

EL MISTERIO DE LAS EMOCIONES



Colegio Colombiano de Psicólogos ©2020

Bernardo Useche Aldana, PhD.

Presidente del Consejo Directivo Nacional del Colegio Colombiano de Psicólogos.

Pedro Pablo Ochoa, Magister.

Director del Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del COVID-19.

Comité Asesor Equipo de Respuesta Psicológica frente al COVID-19:

Milena Martínez Rudas, Magister, Directora de Campos Programas y Proyectos Colpsic.

Paulo Daniel Acero, Magister, Director Ejecutivo de Tribunales de Ética.

Leonidas Castro Camacho PhD. Delegado del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Salud y Consejo Nacional de Salud Mental.

María Clara Cuevas Jaramillo, PhD. Delegada del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Educación.

Presidentes de las Juntas de Gestión Capitular

Hiader Jaime López Parra, Presidente Capítulo Antioquia.

Henry Sánchez Olarte, Presidente Capítulo Boyacá.

Ever José López Cantero, Presidente Capítulo Bogotá y Cundinamarca.

Mónica Isabel Tabares Montoya, Presidente Capítulo Cumanday/Caldas.

María del Pilar Triana Giraldo, Presidente Capítulo Eje Cafetero.

Carlos Federico Barreto Cortés, Presidente Capítulo Huila y Amazonía.

Francisco Apolinar Larrañaga Pineda, Presidente Capítulo Meta y Orinoquia.

Lina Marcela Luna Ordoñez, Presidente Capítulo Santander.

Amílkar Calderón Chagualá, Presidente Capítulo Tolima.

Julieth Vanessa Salazar Rodríguez, Presidente Capítulo Valle.

Betty Luz Ruiz Ruiz, Presidente Capítulo Zona Norte.

Miembros del Consejo Directivo Nacional

Carmelina Paba Barbosa.

Esperanza Gaona Pérez.

Juan José Cañas Serrano.

Nancy Marina Vargas Espinosa.

Rodrigo Mazo Zea.

Santiago Trujillo Lemus.

Wilson López López.

Diagramación:

Melissa Castañeda Mejía

Se autoriza la reproducción y divulgación de material contenido en este documento para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización del titular de los derechos de autor, siempre que se cite claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento para fines comerciales.

ISBN: 978-958-59476-9-6

PRESENTACIÓN

El COVID-19 es una nueva cepa de la familia de los coronavirus que se detectó en diciembre de 2019 en Wuhan —ciudad de la República Popular China en la que estalló el brote—. Debido a su rápida expansión fue declarado pandemia por la Organización Mundial de la Salud el 11 de marzo de 2020.

Esta enfermedad infecciosa produce dificultades respiratorias, fiebre, decaimiento y tos seca, entre otros síntomas; su gravedad varía según la edad y las condiciones de salud preexistentes. Además de las afectaciones orgánicas se derivan alteraciones de orden psicológico, algunas de ellas asociadas a las medidas de control promulgadas por las naciones para contener el contagio.

En Colombia, como en otros países, el COVID-19 y las medidas de confinamiento han tenido un gran impacto psicológico, caracterizado por el aumento de ansiedad, síntomas de depresión y estrés; esto puede tener un efecto en el desarrollo de problemas emocionales y afectivos. Adicionalmente se ha reportado el incremento de la violencia intrafamiliar, los conflictos de pareja, el insomnio y la exacerbación de trastornos psiquiátricos de base.

Para hacer frente a estos problemas, el Colegio Colombiano de Psicólogos creó el Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del COVID-19; equipo interdisciplinario que cuenta con la participación directa de profesionales de diversas áreas, y el apoyo de miles de voluntarios interesados en promover la salud mental de los colombianos y el posicionamiento de la psicología en el país. El ERP C-19 diseña y ejecuta acciones concretas de ayuda psicológica para reducir el impacto del COVID-19 en la salud mental de la población colombiana.

Una de las líneas de acción de este programa es la comunicación hacia la comunidad, cuyo objetivo es la divulgación de contenidos educativos. En este contexto, expertos de distintos campos de la psicología elaboraron guías con orientaciones prácticas, para facilitar la identificación y manejo de problemas emocionales y, de este modo, promover el cuidado de la salud mental —la presente es una de ellas—. Estas guías están dirigidas tanto a profesionales de la psicología como a cualquiera que las encuentre útiles y desee emplearlas. Se espera que sean de beneficio tanto para la vida profesional como personal.

¡HOLA!

Todos en el país estamos muy interesados por ayudarte a sentirte mejor. Por eso, pensando en ti, un grupo de psicólogos y psicólogas del país, hemos elaborado este cuaderno de prácticas para acompañarte en el reconocimiento de las emociones que estás experimentando con esta nueva situación del Covid-19 y a transformarlas a favor de tu propio bienestar y desarrollo y el de quienes te rodean.

Entendemos que al ser una enfermedad poco conocida, que además nos ha producido muchos cambios, hay emociones, sensaciones, pensamientos que hemos estado sintiendo, que han ido cambiando durante el tiempo que hemos estado cuidándonos; justo por eso nos parece importante que aprendamos mucho sobre las emociones, para que siempre podamos identificarlas, expresarlas de diversas maneras, saber por qué las sentimos y manejarlas para estar mejor nosotros mismos y con nuestras familias. Pero claro, esta es una tarea que no se hace en solitario; a través de las diferentes actividades que encontrarás a continuación, te invitamos a descubrir el misterio de las emociones junto a las personas que quieres. Aprovechemos la cercanía de estar en casa con tu familia, para que este descubrimiento que estás a punto de iniciar, sea una experiencia que no sólo te beneficie a ti, si no también a muchos más.

Recuerda que para el desarrollo de estas actividades es importante que alguno de tus familiares o cuidadores, puedan apoyarte y jugar contigo.

Finalmente queremos agradecerle a Pablo Rodriguez de 9 años, que en nombre de los niños y niñas del país, nos ayudó con sus valiosas ideas a construir y revisar el material que tienes en tus manos.

¡ESPERAMOS QUE SEA DE TU INTERÉS Y AGRADO!

VIRUS

Los virus son un tipo de gérmenes, es decir un grupo de pequeñísimos invasores de nuestro cuerpo. Son tan pequeños que no se ven a simple vista, se necesita de microscopios para poder observarlos. Los virus producen enfermedades como la gripe.

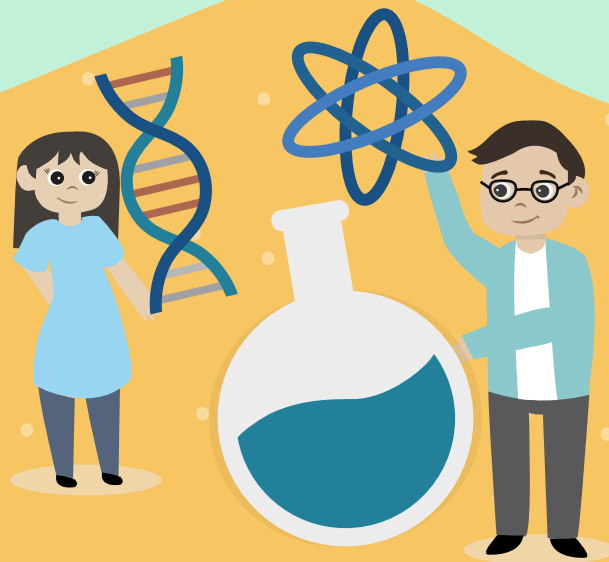
CORONAVIRUS

Coronavirus es una familia de virus que causan enfermedades en los seres humanos. Se llaman así debido que al observarlos a través del microscopio, tienen forma de corona. Se contagian mediante el contacto con personas que tengan el virus. Los virus de esta familia causan enfermedades que hacen que haya dificultad para respirar.

COVID-19

Es el nombre corto de coronavirus-10. Es un nuevo virus que hace parte de la familia de los coronavirus, que está afectando a los humanos y que fue descubierto en el año 2019. Se contagia fácilmente a través del contacto con personas enfermas u objetos que estas personas hayan tocado. Por esta razón es importante quedarse en casa para no contagiarse.

Seguramente llevas muchos días en casa sin ir al colegio debido como ya sabes a la propagación del Coronavirus que causa la enfermedad llamada Covid-19. Muchos científicos alrededor del mundo han estado investigando, sobre los efectos del virus en nuestra salud y nuestras vidas.



CIENTÍFICO

Es una persona que se encarga de observar lo que sucede a su alrededor, se hace preguntas de por qué estas suceden y luego trata de encontrar la explicación de éstas, a través del método científico.

MÉTODO CIENTÍFICO

Es el camino que siguen los científicos para resolver a sus preguntas de investigación de manera confiable.

¿Cómo te has imaginado tú el virus? ¿Qué te parece si haces un dibujo del virus con lo que ya sabes de él?



Los científicos del mundo tienen grandes y diferentes misiones. Unos tienen el reto de descubrir la forma de curar a quienes padecen contagio del virus. Hay otros científicos que están investigando acerca de los efectos emocionales del virus en los seres humanos.

Este grupo de investigadores tiene otra misión:

Descubrir qué están sintiendo las personas al saber sobre la existencia del COVID-19 o coronavirus, estar en casa por tantos días, protegerse y dejar de hacer muchas de las actividades que siempre se hacían.

Entonces mientras estás en casa, porque estás protegiéndote y protegiendo a tu familia, queremos invitarte hacer parte del grupo de científicos de las emociones.



¡UNA INVITACIÓN ESPECIAL PARA TI!

Fecha:

Querido/a científico:

Sabemos que quedarte en casa todo este tiempo ha sido una experiencia nueva en relación con otras cosas que has vivido. Esta situación te hace sentir diferente a ti y a tu familia. Por esta razón, te invitamos hacer parte de nuestro equipo de científicos que tendrá como misión descubrir el misterio de las emociones durante el aislamiento preventivo en casa y el posible regreso a la escuela, porque muchas veces las emociones no se ven a simple vista. Para cumplir con la misión encomendada, te pedimos que recolectes, organices y analices información, primero sobre el misterio de tus emociones y luego sobre las emociones de otros niños, niñas y adultos.

Si aceptas el reto por favor por la fecha del día de hoy en esta carta y tu nombre, al final de la página pon tu firma y tu huella

Atentamente,

Equipo de científicos de las emociones

Acepto el reto de descubrir el misterio de las emociones: SI_____

Firma:

Huella.

¡GRACIAS POR ACEPTAR, TU PARTICIACIÓN ES MUY IMPORTANTE!

Ahora que has aceptado el reto y te has comprometido con tu firma y huella, harás parte de la misión de científicos que investigará sobre el misterio de las emociones, así cuando recojas la información, podrás comprenderla mejor.

EMOCIÓN

Las emociones son reacciones ante diferentes situaciones de la vida. Las sentimos en nuestro cuerpo, producen pensamientos y nos llevan actuar. Pueden ser agradables o desagradables.



IRA



ALEGRÍA



TRISTEZA



MIEDO

TRAS LA PISTA DE LAS EMOCIONES

Antes de comenzar esta gran aventura, queremos contarte que los científicos de las emociones usan diferentes instrumentos para poder identificarlas. Así como los científicos de los laboratorios usan microscopios, los científicos de las emociones conversan con las personas, observan los comportamientos de otros y los de sí mismos, llevan diarios escritos de lo que observan y también le piden a otros que escriban o dibujen lo que sienten. Qué curioso ¿no?. Pero sí, para saber lo que la gente siente lo primero que hay que hacer es preguntarles.

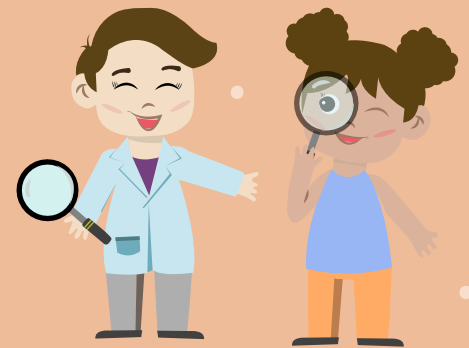


ENTREVISTA

Conversación entre el científico y otra persona en busca de información para su investigación

OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

Conversación entre el científico y otra persona en busca de información para su investigación



Pero antes de preguntarles, es importante que todo científico pueda reconocer que siente él o ella frente a ciertas situaciones. Entonces debes comenzar por ti.

¡MANOS A LA OBRA!

ACTIVIDAD:

En estas imágenes debes colorear aquella que represente lo que más has estado sintiendo desde que comenzó la situación del COVID-19



¿Cómo se llama esa emoción? ¿Qué siente tu cuerpo cuando tienes esa emoción? Quizás sientas que (Marca con una X las opciones que se parecen a tus sensaciones)

Tu respiración cambia _____

El ritmo de tu corazón aumenta un poco _____

El ritmo de tu corazón disminuye un poco _____

Los músculos de tus piernas se ponen diferentes, más duros, por ejemplo _____

Tu cara se pone caliente _____

Tus manos sudan y se ponen frías _____

Sientes un nudo en la garganta _____

Sientes un nudo o un vacío en el estómago _____

¿Cómo sabes que te sientes de esa manera? ¿Te gusta sentirte de esa forma?

¿Por qué crees que te sientes así?

FRUSTRACIÓN.

Se siente cuando no logramos lo que queremos o necesitamos. Suele ser una mezcla de tristeza y desilusión antes lo que no podemos lograr.

MIEDO

Lo sentimos ante situaciones que nos parecen peligrosas. Puedes sentir que tu corazón late más rápido, te sudan las manos, o que se te hace un vacío en el estómago.

LAS EMOCIONES SE TRANSFORMAN... LAS PISTAS QUE NOS LLEVAN A LAS EMOCIONES CAMBIAN.

Como los días en casa ya han sido muchos, puede que con el transcurso del tiempo y ante variadas situaciones, te hayas sentido diferente ¿Qué tal si investigas más sobre estos cambios?

¡HAZ UN DIARIO DE CAMPO!

DIARIO DE CAMPO

Es un cuaderno o libreta en la que se escribe información sobre lo que se observa para una investigación.



Mira este ejemplo, puedes hacer tu diario de campo así:

Día: 1 **Fecha:** Septiembre 2 de 2020

Situación: No pude salir a jugar con mis amigos como siempre lo hago

¿Qué sentiste?

Enojo y luego tristeza

¿Cómo lo sentiste en tu cuerpo?

Mi corazón latió fuerte y rápido, mi cara estaba caliente, luego me sentí cansado, y sin ganas de jugar solo.

¿Qué pensaste cuando lo sentiste?

No entendía por qué no me dejaban salir a jugar, pensé que mi mamá no quería que me divirtiera con mis amigos, tuve ganas de hablarle de mala manera.

¿Qué hiciste?

Lloré mucho y después me quedé mirando por la ventana

¿Por qué crees que te sentiste así?

Porque me gusta jugar mucho fuera de la casa con mis amigos y me parece difícil no poder hacerlo ahora.

Ahora, hazlo tu recordando cómo te has sentido en diferentes días y cómo te sientes hoy.

Día: Fecha:
Situación:
¿Qué sentiste?
¿Cómo lo sentiste en tu cuerpo?
¿Qué pensaste cuando lo sentiste?
¿Qué hiciste?
¿Por qué crees que te sentiste así?

Día: Fecha:
Situación:
¿Qué sentiste?
¿Cómo lo sentiste en tu cuerpo?
¿Qué pensaste cuando lo sentiste?
¿Qué hiciste?
¿Por qué crees que te sentiste así?

Día: Fecha:

Situación:

¿Qué sentiste?

¿Cómo lo sentiste en tu cuerpo?

¿Qué pensaste cuando lo sentiste?

¿Qué hiciste?

¿Por qué crees que te sentiste así?

Los científicos de las emociones suelen tomar notas todos los días acerca de lo que sienten, piensan, y hacen a partir de sus emociones. Recuerda que este diario de campo lo puedes continuar haciendo en tu casa. Puedes pedirle algún familiar que te facilite una libreta o un cuaderno que esté en la casa para que puedas hacer tu registro cada día.

EXPLORANDO LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Ahora que ya has realizado tus primeras exploraciones para seguirle la pista a tus emociones, puedes comenzar a explorar las de los demás.

Todo científico tiene que ser muy cuidadoso y lo primero para tener en cuenta es que NO puedes salir si no cuando te autorizan. Por eso tienes que entrevistar a personas que están dentro de tu casa: Tus hermanos, tus primos, tus abuelitos, tú mamá o tu papá, entre otros. Pero si aún así, quisieras entrevistar a algún amigo, puedes hacerlo por videollamada o, simplemente, le llamas por teléfono y listo. Pero recuerda: NO puedes salir de casa.

Teniendo en cuenta esto, seguimos. Lo primero que debes hacer es elegir a la persona con quien realizarás tu exploración. Luego, debes contarle de qué se trata la investigación que estás realizando y la importancia que tiene conocer las emociones en un momento como este.

INVESTIGACIÓN

Consiste en buscar pistas acerca de un hecho, y luego tratar de explicarlo siguiendo el método científico.

¿QUÉ SE QUIERE LOGRAR?

Conocer las emociones de las personas durante el periodo de aislamiento en casa por el COVID-19

Algo muy importante: Debes preguntarle a la persona si quiere participar en tu estudio. eso es fundamental para que puedas comenzar la investigación.

Después completa los siguientes datos de la siguiente tabla:

Nombre de la persona:	Edad:	Fecha:	Ciudad:

ACTIVIDAD 1:

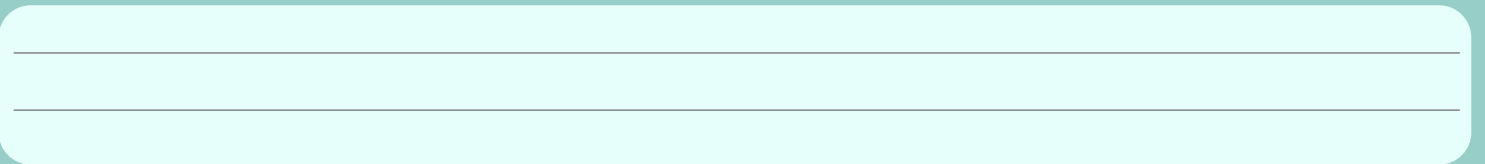
Dile a la persona que estás entrevistando lo siguiente: Quisiera que en el recuadro me dibujaras como te has sentido durante estos días.



ACTIVIDAD 2:

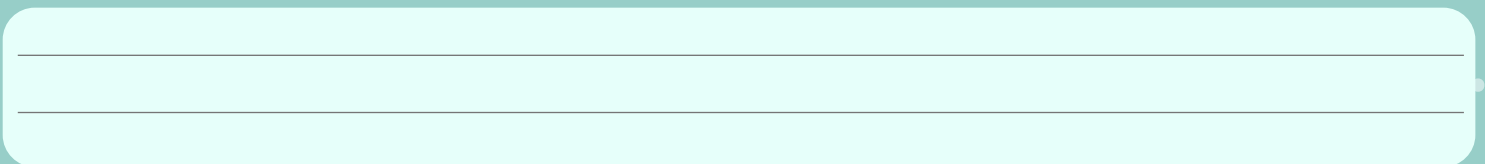
Ahora dile: Me gustaría pedirte que me describas lo que quisiste expresar a través de ese dibujo.

Escribe la respuesta aquí



Pregúntale: ¿Qué nombre le pondrías a esa emoción y en qué lugar de tu cuerpo la sentiste?

Escribe la respuesta aquí



Además pregúntale: ¿Qué pensaste cuando la sentiste?

Escribe la respuesta aquí

También pregúntale: ¿Qué hiciste cuando la sentiste?

Escribe la respuesta aquí

Finalmente, pregúntale: ¿Se los has dicho a alguien? ¿A quién?

Escribe la respuesta aquí

RECUERDA DARLE LAS GRACIAS A LA PERSONA
QUE ENTREVISTASTE POR PARTICIPAR EN TU
INVESTIGACIÓN

Queremos contarte que otros niños con los que hemos conversado, nos han dicho que con este encierro que hemos tenido con el COVID-19, han sentido mucho miedo de infectarse por el virus, también de que sus familiares se enfermen, de no poder ver más a sus amigos, ni volver a sus colegios. Cuando eso pasa, a veces les cuesta dormir, sienten dificultad para respirar, un nudo en el estómago, les duele la cabeza o tienen muchas ganas de llorar.

Otras cosas que nos han dicho, es que se han sentido malgeniados, o bravos porque no pueden salir de su casa, porque su mamá y su papá los "mandan mucho" o porque ahora se creen sus maestros. Expresan que ese enfado los hace sentir como un volcán a punto de explotar, sienten su cara caliente y, a veces, sienten muchas ganas de contestarte de mala manera a las otras personas.

Pero también se sienten muy aburriiiiiiiiiidoooooossss. A veces sienten que se les acaban las ideas y, cuando eso pasa, suelen meterse en problemas con papá y mamá porque comienzan a comportarse de manera inadecuada. Por ejemplo, empiezan a pedirle a su familia, de forma muy insistente que jueguen con ellos aun cuando están muy ocupados y eso no les hace sentir nada bien.

Entonces, aparece la tristeza, piensan que nada es igual que antes.

Y ahora además, les han avisado que no se sabe cómo ni cuando van a volver al colegio, que a lo mejor van a tener de nuevo algunas de esas clases por el computador o el celular; así que es más trabajoso no tener la maestra explicando todo, ni a los compañeros para compartir con ellos. Eso los ha puesto más tristes y enfadados.

Y queremos decirte que todo eso está bien, que sentir enfado, miedo, aburrimiento y tristeza forma parte de lo que TODOS experimentamos y experimentaremos mientras estemos atravesando esta situación.

En parte tiene que ver con que nos enfrentamos a una situación desconocida, que nos pide que nos comportemos de manera que jamás hemos hecho. Por eso, nuestra labor como científicos es tan importante, nosotros podemos ayudar a otros a encontrar mas mejores maneras de manejar las emociones.



MANEJANDO MIS EMOCIONES

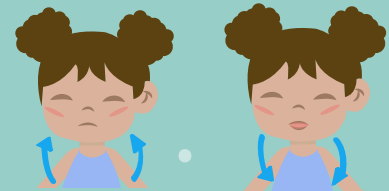
Como has visto, todos sentimos diferentes emociones ante momentos difíciles, pero también es cierto que podemos aprender a vivir con ellas y evitar que descontrolen nuestra conducta.

¿Qué haces tú y (Colocar aquí el nombre de la persona que entrevistaste) para controlar tus emociones?

Marca con una X las opciones que deseen. Coloca con un color las que tu escojas y en otro color la de la persona a quién investigas.

Para que tu cuerpo se sienta mejor cuando estás enojado o tengas miedo:

- Respirar con más calma
- Hacer ejercicios de relajación
- Practicar ejercicios de yoga
- Sentir los latidos del corazón.



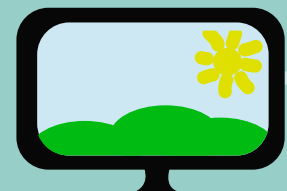
Para que tus pensamientos cambien y te ayuden a manejar lo que sientes cuando estás enojado, triste o tengas miedo:

- Pensar en tus juegos favoritos
- Recordar a tus actividades favoritas en el colegio
- Imaginar lo que más te gustaría hacer cuando seas más grande
- Pensar en sensaciones agradables para ti:
 - Tu olor preferido, la suavidad de la piel de tu mamá y de tu peluche o animal favorito.
- Contarle a alguien lo que sientes o piensas.



Además, para sentirte mejor también puedes hacer diferentes actividades:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| Jugar con muñecos | Disfrazarte |
| Pintar | Ver TV |
| Leer un cuento | Jugar videojuegos |
| Inventar una historia | Abrazar a la familia |
| Conversar con otros | Decirle cosas bonitas a alguien |
| Pedir a otro que te escuche | Llamar a alguien que quieras escuchar |



También puedes mencionar aquí otras actividades que les hacen sentir mejor:

A otros niños que hemos conocido les ha funcionado:

Inventar juegos con su familia.

Leer libros solos y en familia.

Conversar con algún amigo por teléfono.

Escribir en un diario aquellas cosas que le preocupan y también aquellas que lo hacen feliz.

Dormir y comer a la hora de siempre.

Antes de dormir, pensar en las cosas buenas que hicieron durante el día y planificar algunas otras para el día siguiente.

Expresar lo que sientes a quienes están a tu alrededor.

Hacer ejercicio de respiración para calmarte cuando estés enojado o tengas miedo.

Estar un rato solo para pensar y hacer lo que tú quieras.

Recuerda que a veces el cuerpo nos muestra lo que las palabras NO pueden decir. Así que, si te duele la panza, la cabeza, te cuesta respirar o te duele el pecho, trata de pensar qué cosas te están generando miedo, rabia o tristeza en esos momentos. Te recomendamos buscar un lugar y una postura en la que puedas concentrarte en tu cuerpo, estar en silencio por un rato, intentar respirar de forma más calmada, poner tus manos en el pecho para enviarle mensajes de calma a tu corazón. También puedes poner tus manos en el estómago para sentir como viaja tu respiración y te ayuda a tranquilizarte poco a poco.

Puedes intentar pintar, representar en un juego lo que sientes. También te sugerimos hablarlo con tus amigos o con tu familia.

RECUERDA, NO ESTÁS SOLO.

¡ AVISO IMPORTANTE !

Cuando no puedas parar de pensar en situaciones desagradables trata de pensar en tus cosas favoritas.

Por ejemplo, el olor del mar, o de algo que te guste mucho, el sabor del chocolate, la sonrisa de mamá, la suavidad del pelo de tu mascota, la voz de tu cantante favorito.

Intenta hacer una lista y concéntrate en imaginarlas y recordar la sensación que te hace sentir cuando piensas en ellas. Que lo agradable ayude a ocupar el espacio que los pensamientos desagradables están llenando.

RESOLVIENDO EL MISTERIO DE LAS EMOCIONES

En este momento, sabes mucho más sobre tus emociones y las emociones de quienes te rodean, es importante que como científico llegues a algunas conclusiones sobre el misterio de las emociones, ¡Recuerda, esa es tu misión!

¿Tus emociones se parecen a las de los demás? ¿Cuáles son las semejanzas?
¿Cuáles son las diferencias?

SEMEJANZAS	DIFERENCIAS
—	—
—	—
—	—

Cuáles son las emociones que más tienes tú y las personas que entrevistaste? Marca con una X aquellas que sean agradables y las que sean desagradables.

Emociones agradables:

Alegría _____

Tranquilidad _____

Otra ¿Cuál? _____

Emociones desagradables:

Tristeza _____

Enojo _____

Miedo _____

Frustración _____

Aburrimiento _____

Otra ¿Cuál? _____

Ahora vas a recordar: ¿Cuáles son las razones más frecuentes que causaron esas emociones agradables y desagradables?

Para las emociones agradables:

Estar en casa con mi familia _____

Sentirme seguro al lado de papá y mamá _____

Jugar más tiempo con mi familia _____

Hablar y conocer historias de mi familia _____

Otra ¿Cuál? _____

Para las emociones desagradables:

Tener que quedarse en casa siempre _____

Dejar de ver a alguien que quiero mucho _____

Extrañar a mis profesores y compañeros del colegio _____

Tener muchas tareas para hacer en casa _____

Otra ¿Cuál? _____

Mira todo lo que has descubierto sobre las emociones que has estado sintiendo y lo mejor, sobre como manejarlas para sentirte mejor.

Los científicos siempre comparten con otros los resultados de sus investigaciones, ¿qué tal si eliges a alguien que esté en tu casa para contarle todo lo que descubriste, sobre el misterio de las emociones?

Persona elegida:

Mamá _____ Papá _____ Hermano o Hermana _____

Abuela o Abuelo _____ Tío o Tía _____ Otra persona _____

Escribe el nombre de la persona que elegiste:

Has terminado con tu misión. Por ese motivo, queremos entregarte un reconocimiento formal donde, como comunidad de científicos, te nombramos parte de nuestro equipo. Ahora eres un científico de las emociones.



CERTIFICADO

de científico de las emociones

Este certificado es para:

Te damos la bienvenida a nuestro equipo, esperamos que juntos
podamos seguir llevando muchas más investigaciones.

Este ha sido tu primer ejercicio como científico. Tu trabajo apenas comienza,
debes seguir practicando.

¡ÉXITO EN TU NUEVA MISIÓN!

AUTORES

MANEJO DE EMOCIONES EN ESCOLARES POR COVID-19 Y CONFINAMIENTO EN CASA

Colegio Colombiano de Psicólogos

Líder Equipo

Maria Clara Cuevas Jaramillo

Psicóloga, Universidad del Valle, Cali. Mg. Psicología Clínica, Universidad Konrad Lorenz, Bogotá. Doctora Psicología Clínica y de la Salud, Universidad de Granada, España.

Profesora Titular (R) e Investigadora Pontificia Universidad Javeriana Cali. Ha sido profesora de cátedra posgrados nacionales e internacionales, Pontificia Universidad Javeriana Cali, Universidad de la Sabana, Bogotá, Universidad del Norte, Barranquilla, Universidad San Buenaventura, Cartagena, Fundación Universitaria de Popayán, Universidad CES, Medellín, Universidad de Nariño, Pasto, e Instituto Europeo de Psicología Aplicada, Granada, España. Investigadora Grupo Salud y Calidad de Vida, Pontificia Universidad Javeriana Cali. Consultora en temas de Crianza, Convivencia Escolar y Desarrollo Socio-emocional. Delegada del Colegio Colombiano de Psicólogos ante el Ministerio de Educación Nacional.

E- mail: maria.cuevas@colpsic.org.co;
mcuevas@javerianacali.edu.co

Patricia Gaviria Mejía

Psicóloga Universidad San Buenaventura, Medellín y Mg. Psicología Clínica, Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá.

Miembro fundador Fundación Integrar, Medellín y Directora hasta el 2014. Coordinadora de Gestión del Conocimiento en la Fundación Integrar, Medellín. Profesora de cátedras en posgrados Universidad de la Sabana, Bogotá y Pontificia Universidad Javeriana Cali. Consultora para orientación a padres y maestros en temas de discapacidad y desarrollo.

E- mail: patriciagm@une.net.co

Alejandra Cristina Sapene Chapellin

Licenciada Psicología y Especialista Psicología Clínica Comunitaria, Universidad Católica Andrés Bello (Caracas-Venezuela). Mg. Psicopedagogía Social, Universidad de la Rioja, España. Docente Programa de Psicología Universidad Libre Seccional Cali. Investigadora Grupo de Investigación y Acción Psicosocial en Violencias, Desastres y Construcción de Paz (PSIDPAZ), línea de investigación Guerra, DDHH y Construcción de Paz. Experiencia en intervención psicosocial con familias en condiciones de vulnerabilidad e intervención en la promoción de derechos de niños, niñas y adolescentes.

E- mail: alejandrac.sapene@unilibre.edu.co;
alejandra.sapene@gmail.com

Juan Sebastián Rojas Gómez.

Psicólogo, Pontificia Universidad Javeriana Cali. Formación en Tratamientos eficaces en psicopatología de las emociones, estrés y salud, Universidad Complutense, Madrid, España. Experiencia en investigación, consultoría y coordinación de procesos en Instituto Cisalva de la Universidad del Valle, Cali, relacionados con educación, salud mental, intervención, atención psicosocial para la prevención de la violencia en distintos contextos.

E- mail: jsrojas.02@gmail.com

Angélica María Barrero Pascuas

Psicóloga Universidad del Valle, Cali. Especialista Docencia Universitaria, Universidad Santiago de Cali. Mg. Psicopedagogía Clínica, Universidad de León-España. Doctora en Educación, Universidad San Buenaventura- Cali.

Docente y asesora de práctica profesional, Psicología Educativa, Universidad Libre Seccional Cali. Investigadora grupo Psidpaz, línea Innovación, Formación y Rol del Psicólogo. Fundadora y directora Centro Psicopedagógico Sentir y Pensar.

E- mail: angelicam.barrerop@unilibre.edu.co;
ambarrerop@gmail.com.

AUTORES

MANEJO DE EMOCIONES EN ESCOLARES POR COVID-19 Y CONFINAMIENTO EN CASA

Colegio Colombiano de Psicólogos

Julieth Lorena Barreto Lugo

Psicóloga y Magíster Psicología de la Universidad del Valle, Cali. Docente Programa de Psicología Universidad Libre, Seccional Cali. Investigadora Grupo de Investigación y Acción Psicosocial en Violencias, Desastres y Construcción de Paz (PSIDPAZ), líder línea de investigación Guerra, DDHH y Construcción de Paz. Experiencia profesional en trabajo con primera infancia, niños.

E- mail: juliethl.barreto@unilibre.edu.co;
julybar20@gmail.com

Carolina Piragauta Álvarez

Psicóloga, Pontificia Universidad Javeriana Cali. Mg. Neurociencias: diagnóstico, tratamiento e Intervención de Trastornos mentales, Neuropsiquiátricos y Neuropsicológicos, U. Catalunya; Mg. Psicología, Énfasis en Investigación, Universidad San Buenaventura Cali. Candidata a Doctorado en Psicología, Universidad San Buenaventura Cali. Directora Programa Psicología Universidad Libre Seccional Cali. Coordinadora Nacional Red Colombiana Atención Psicología en Emergencias y Desastres, (RECAPED) Colegio Colombiano de Psicólogos. Investigadora Grupo Investigación y Acción Psicosocial en Violencias, Desastres y Construcción de Paz (Psidepaz), línea Salud Mental, Violencia, Desastres y Agencias.

E-mail:carolina.piragauta@unilibre.edu.co;
carolinapira@gmail.com

Ana Sofía Gaviria Cano

Psicóloga y Magíster Pedagogía y Desarrollo Humano, Universidad Católica de Pereira. Docente Programa de Psicología Universidad Católica de Pereira. Investigadora Grupo de Investigación Comunicación, educación y cultura, en el área de pensamiento educativo. Interés investigativo y de intervención en psicología educativa, en los procesos de enseñanza-aprendizaje e inclusión.

E- mail: ana.gaviria@ucp.edu.co

Jairo Andrés Montes Gonzáles

Psicólogo Pontificia Universidad Javeriana Cali. Magister Psicología Educativa y Doctor en Psicología del Desarrollo, Universidad del Valle, Cali.

Se ha desempeñado en instituciones educativas como profesor, consultor e investigador en áreas relacionadas con desarrollo cognitivo, específicamente en desarrollo del pensamiento científico y habilidades de alto orden. Ha trabajado en la integración de TIC y juegos a prácticas educativas para promover aprendizajes en diferentes dominios de conocimiento.

E- mail: jairoamontes@gmail.com