

¿Sabías que las emociones pueden enfermarnos?

Recuerda, las emociones no son buenas ni malas, todas son necesarias, esta es una categorización de como nos hacen sentir y finalmente como se expresan, negativa o positivamente.

TUS EMOCIONES		TUS ENFERMEDADES	
Enojo			Daña el Hígado
Tristeza			Daña los Pulmones
Angustia			Daña el Estómago
Estrés			Daña el Corazón
Miedo			Daña el Riñón

Las emociones negativas son desagradables y afectan el comportamiento e inclusive la salud del sujeto.

¿Qué diferencia hay entre emoción y sentimiento?

Los sentimientos se originan a partir de una emoción, pero duran mucho más, incluso toda una vida, convirtiéndose en estados sentimentales, por ejemplo, la tristeza se convierte en depresión, la ira en odio y venganza y estos estados son predecesores de enfermedades y trastornos mentales.

AGRADECIMIENTOS



¡VISITANOS!

<https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>

iocusemotio

iocusemotio@gmail.com

IOCUS EMOTIO

Propuesta pedagógica

Presentación

Propuesta pedagógica Iocus Emotio para el desarrollo de competencias socioemocionales en estudiantes adolescentes con discapacidad intelectual leve

Esta propuesta educativa se concibe en el marco del proyecto investigativo de maestría en Educación Física, como una alternativa para la atención de estudiantes adolescentes con discapacidad intelectual leve desde el campo disciplinar de la Educación Física Adaptada en este caso.

¿Qué significa iocus emotio?

Del latín “Iocus” juego y “emotio” emoción, juegos de emoción.



Este nombre sintetiza el propósito: jugar con las emociones, desde el punto de vista pedagógico y con fines educativos, colocando al estudiante ante situaciones que estimulen el desarrollo de competencias socioemocionales en el área de Educación Física.

¿Qué son las competencias socioemocionales?

Las competencias socioemocionales (CSE) son un modelo de habilidades planteado por Bisquerra y Pérez (2007), en el que se busca la alfabetización emocional a través de cinco competencias que hacen énfasis en la interacción entre la persona y el ambiente, dando mayor importancia al aprendizaje social.



Bisquerra y Pérez (2007)

¿Qué es la educación emocional?

Entendida como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de CSE como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida (Bisquerra, 2007).

Características

OBJETIVOS

Adaptar y crear estrategias pedagógicas para el desarrollo de competencias socioemocionales en estudiantes con discapacidad intelectual leve a partir de sus intereses, posibilidades y necesidades.

BENEFICIOS

La regulación y gestión de las emociones, mejoran la adaptación social, la comunicación, los procesos de aprendizaje, las habilidades psicomotrices, las relaciones sociales.

BASES TEÓRICAS

Modelo CRESER Galvis, Rubio y Ospina (2010).
Opción didáctica TARGET, Epstein, (1989), metas de logro Ames (1992); Nicholls, (1989), orientación a la tarea.

"De que sirve que un niño sepa poner neptuno en el universo, sino sabe dónde poner su tristeza o su rabia" José María Toro