ha escuchado acerca de las Fake News?

Estamos en el mundo de la información, es posible tener conocimiento a un “clic”, desafortunadamente no todo lo que está en línea es confiable.

Las **noticias falsas** están a la vuelta de la esquina, o mejor dicho a una URL de ser leída o vista. Estas, por lo general están disfrazadas con una aspecto creíble.

Las **fake news en internet** generalmente provienen de sitios que se especializan en **historias falsas o sensacionalistas**, utilizan titulares seductores o que pueden ser sospechosos, a continuación observará un vídeo en el cual se pueden ver algunos ejemplos.

- <https://www.youtube.com/watch?v=U7jZo3sz2NQ>

- ¿Escucho alguna de estas noticias?
- Tal vez, ¿Se acaba de dar cuenta que no eran reales?
- ¿Cuál es su sensación frente a esto?
- Si las tenía por ciertas, ¿Cuál es su reacción al enterarse que no lo son ?

- **Es importante entonces poner distancia a todo lo que se ve o se lee, permitirse preguntar si hay argumentos falaces y para ello es necesario el desarrollo del pensamiento crítico, como forma de análisis, y con ello poder determinar que información aceptar como verdadera.**

¿Qué es el pensamiento crítico?

Es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva.

Contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, porque ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes y comportamientos y los de los demás, la violencia, la injusticia y la falta de equidad social.

La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones. Esto permite a la persona:

- Darse cuenta que la realidad puede interpretarse desde ángulos y perspectivas diferentes.
- Comprender que existen puntos de vista diferentes sobre un mismo tema o asunto.
- Tomar distancia de los propios pensamientos, emociones, prejuicios, valores y opiniones para comprenderlos y manejarlos.

El pensamiento crítico desarrolla:

- Una mayor capacidad de autocrítica.
- Una mayor conciencia crítica sobre temas socialmente relevantes como la injusticia, la violencia, la falta de equidad social, etc.
- Una mayor percepción acerca de las influencias socioculturales en las actitudes, valores, opiniones y comportamientos.
- La curiosidad intelectual.
- Una mayor capacidad para respetar las ideas y opiniones de los demás, aunque no se compartan.
- La autonomía.

Ventajas de desarrollarlo

- El pensamiento crítico ayuda a discernir entre razones mediocres y brillantes, a distinguir la información que tiene importancia de aquella que solo sería basura, a interrogar los prejuicios, que tal vez sin saber, se repiten.
- Posibilita generar alternativas, mejor la comunicación, y lo más importante a realizar elecciones con conocimiento.
- Esta habilidad permite la acción, es decir tomar decisiones, lo que termina influenciando de manera definitiva la vida de las personas.

TOP 10 ACTITUDES PARA DESARROLLAR PENSAMIENTO crítico

Elaborado por: Elvia Garduño Teliz

1 **Mente Abierta**

Curiosidad, Interés en nuevas ideas

2 **Formula**

preguntas, problemas, inquietudes

3 **Infórmate**

Busca, lee, descarga, entrevista, observa

4 **Sustenta**

Con la información que tienes una perspectiva

5 **Compara**

la información en diferentes fuentes y momentos

6 **Interpreta**

la información acumulada

7 **Inferencia**

conclusiones sobre la relación entre problema, pregunta con información

8 **Genera**

Una postura personal con relación a tus conclusiones

9 **Expresa**

y comparte con otros tus puntos de vista

10 **Evalúa**

en forma de preguntas las implicaciones positivas y negativas de tu postura



Se puede aprender a tener pensamiento crítico

Este es uno de los tantos ejercicios que puede realizar:

1. Cuando tenga una pregunta, antes de buscar la respuesta intente, con sus recursos tratar de dar respuesta, luego compara con la búsqueda, va a observar que en ocasiones logra realizar inferencias cercanas a la respuesta a su pregunta.
2. Realice actividades de observación y emita juicios a través de pequeños detalles. Por ejemplo, observe bien un dibujo y pregúntese: ¿qué está ocurriendo aquí?, y ¿por qué ocurre? Permítase el desarrollo de preconceptos, en ocasiones podrá encontrar que estos no tienen nada que ver con lo que realmente sucede pero se ha permitido buscar respuestas.

Antes de iniciar una lectura, al título y a los subtítulos elabóreles preguntas, por ejemplo:

Titulo: El populismo en Latinoamérica

-¿Qué es el populismo?¿Por qué en Latinoamérica? ¿Qué es diferente del populismo?

Al terminar la lectura puede preguntarse, ¿qué sabía antes sobre ese tema y qué sabe ahora? y si ha ¿cambiado algo de lo que pensaba?

• ***Gracias***

Elaboró

Juan Guillermo Hernández Gil

Psicólogo

- Magister en investigación en psicoanálisis

- Celular 3007824653

https://about.me/juanguillermo_hernandezgil

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



Conoce cómo

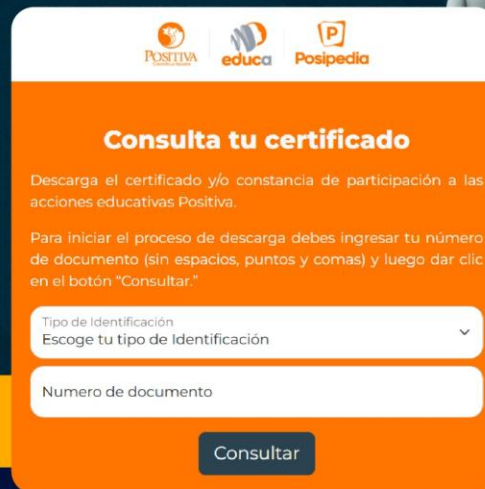
descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02



Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

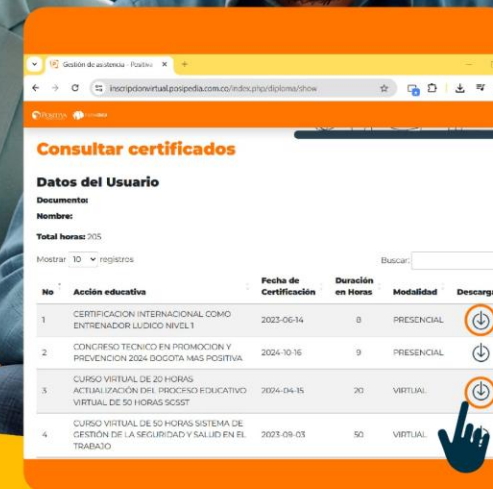
Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACION INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LUDICO NIVEL 1	2023-06-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCIÓN 2024 DOGOTA MAS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN EN PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS SCOOT	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-03	50	VIRTUAL	

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono

¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

