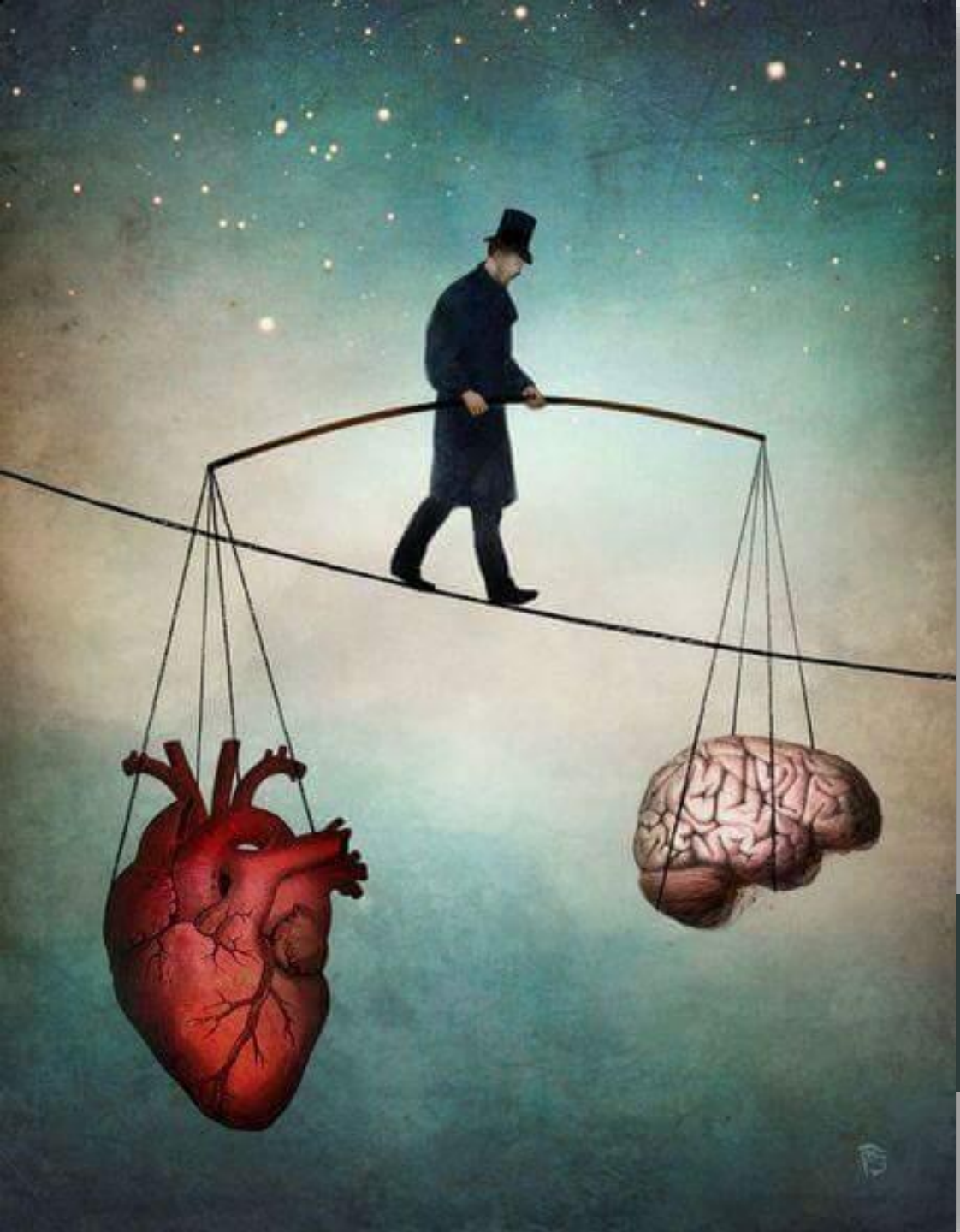




Neurobiología de las emociones y los sentimientos

Claves neuropedagógicas

Clase III

Hernán J. Aldana Marcos

**DIPLOMADO INTEGRAL EN
NEUROPEDAGOGIA**



**Sentirse alegre
es una emoción
que genera un
cuerpo curioso
por aprender.**





¡ARRANCAMOS!

www.aecarent.com

Modelo Circumplejo (circumplex) 1980. La teoría **bidimensional** de la emoción. James Russell.



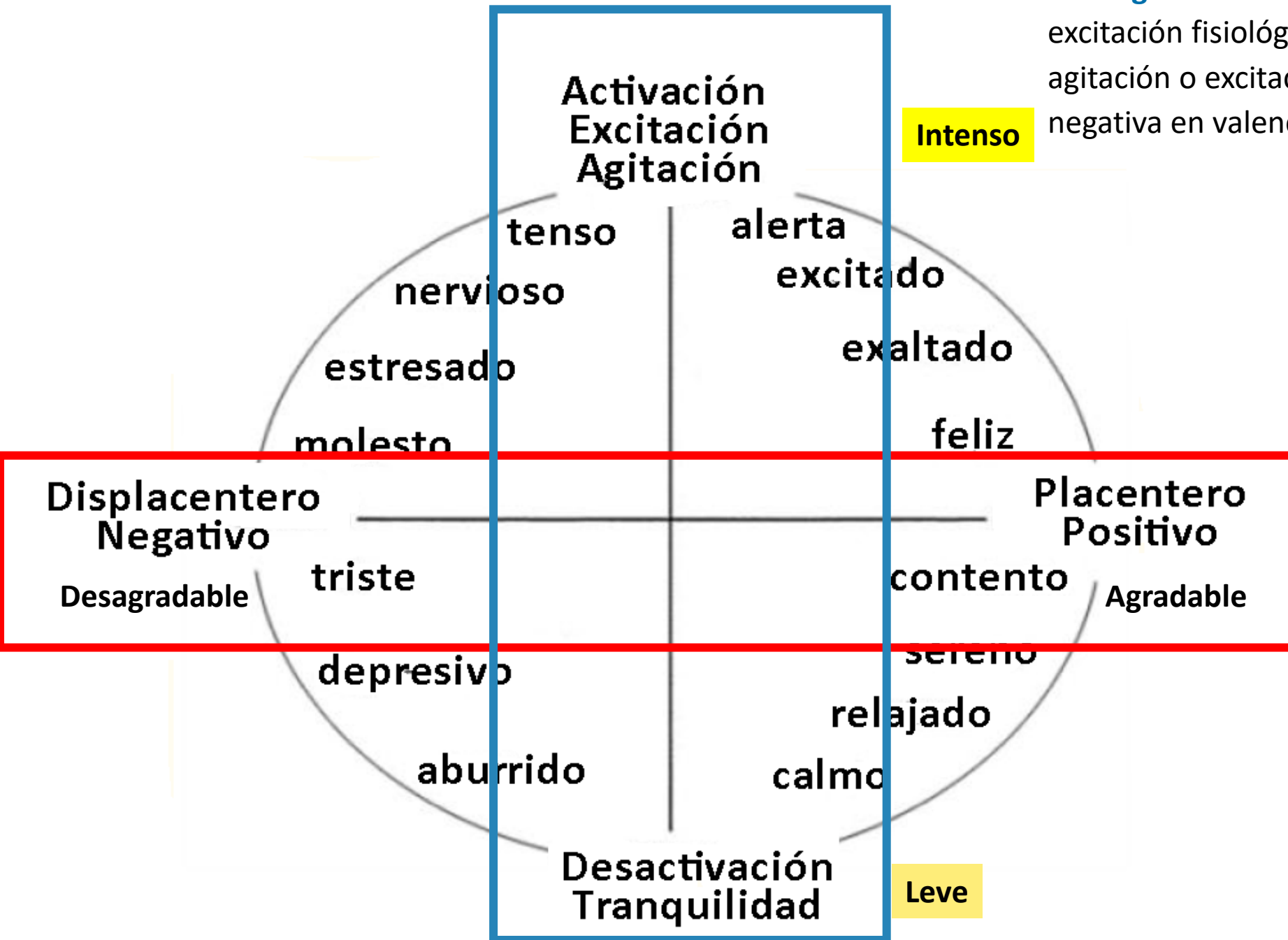
Este modelo sugiere que las emociones se distribuyen en un espacio circular bidimensional, que contiene dimensiones de **energía-excitación y valencia.**

Energía o Excitación emocional: el grado de excitación fisiológica o sensación subjetiva de agitación o excitación, que puede ser positiva o negativa en valencia.

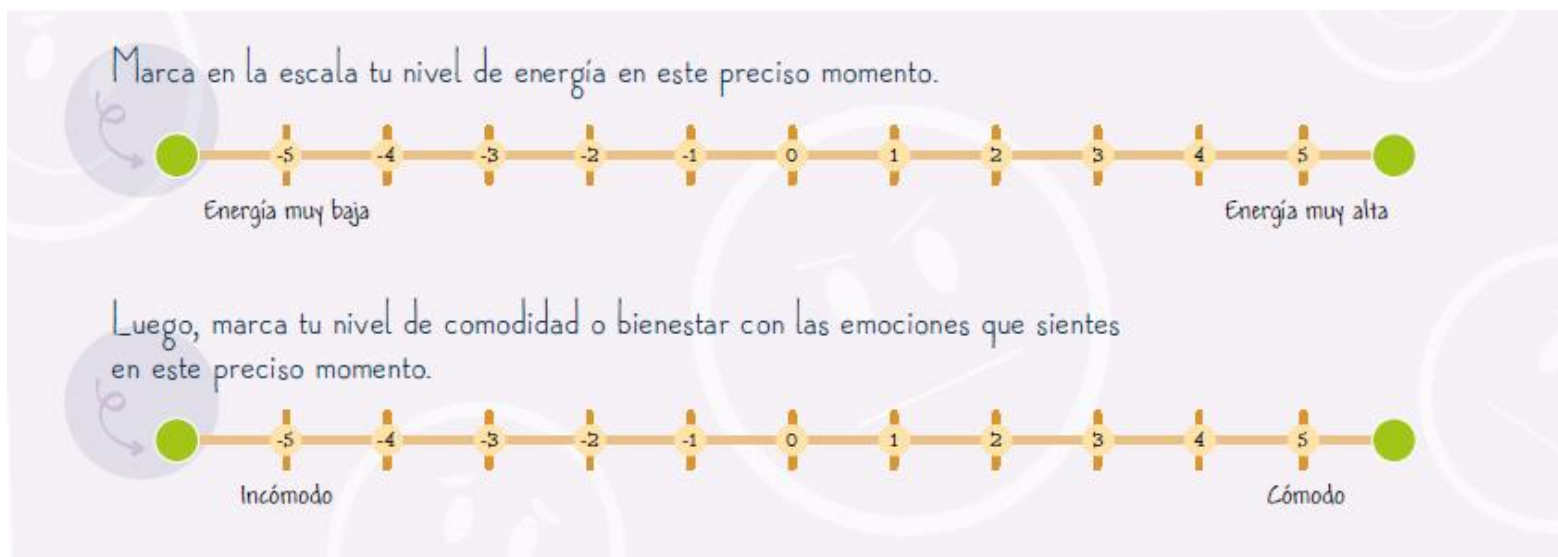
Intenso

Valencia: se refiere a una escala continua de sentimiento subjetivo, de positivo a negativo, o el grado de aproximación versus evitación que se provoca.

Leve



MEDIDOR EMOCIONAL



Placer-bienestar (valencia) y energía.

Si queremos ser inteligentes emocionalmente debemos

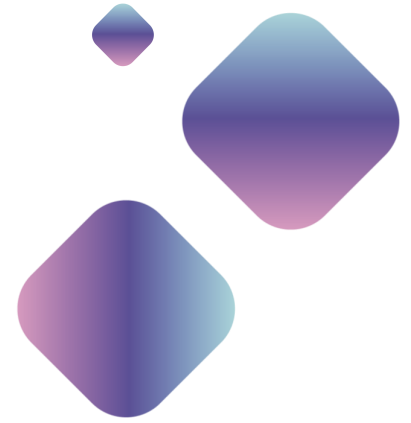
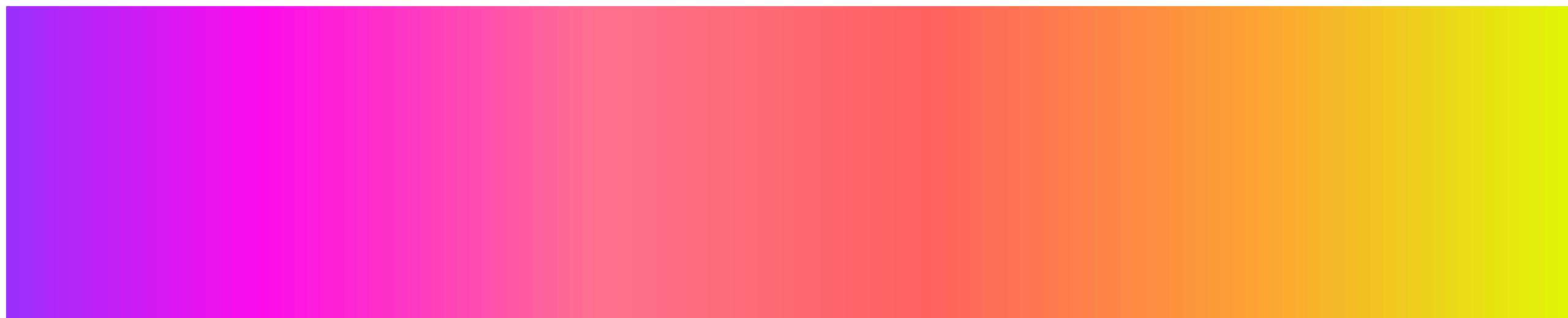
- **Percibir y pronosticar** (Reconocimiento emocional): desarrollar consciencia sobre las emociones propias y la de los demás.
- **Comprender**: aumentar el conocimiento sobre las causas y consecuencias de las emociones
- **Categorizar** (granularidad-etiquetado emocional): ampliar el vocabulario necesario para describir las emociones.
- **Emitir** (expresión emocional): aprender cómo expresar las emociones de manera precisa y apropiada.
- **Regular**: adquirir estrategias para manejar las emociones de manera efectiva.

emociones

Claves neuropedagógicas

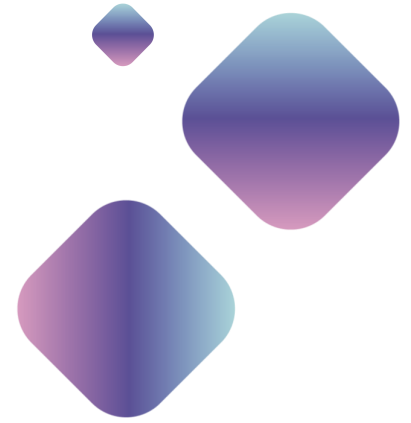
1- Presupuestos corporales acertados

2- Regulación emocional



Claves neuropedagógicas para mejorar sus emociones-sentimientos

1- Presupuestos corporales acertados



¿Qué es un presupuesto corporal?

Presupuesto corporal



Tu cerebro debe estar un paso por delante de las necesidades de energía de tu cuerpo para que tu cuerpo se mueva, crezca, se reproduzca, tome decisiones, **se emocione**, sobreviva. etc.

Para hacer esto de la manera más eficiente, tu cerebro **anticipa**, basándose en **experiencias previas, qué recursos necesitará el cuerpo, como glucosa, oxígeno, sales, tensión muscular, etc., y luego intenta satisfacer esas necesidades.**

Lisa Feldman Barrett explica que este proceso se basa en predicciones que hace el cerebro, utilizando experiencias pasadas para anticipar las necesidades del cuerpo en el presente y el futuro.



1- SITUACIÓN RELEVANTE- INCIERTA – ATENCIÓN

A- Estímulo emocional externo o perceptivo.
B- Estímulo emocional Interno o cognitivo.
Recuerdo, pensamiento, deseo, hambre...

4- SIENTO LA EMOCIÓN

Soy consciente de la emoción
Control deliberativo del comportamiento
emocional

Interoceptivo y Propioceptivo
+ situación relevante

SENTIMIENTO

EMOCIÓN

2- ACTO DISCRIMINATIVO

MEMORIA

Presupuesto corporal

3- ACCIÓN CORPORAL

respuesta comportamental
fisiológica



El **apego** es el vínculo emocional que desarrollan las personas en la primera infancia con sus cuidadores más cercanos, generalmente la madre.

La calidad de los vínculos de apego formados durante la infancia y la niñez tiene efectos a largo plazo en el desarrollo social, emocional y cognitivo de una persona.

Las relaciones de apego formadas durante este período sirven como marcos, esquemas o modelos para el presupuesto corporal para las reacciones emocionales, relaciones futuras e influyen en la capacidad de una persona para formar y mantener conexiones sociales, emocionales y saludables a lo largo de la vida.



Rosana
Fernández
Coto



Los cuatro estilos de apego



Rosana
Fernández
Coto





- Los niños con patrones de apego inseguros pueden tener dificultades para regular sus respuestas emocionales y las interacciones sociales.
- Los niños con patrones de apego inseguros pueden tener sobre-respuestas o hipervigilancia sensorial.
- Los niños con patrones de apego desorganizados pueden mostrar respuestas inconsistentes o impredecibles a la información sensorial, lo que provoca desafíos para integrar eficazmente la información sensorial y formar experiencias perceptivas coherentes.



¿Por qué los niños
están adquiriendo
presupuestos tan
errados?



um pai gravou um vídeo
mostrando a reação dos seus filhos
com e sem celular ✨ ✨



los niños están **en sintonía** con
máquinas en lugar
de con personas

Nueva realidad



- En preescolar y primer básico nos toca tratar de reparar los apegos inseguros que generan pésimos presupuestos corporales.
- Debemos generar un único mensaje en casa y en la escuela para no ser ambivalentes los hace sentir inseguros.
- Acuerdos - valorar y respetar al docente.
- Escuela para padres para que aprendan correctamente cada uno de los territorios.



1º básico 6-7 años

Siempre debes expresar tus emociones, pero cuidando de no hacer daño a las personas que te rodean. Dibuja nuevas acciones que te permitan expresar mejor tus emociones.



*Cuando esté enojado,
en lugar de pegar...*



*Cuando esté triste,
en lugar de empujar...*



*Cuando esté asustado,
en lugar de gritar...*



Aprender a tolerar la frustración.

La vida tiene sus tiempos.
Se debe aprender a esperar y ser
paciente, no todo es ya.

Superar el malestar emocional de la
espera y de la falta.



Clave

**CUANDO ESTÁS CON
ANSIEDAD Y QUERÍAS COMER
TU PORCIÓN DE TORTA**

@psicoeducacionhoy

Desarrollarles la **autoestima**

Que aprendan a quererse, que usen buenos presupuestos corporales para ellos mismos .

Son seres únicos con sus limitaciones, sus virtudes y sus habilidades.



“Nunca ayudes a un niño mientras está realizando una tarea en la que siente que puede tener éxito”



¿Será que algunos
presupuestos corporales son
heredados?

EPIGENÉTICA



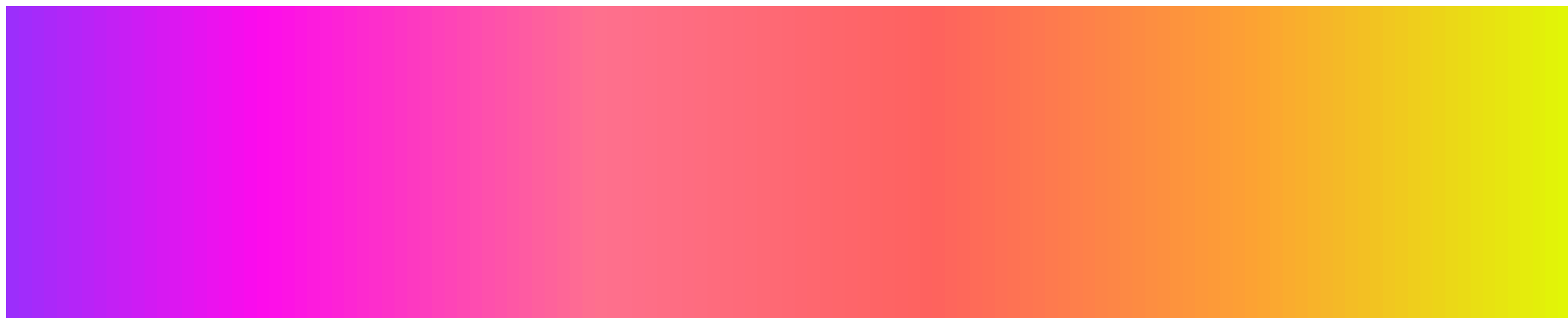
**Mi hija canalizó a su
abuela interior después
de ver ESTE dibujo de una
hormiga...**

Claves neuropedagógicas para mejorar sus emociones-sentimientos



1- Presupuestos corporales acertados

2- Regulación emocional



Clave

**Convertirlos en protagonistas,
directores o guionistas de nuestra
vida emocional.**

REGULACIÓN EMOCIONAL

¿Qué es la regulación emocional?

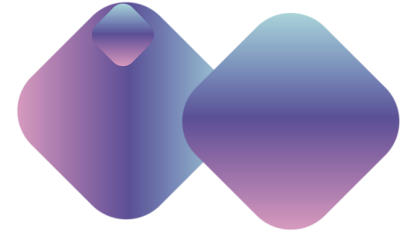
¿Qué es la regulación emocional?

Son todos aquellos procesos que monitorean, evalúan y cambian la intensidad, latencia y valencia de la experiencia afectiva. En el fondo, todo lo que implica el modificar los estados afectivos con un fin determinado.

La regulación emocional puede ocurrir en nosotros y en otros.



2- Regulación emocional



A – Distracción

B – Inducción

C- Significación. Conceptualización - Granularidad emocional

D- Compasión



A- Distracción: usar palabras o acciones para distraernos de las emociones que nos aquejan.





1- SITUACIÓN RELEVANTE- INCIERTA – ATENCIÓN

A- Estímulo emocional externo o perceptivo.
B- Estímulo emocional Interno o cognitivo.
Recuerdo, pensamiento, deseo, hambre...

4- SIENTO LA EMOCIÓN

Soy consciente de la emoción
Control deliberativo del comportamiento
emocional

Interoceptivo y Propioceptivo
+ situación relevante

SENTIMIENTO

EMOCIÓN

2- ACTO DISCRIMINATIVO MEMORIA Presupuesto corporal

3- ACCIÓN CORPORAL

respuesta comportamental
fisiológica

Distracción incorrecta

- Azúcares
- Drogas
- Televisión- series eternas
- Redes sociales
- Videojuegos
- Gimnasios eternos
- Encierro
- Soledad

No AHOQUES TUS
PENAS EN ALCOHOL
(POR EXPERIENCIA **NO** LO HAGAS)



DISTRACCIÓN

Buena música





Lallituyen Sacar a pasear a una persona a varias partes para olvidar su pena.

Clave

ACTIVIDAD FÍSICA

Estiramiento, yoga, Tai Chi
mindfulness, bailar, caminar,
correr... etc.





Contacto con la Naturaleza



B- Inducción: usar palabras o posturas propias o ajenas para inducir estados emocionales.

- Contar o imaginar historias que nos den ansiedad, alegría o miedo.
- Poner el cuerpo imitando cualquiera de las emociones. Hacer reír a otro. El lápiz en la boca.
- Modulación de la respuesta: supresión expresiva prevenir la expresión corporal.



1- SITUACIÓN RELEVANTE- INCIERTA – ATENCIÓN

A- Estímulo emocional externo o perceptivo.
B- Estímulo emocional Interno o cognitivo.
Recuerdo, pensamiento, deseo, hambre...

EMOCIÓN

2- ACTO DISCRIMINATIVO
MEMORIA
Presupuesto corporal

3- ACCIÓN CORPORAL
respuesta comportamental
fisiológica

Puedo arrancar acá
Esta acción corporal puede lograrse en forma
involuntaria o voluntaria o por sincronización
con otro.

4- SIENTO LA EMOCIÓN

Soy consciente de la emoción
Control deliberativo del comportamiento
emocional

Interoceptivo y Propioceptivo
+ situación relevante

SENTIMIENTO

Clave

Generar emociones positivas



Teoría abierta y construida de las emociones positivas **de Bárbara Fredrickson. 2013**







**Sonríe mientras los
recibís.**

Inducción

A woman with long, wavy red hair is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a black sleeveless top. Her hands are clasped together in front of her, holding a small white object. She is wearing a silver watch on her left wrist and a ring on her left ring finger. The background is a blurred indoor setting with a whiteboard and some furniture.

Clave

Postura de actitud y sonrisa

Clave

ACTIVIDAD FÍSICA

Estiramiento, yoga, Tai Chi
mindfulness, salsa, caminar,
correr... etc.





PRIMEROS PASOS

El baile es beneficioso también para los niños. El movimiento sincronizado aumenta la empatía y la conducta prosocial.

THINKSTOCK / PHOTODISC





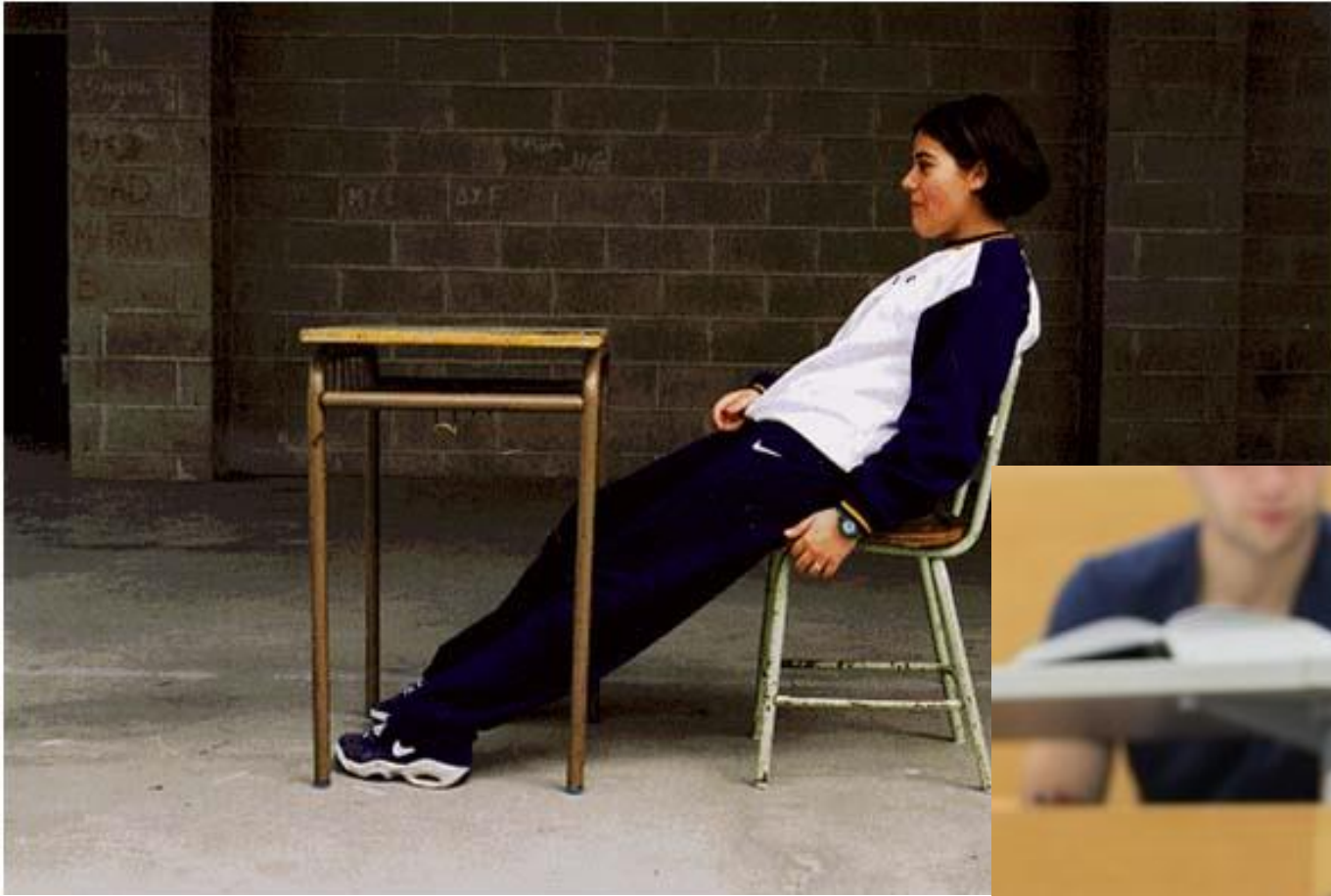
Contacto con la Naturaleza



The background of the entire slide is a photograph showing the lower legs and feet of a person walking barefoot on a lush green lawn. The person's feet are in the foreground, with one foot slightly ahead of the other, suggesting a walking motion. The grass is vibrant green and appears to be in a park or natural setting with trees in the background under a clear blue sky.

Earthing o grounding (conexión o toma a tierra):

- Tocar la tierra conecta a las personas con la energía curativa natural de la Tierra.
- Reduce la inflamación, el dolor y el estrés; mejora el flujo sanguíneo, el sueño y la vitalidad.

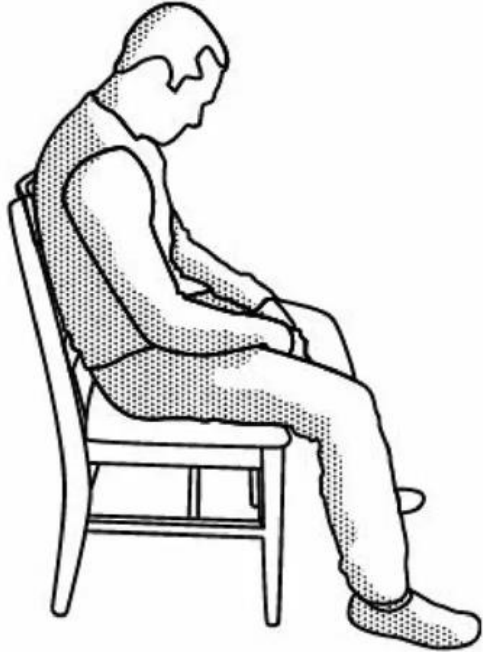


Clave

Corregir posturas

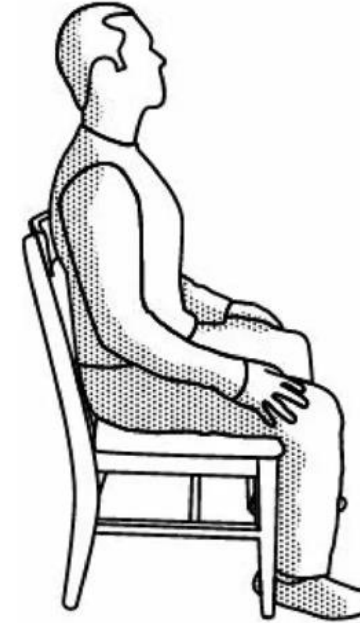


Postura encorvada



Recordaban más palabras negativas
Estados de ánimo negativos
Pierden la paciencia en poco tiempo

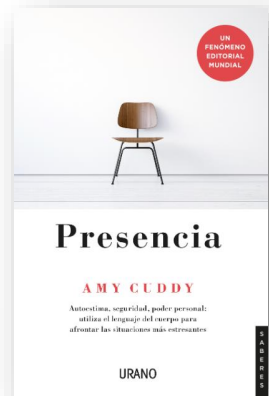
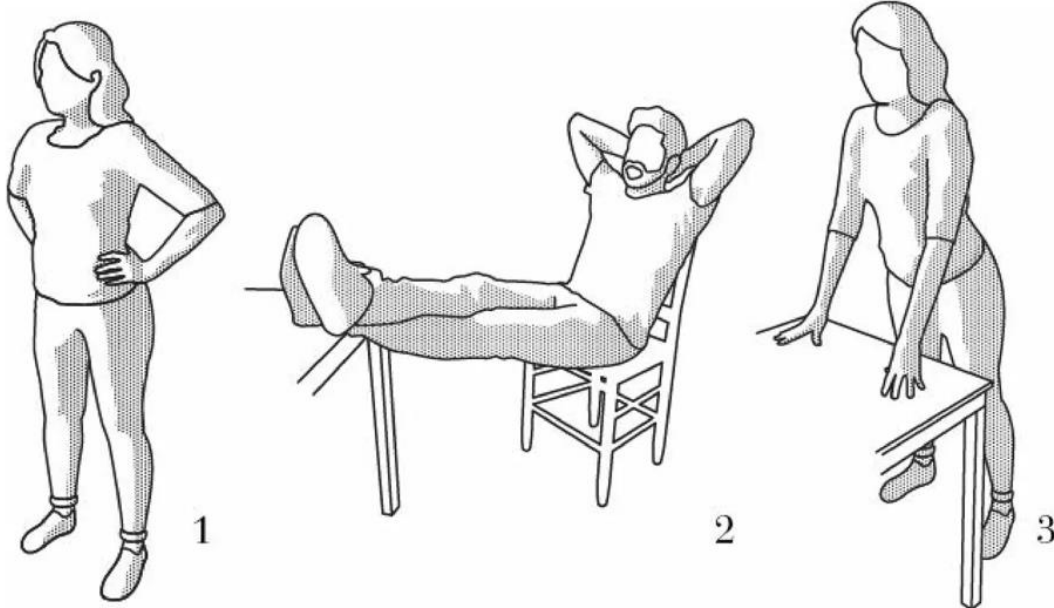
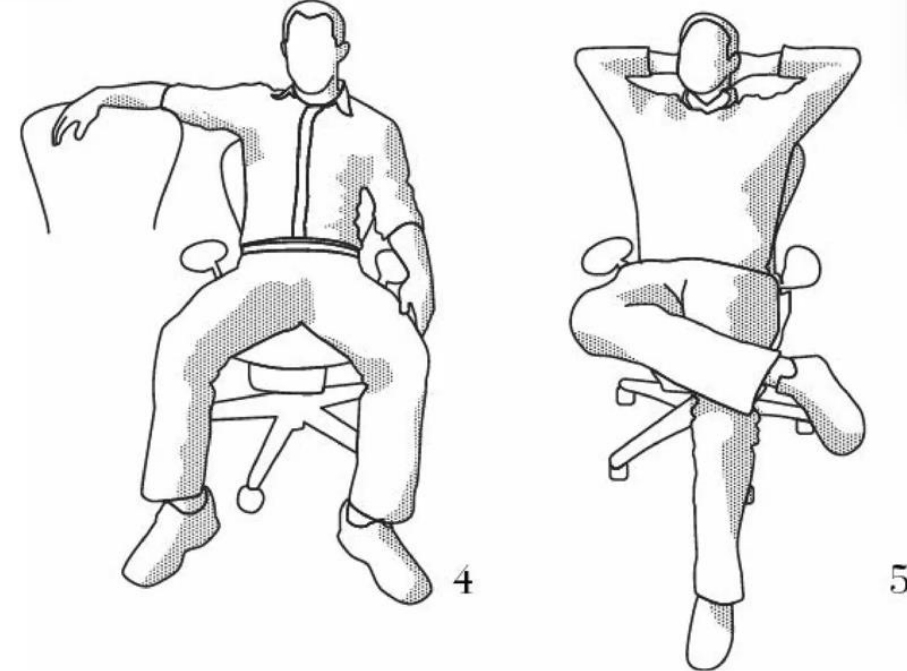
Postura erguida



Recordaban más palabras positivas
Estados de ánimo más positivos
Ante dificultades se tomaban más tiempo.



Posturas expansivas poderosas



- Aumentan la testosterona
- Bajan el cortisol
- Se animan a riesgos
- Emociones de excitación y valencia positiva

Se sienten poderosos y se animan a enfrentar riesgos.
Actúan con más competencia y mejoran el pensamiento abstracto

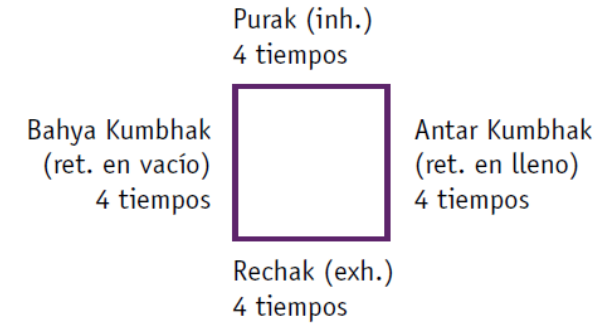
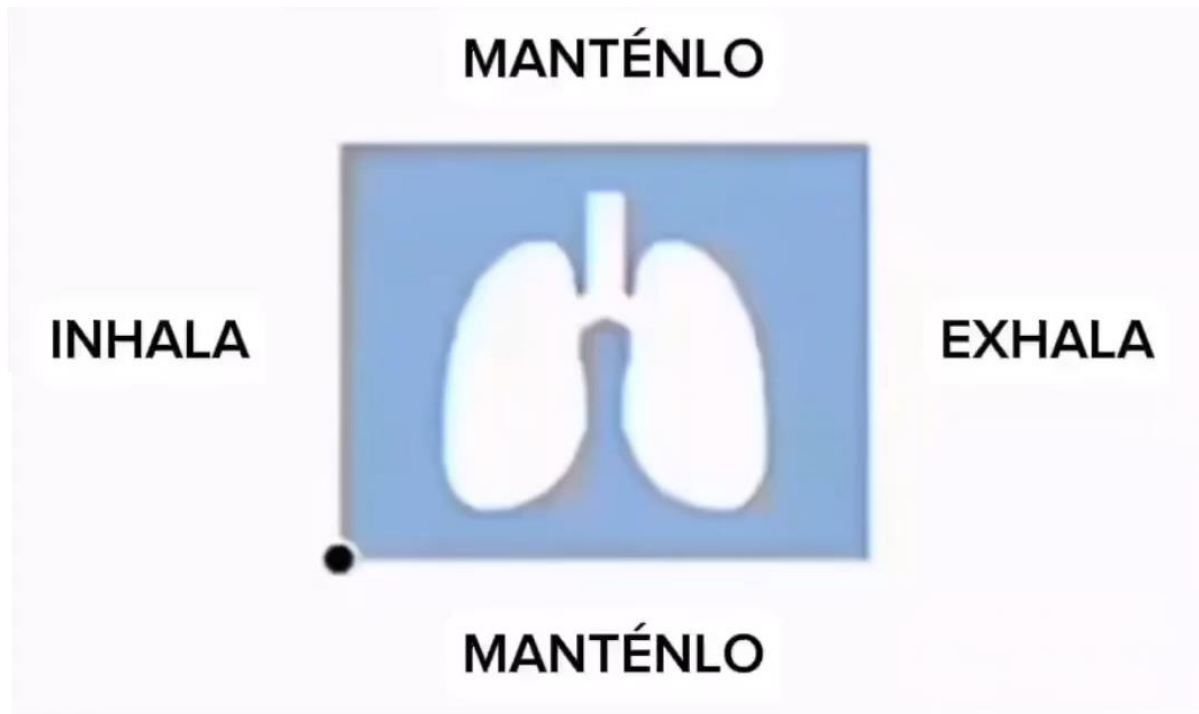
Respiración

- SAMAVRITTI PRANAYAMA

Sama= igual

La duración del tiempo de inhalación, exhalación y retención del aire es la misma.

- Purak (inhalación): 4 tiempos (por ejemplo)
- Antar Kumbhak (retención en lleno): 4 tiempos
- Rechak (exhalación): 4 tiempos
- Bahya Kumbhak* (retención en vacío): 4 tiempos



- Aquí actúa el ritmo respiratorio sobre la amígdala.
- Limpia tu mente de introspección negativa-

Abrazar

6 o más segundos

Clave











C- Significación - conceptualización:

Ponerle nombre a las emociones

- Buscar la forma más precisa y adecuada para poder describir nuestras emociones – **granularidad emocional**.
- Desaprender asociaciones arraigadas (resignificar).

1- Estímulo emocional externo



1- Estímulo emocional Interno.
Recuerdo, pensamiento, deseo, hambre...

Acto sensitivo discriminativo
Asociado a las memorias
Acto reflejo

Marcos prefabricados o esquemas de emoción "que usamos para "interpretar el presente, recordar el pasado y anticipar el futuro"

2- Presupuesto corporal
Inconsciente

En forma muy rápida
automática

SENTIMIENTO
Teatro de la mente
Corteza cerebral

EMOCIÓN
Acción
Teatro del cuerpo

3- Acción corporal en músculos de la postura, vísceras y hormonas.
Respuesta comportamental
Respuesta fisiológica

Esta acción corporal puede lograrse en forma involuntaria o voluntaria o por sincronización con otro

4- El cuerpo informa a la mente
Consciencia- Siento la emoción
• Representaciones lingüísticas
(Le ponemos nombre a las emociones)
• Situación o contexto
• Cultura
• Edad y género
Variabilidad emocional
Control deliberativo del comportamiento emocional: predecir, evaluar, aprender atención, motivación, mejor decisión.

1- SITUACIÓN RELEVANTE- INCIERTA – ATENCIÓN

A- Estímulo emocional externo o perceptivo.
B- Estímulo emocional Interno o cognitivo.
Recuerdo, pensamiento, deseo, hambre...

EMOCIÓN

2- ACTO DISCRIMINATIVO
MEMORIA
Presupuesto corporal

3- ACCIÓN CORPORAL
respuesta comportamental
fisiológica

4- SIENTO LA EMOCIÓN
Soy consciente de la emoción
Control deliberativo del comportamiento
emocional
Representaciones lingüísticas

SENTIMIENTO

Clave

La esencial de las emociones es estudiar aquello que nos pasa, lo que sentimos. Mejorar nuestra granularidad emocional.

Tener buena Granularidad emocional

Hacer que el cerebro construya el concepto emocional más útil en una situación dada.

- Sentirse fantásticamente bien
- Sentirse horriblemente mal



Lisa Feldman Barrett



Granularidad emocional

Sentirse fantásticamente bien:

- Feliz
- Alegre
- Encantado
- Relajado
- Esperanzado
- Dichoso
- Orgullosa
- Agradecido
- Etc.



**Cuando tengo un problema pero
ya estoy trabajando en mí, en
mis creencias, inseguridades y
miedos.**



Granularidad emocional

Sentirse horriblemente mal:

- Enojado
- Exasperado
- Alarmado
- Preocupado
- Resentido
- Asustado
- Envidioso
- Afligido
- Melancólico
- Etc.





Lo que se sabe es lo que se siente

- **Ser expertos emocionales sin vivir la vida entera**

- Emociones en palabras... elegir las palabras es como elegir el vestuario.

Tu lenguaje condiciona lo que sentís y lo que haces sentir a los demás.





'El Quijote' empleó casi 23.000 palabras diferentes. Hoy un ciudadano medio utiliza 5.000'

Para hablar, los jóvenes utilizan sólo 240 palabras

¿Cuántas se refieren a emociones?



Lista de 250 emociones y sentimientos

- 6 - 7 emociones básicas (Ekman y Friesen)

1. Alegría - Felicidad
2. Tristeza
3. Ira - enojo)
4. Miedo
5. Asco aversión
6. Sorpresa
7. Desprecio

Emociones y sentimientos con la letra A

- Abandono,
- Abatimiento,
- Abrumado,
- Aburrimiento,
- Abuso,
- Aceptación,
- Acompañamiento,
- Admiración,
- Afecto,
- Aflicción,
- **Agobio,**
- Agradecimiento,
- Agravio,
- Agresión,
- Alarma,

- Alborozo,
- Alegría,
- Alivio,
- Alteración,
- Amabilidad,
- Amargura,
- **Ambivalencia,**
- Amor,
- Angustia,
- Añoranza,
- Ansiedad,
- Apatía,
- Apego,
- Apoyo,
- Aprobación,
- Armonía,

- Arrepentimiento,
- Arrogancia,
- Arrojo,
- Asco,
- Asombro,
- Atracción,
- Ausencia,
- Autonomía.

•Emociones y sentimientos con la letra B

Benevolencia,
Bondad.

• Emociones y sentimientos con la letra C

- Calma,
- Cansancio,
- Cariño,
- Celos,
- Censura,
- Cercanía,
- Cólera,
- Compasión,
- Competencia,
- Comprensión,
- Compromiso,
- Concentración,
- Condescendencia,
- Confianza,

- Confusión,
- Congoja,
- Consideración,
- Consuelo,
- Contento,
- Contrariedad,
- Correspondencia,
- Cuidado,
- Culpa,
- Curiosidad.

Emociones y sentimientos con la letra D

- Decepción,
- Dependencia,
- Depresión,
- Derrota,
- Desaliento,
- Desamor,
- Desamparo,
- Desánimo,
- Desasosiego,
- Desconcierto,
- Desconfianza,
- Desconsideración,
- Desconsuelo,
- Desdén,
- Desdicha,
- Desencanto,
- Deseo,
- Desesperación,
- Desgano,

- Desidia,
- Desilusión,
- Desmotivación,
- Desolación,
- Desorientación,
- Desprecio,
- Desprestigio,
- Desprotección,
- Destrucción,
- Desvalimiento,
- Desventura,
- Devaluación,
- Dicha,
- Dignidad,
- Discordia,
- Disforia,
- Disfrute
- Disgusto,
- Dolor,
- Dominación,
- Duda,
- Duelo.

Emociones y sentimientos con la letra E

- Ecuanimidad,
- Empatía,
- Encanto,
- Enfado,
- Engaño,
- Enjuiciamiento,
- Enojo,
- Entusiasmo,
- Envidia,
- Espanto,
- Esperanza,
- Estima,
- Estremecimiento,
- Estupor,
- Euforia,
- Exaltación,
- Exasperación,
- Excitación,
- Éxtasis,
- Extrañeza.

Emociones y sentimientos con la letra F

- Fastidio,
- Felicidad,
- Fervor,
- Firmeza,
- Fobia,
- Fortaleza,
- Fracaso,
- Fragilidad,
- Frenesí,
- Frustración,
- Furia.

Emociones y sentimientos con la letra G

- Generosidad,
- Gozo.
- Gratitud

Emociones y sentimientos con la letra H

- Halago,
- Hastío,
- Honestidad,
- Honorabilidad,
- Hostilidad,
- Humildad,
- Humillación.

Emociones y sentimientos con la letra I

- Ilusión,
- Impaciencia,
- Imperturbabilidad,
- Impotencia,
- Incapacidad,
- Incompatibilidad,
- Incomprensión,
- Inconformidad,
- Incongruencia,
- Incredulidad,
- Indiferencia,
- Indignación,
- Inestabilidad,
- Infelicidad,
- Inferioridad,

- Injusticia,
- Inquietud,
- Insatisfacción,
- Inseguridad,
- Insuficiencia,
- Integridad,
- Interés,
- Intolerancia,
- Intrepidez,
- Intriga,
- Invasión,
- Ira,
- Irritación.

Emociones y sentimientos con la letra J

- Júbilo,
- Justicia.

Emociones y sentimientos con la letra L

- Lástima,
- Libertad,
- Logro,
- Lujuria.

Emociones y sentimientos con la letra M

- Manipulación,
- Melancolía,
- Menosprecio,
- Mezquindad,
- Miedo,
- Molestia,
- Motivación.

Emociones y sentimientos con la letra N

- Necesidad,
- Nostalgia.

Emociones y sentimientos con la letra O

- Obligación,
- Obnubilación,
- Obstinación,
- Odio,
- Omnipotencia,
- Optimismo,
- Orgullo,
- Ostentación.

Emociones y sentimientos con la letra P

- Paciencia,
- Pánico,
- Parálisis,
- Pasión,
- Pavor,
- Paz,
- Pena,
- Pereza,
- Persecución,
- Pertenencia,
- Pesadumbre,
- Pesimismo,
- Placer,
- Plenitud,
- Preocupación,
- Prepotencia,
- Pudor.

Emociones y sentimientos con la letra R

- Rabia,
- Rebeldía,
- Recelo,
- Rechazo,
- Regocijo,
- Rencor,
- Repudio,
- Resentimiento,
- Reserva,
- Resignación,
- Resiliencia,
- Resistencia,
- Respeto,
- Resquemor.

Emociones y sentimientos con la letra S

- Satisfacción,
- Seguridad,
- Serenidad,
- Simpatía,
- Soledad,
- Solidaridad,
- Sometimiento,
- Sorpresa,
- Sosiego,
- Suficiencia,
- Sumisión.

Emociones y sentimientos con la letra T

- Temor,
- Templanza,
- Tentación,
- Ternura,
- Terquedad,
- Terror,
- Timidez,
- Tolerancia,
- Traición,
- Tranquilidad,
- Tristeza,
- Turbación.

Emoción con la letra U

- Unidad

Emociones y sentimientos con la letra V

- Vacilación,
- Vacío,
- Valentía,
- Valoración,
- Venganza,
- Vergüenza,
- Vulnerabilidad.

Sentimiento con la letra Z

- Zozobra

450 emociones

TRISTEZA	ABATIMIENTO	AGITACIÓN	AMARGURA	AUSENCIA	CONTRARIEDAD
ABANDONO	AFLICCIÓN	AISLAMIENTO	ARREPENTIMIENTO	DESVALORIZACIÓN	DEPENDENCIA
ABRUMACIÓN	AGONÍA	APATÍA	EXCLUSIÓN	DECEPCIÓN	DESAMPARO
AGOBIO	HUMILLACIÓN	CONSTERNACIÓN	DECAIMIENTO	DESAMOR	DESDÉN
DEVALUACIÓN	CONGOJA	CULPA	DESALIENTO	DESCONTENTO	FRACASO
BANALIDAD	DUELO	DERROTA	DESCONSUELO	DESESPERANZA	DESOLACIÓN
CONTRICIÓN	DEPRESIÓN	DESAPROBACIÓN	DOLOR	DESMOTIVACIÓN	LÁSTIMA
DISFORIA	DESÁNIMO	DESENGAÑO	ESTANCAMIENTO	INFELICIDAD	NOSTALGIA
DESVENTURA	DESENCANTO	DESILUSIÓN	INEXPRESIVIDAD	NEUTRALIDAD	PESIMISMO
DESDICHA	DESIDIA	INDIFERENCIA	NECESIDAD	PESAR	TORMENTO
DESGANO	INCOMPREENSIÓN	MENOSPRECIO	PESADUMBRE	SUPLICIO	AMOR
DESPRESTIGIO	MELANCOLÍA	PERDICIÓN	SUFRIMIENTO	ACEPTACIÓN	APEGO
MALESTAR	INCAPACIDAD	SOLEDAD	ACOMPAÑAMIENTO	AMABILIDAD	ATRACCIÓN
PENA	RESIGNACIÓN	ADMIRACIÓN	AGRADO	ARMONÍA	CARIÑO
REMORDIMIENTO	VACÍO	AGRADECIMIENTO	APROBACIÓN	CAPRICHOS	INTEGRIDAD
TURBACIÓN	AFECTO	APOYO	HONESTIDAD	COMPROMISO	HONORABILIDAD
ADORACIÓN	PAZ	JUSTICIA	COMPREENSIÓN	CONSIDERACIÓN	DESEO
HUMILDAD	BONDAD	COMPASIÓN	CONMISERACIÓN	CUIDADO	ENAMORAMIENTO
BENEVOLENCIA	CERCANÍA	CONFIANZA	CORRESPONDENCIA	PACIENCIA	GRATITUD
INTIMIDAD	CONDOLENCIA	CORDIALIDAD	EMPATÍA	GENEROSIDAD	SENSUALIDAD
CONDESCENDENCIA	CONSUELO	INTERÉS	FORTALEZA	SENSIBILIDAD	TEMPLANZA
CONSOLACIÓN	EMBELESAMIENTO	INTROSPECCIÓN	SEGURIDAD	SOLITUD	ENFADO
DULZURA	ESTOICO	RESPECTO	SOLIDARIDAD	VALORACIÓN	BARBARIDAD
ESTIMA	RECEPTIVIDAD	SIMPATÍA	UNIDAD	ASPEREZA	CORAJE
PERTENENCIA	SERENIDAD	TOLERANCIA	ARROGANCIA	CÓLERA	DISGUSTO
SENTIMENTALISMO	TERNURA	AGRESIVIDAD	CELOS	DISCORDIA	ENOJO
TENACIDAD	AGRAVIO	BURLA	DESTRUCCIÓN	ENJUICIAMIENTO	FRUSTRACIÓN
ABUSO	BRAVURA	DESPECHO	ENGAÑO	FEROCIDAD	INCOMODIDAD
BELIGERANCIA	DESESPERACIÓN	ENAJENAMIENTO	FASTIDIO	IMPOTENCIA	INVASIÓN
DESCONSIDERACIÓN	DOMINACIÓN	EXASPERACIÓN	IMPACIENCIA	INSULTO	OBLIGACIÓN
DISPLICENCIA	ESTRÉS	HOSTILIDAD	INSATISFACCIÓN	MOLESTIA	RABIA
ENVIDIA	HOSQUEDAD	INJUSTICIA	MANIPULACIÓN	PREPOTENCIA	SUPERIORIDAD
FURIA	INDIGNACIÓN	MALHUMOR	PETULANCIA	RESENTIMIENTO	ALEGRÍA
INCONFORMIDAD	IRRITABILIDAD	ORGULLO	REPRESIÓN	ALIVIO	AUTENTICIDAD
IRA	ODIO	RENCOR	ALBOROZO	ASERTIVIDAD	BRILLANTEZ
OBSTINACIÓN	RECELO	VIOLENCIA	ARROJO	BIENAVENTURANZA	COMODIDAD
REBELDÍA	VENGANZA	APACIGUAMIENTO	AUTONOMÍA	GOZO	DESPREOCUPACIÓN
TRAICIÓN	AÑORANZA	JOVIALIDAD	JOCOSIDAD	DELEITE	ECUANIMIDAD

ÁNIMO	GUSTO	CERTEZA	CONTENTO	DIVERSIÓN	EUFORIA
AUTOCOMPLACENCIA	CALMA	CONTEMPLACIÓN	DISFRUTE	ESPERANZA	ÉXTASIS
BRÍO	INSPIRACIÓN	DIGNIDAD	ENTUSIASMO	JOLGORIO	FRENEÍ
COMPLACENCIA	DICHA	ENCANTO	ÉXITO	FIRMEZA	OMNIPOTENCIA
ILUSIÓN	EMPODERAMIENTO	IMPERTURBABILIDAD	FERVOR	MOTIVACIÓN	PLACIDEZ
GRANDEZA	EXITACIÓN	INTREPIDEZ	LUJURIA	PLACER	SOSIEGO
EXALTACIÓN	FELICIDAD	LOGRO	PASIÓN	SOLEMNIDAD	VIGOR
FASCINACIÓN	LIBERTAD	OSTENTACIÓN	SATISFACCIÓN	VEHEMENCIA	SORPRESA
JÚBILLO	OSADÍA	REVULSIÓN	VALENTÍA	ALTERACIÓN	DESLUMBRAMIENTO
OPTIMISMO	REGOCIJO	TRIUNFO	AMBIVALENCIA	DESCONCIERTO	ESTREMECIMIENTO
PLENITUD	TRANQUILIDAD	ANORMALIDAD	DESAPERCIBIMIENTO	ESCEPTICISMO	IMPRESIÓN
SUFICIENCIA	ARROBAMIENTO	CURIOSIDAD	EMERGENCIA	IMPACTO	INCREDLULIDAD
ASOMBRO	CONMOCIÓN	DUDA	EXTRAORDINARIO	INCONGRUENCIA	INSÓLITO
CONFUSIÓN	DISTRACCIÓN	EXTRAÑEZA	INCOHERENCIA	INESPERADO	OBNUBILACIÓN
DESORIENTACIÓN	ESTUPOR	INAUDITO	INDECISSION	MARAVILLA	REVELACIÓN
ESTUPEFACCIÓN	INADVERTENCIA	DISONANCIA	IRREAL	RAREZA	ASCO
IMPREVISIÓN	ILÓGICO	INTRIGA	PRODIGIO	VACILACIÓN	ANTAGONISMO
INCREDIBLE	INTEMPESTIVO	PERPLEJIDAD	URGENCIA	ANIMADVERSIÓN	DESAFECTO
INSOSPECHADO	PECULIAR	TRAUMÁTICO	ALEJAMIENTO	CONTENCIÓN	DESTITUCIÓN
PASMO	SOBRESALTO	ABSTINENCIA	CENSURA	DESPRECIO	EMPALAGO
SHOCK	ABORRECIMIENTO	AVERSIÓN	DESDEÑO	EMPACHO	INADECUACUIÓN
ABOMINACIÓN	APARTAMIENTO	DESAZÓN	ELIMINACIÓN	HASTÍO	INQUINA
ANTIPATÍA	DESAVENENCIA	DISTANCIAMIENTO	GRIMA	INMUNDICIA	REMOCIÓN
DESAGRADO	DISENTIMIENTO	EXECRACIÓN	INMORALIDAD	RECHAZO	SEPARACIÓN
DISCRIMINACIÓN	EVITACIÓN	INDAMISIÓN	OBSCENIDAD	REPULSIÓN	MIEDO
EVASIÓN	INCOMPATIBILIDAD	NOCIVIDAD	REPUGNANCIA	ACHICAMIENTO	APOCAMIENTO
INAPETENCIA	NÁUSEA	REPUDIO	ACOBARDAMIENTO	ANSIEDAD	DESASOSIEGO
INTOLERANCIA	RENUNCIA	VOMITIVO	ANGUSTIA	COBARDÍA	FOBIA
RENUENCIA	TÓXICO	AMILANAMIENTO	CIRCUNSPECCIÓN	ESPANTO	INESTABILIDAD
TIRRIA	ALARMA	CAUTELA	ESCRUPULOSIDAD	INDEFENSIÓN	INFERIORIDAD
ACOQUINAMIENTO	CANGUELO	DESVALIMIENTO	PAVIDEZ	INTIMIDACIÓN	INTRANQUILIDAD
APRENSIÓN	DESPROTECCION	IMPASIBILIDAD	INSUFICIENCIA	NERVIOSISMO	PÁNICO
DESCONFIANZA	HORROR	INSIGNIFICANCIA	MORTIFICACIÓN	PARÁLISIS	SOMETIMIENTO
FRAGILIDAD	INSEGURIDAD	INQUINA	PAVOR	RESQUEMOR	TEMOR
INQUIETUD	MEZQUINDAD	PERTURBACIÓN	RESERVA	SUSTO	TERROR
MEDROSIDAD	PREOCUPACIÓN	PUSILANIMIDAD	SUMISIÓN	TIMIDEZ	VIGILANCIA
PREVENCIÓN	PUDOR	SUSPICACIA	VERGÜENZA	VULNERABILIDAD	VICTIMISMO

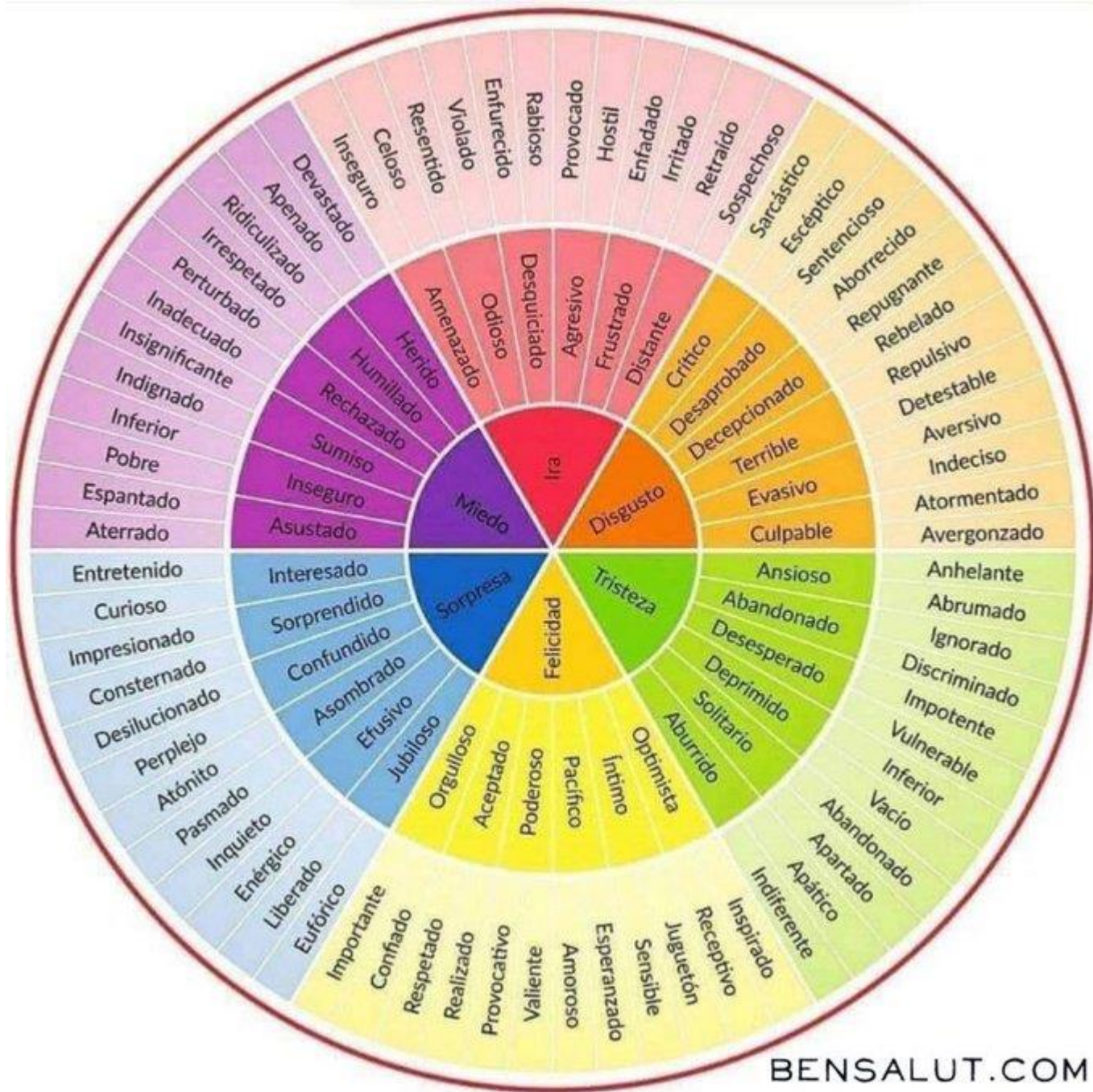
- La rueda de los sentimientos de Gloria Willcox. 1982



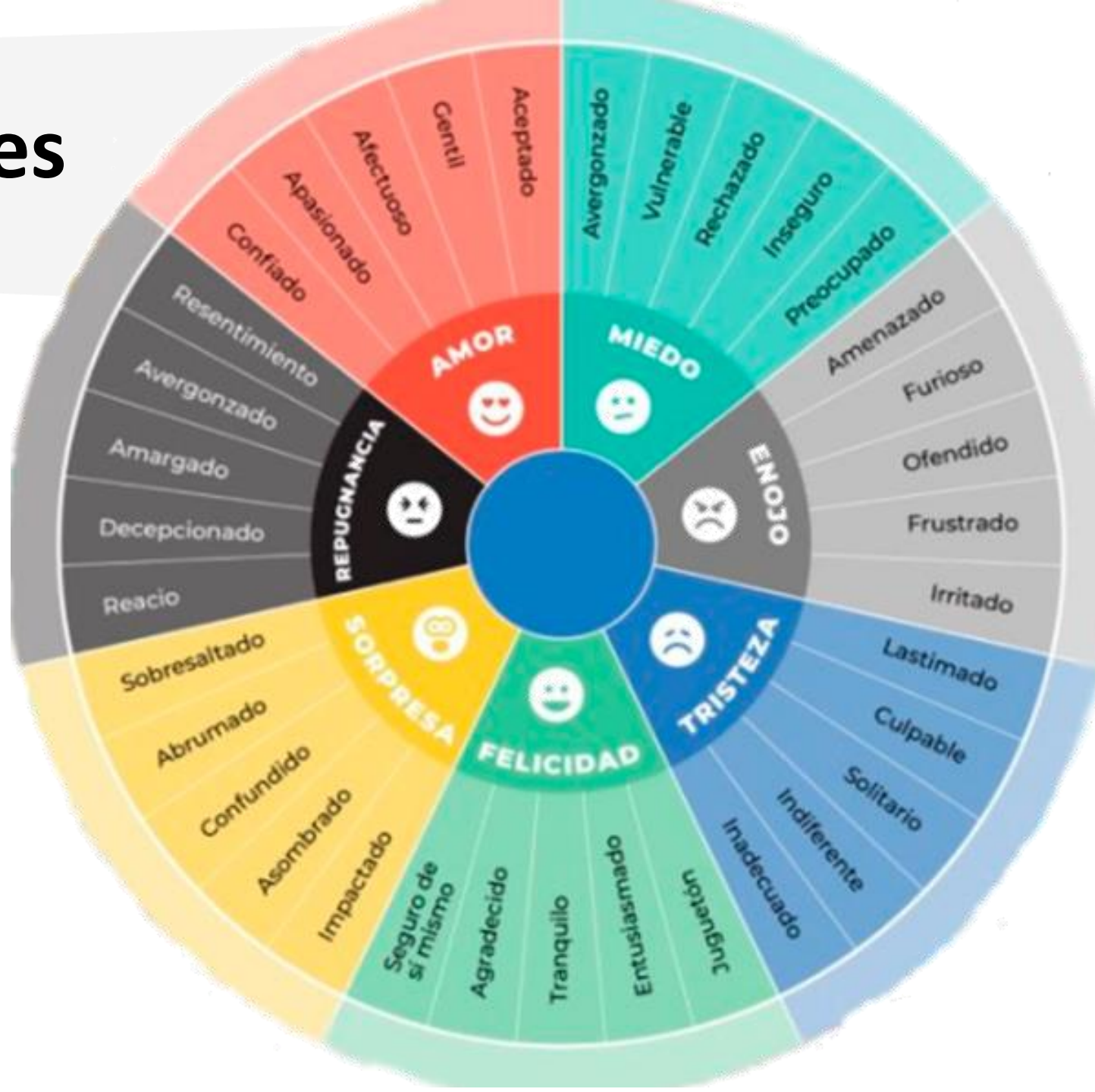
1933 - 2021



La rueda podría ser útil para aprender a identificar, expresar, generar y cambiar sentimientos.



42 emociones

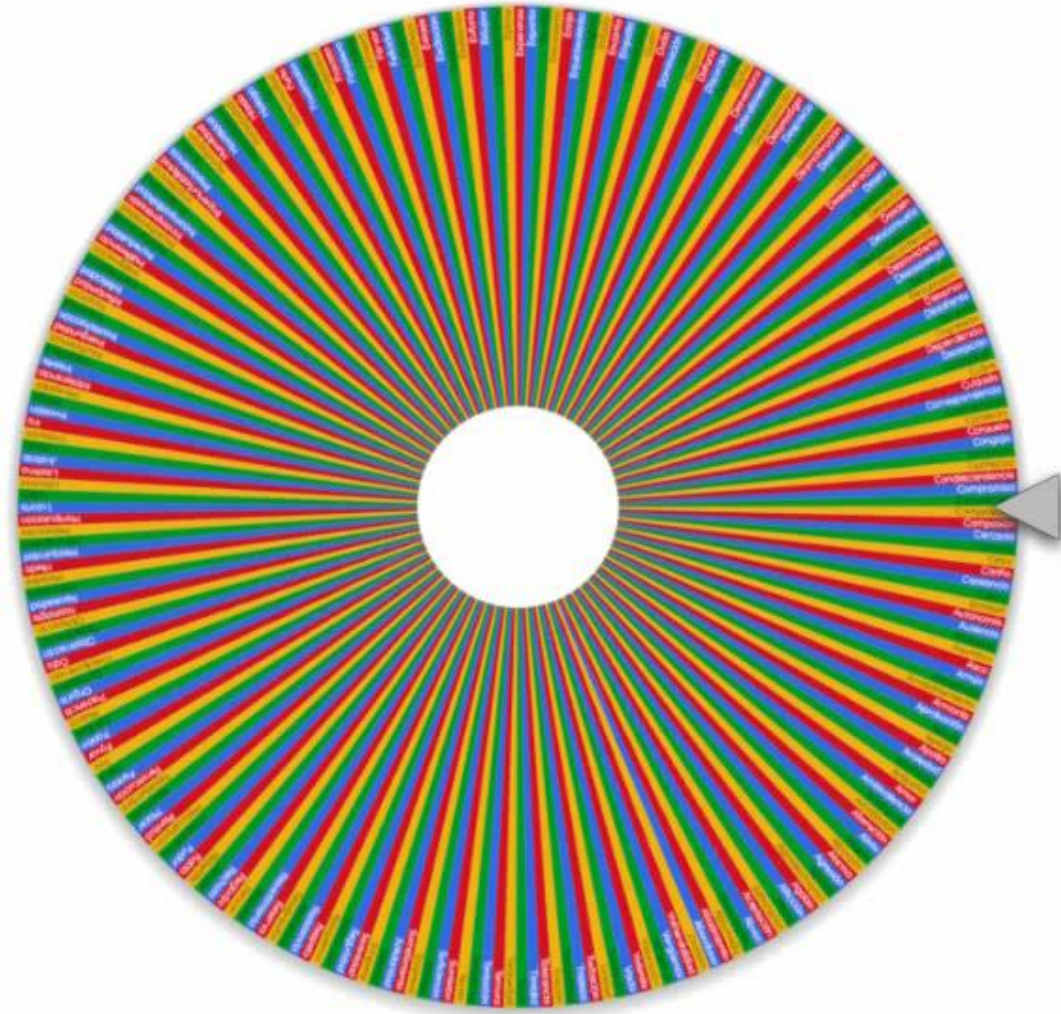




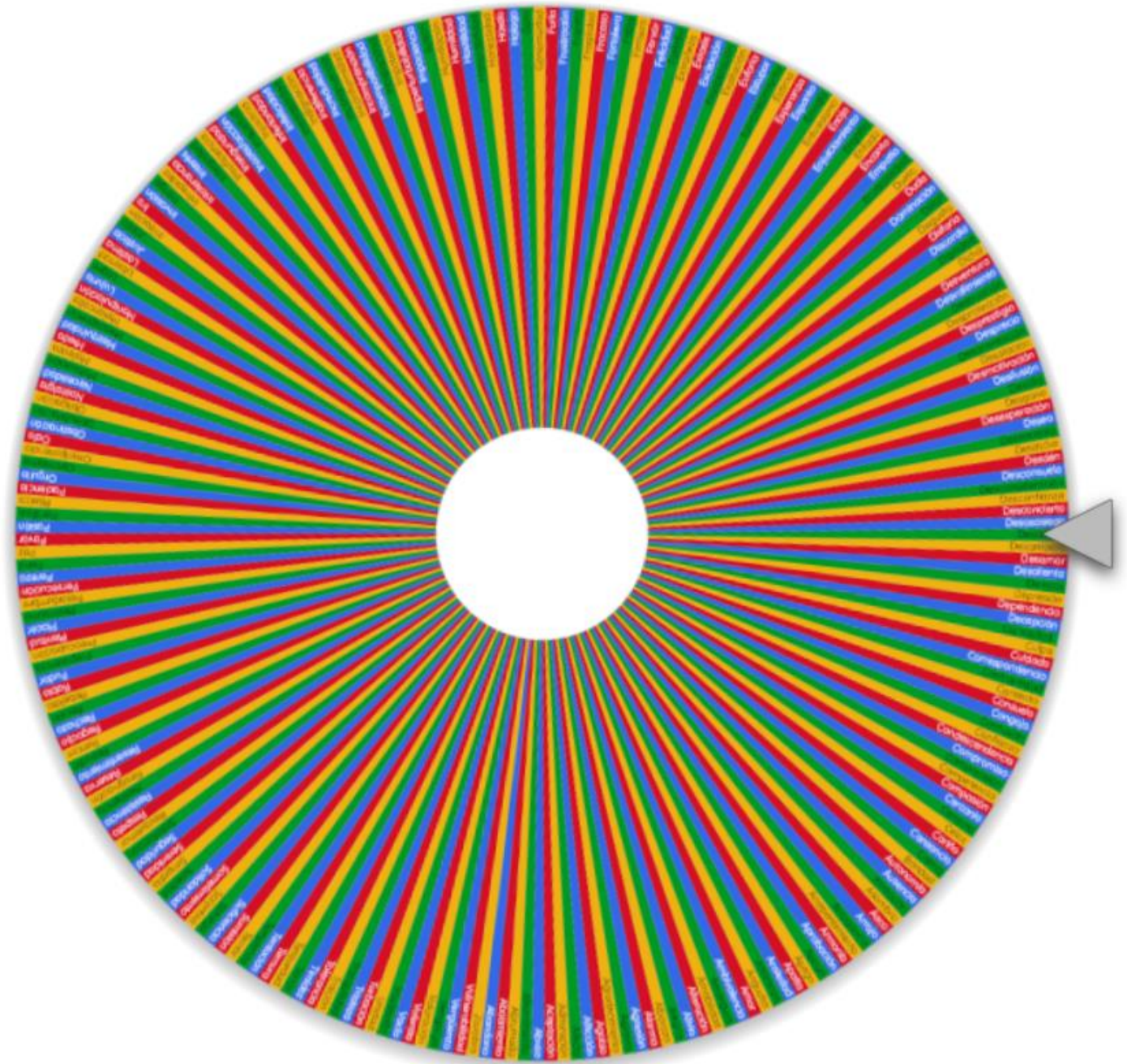
emociones

Rueda que incluye 250 emociones para trabajar en el aula

 Copia esta rueda



Rueda de las 250 emociones



<https://wheelofnames.com/es/xu3-s5w>

- Tu lenguaje condiciona lo que sentís y lo que haces sentir a los demás.



Si queremos ser inteligentes emocionalmente debemos

- **Percibir y pronosticar** (Reconocimiento emocional): desarrollar consciencia sobre las emociones propias y la de los demás.
- **Comprender**: aumentar el conocimiento sobre las causas y consecuencias de las emociones
- **Categorizar** (granularidad-etiquetado emocional): ampliar el vocabulario necesario para describir las emociones.
- **Emitir** (expresión emocional): aprender cómo expresar las emociones de manera precisa y apropiada.
- **Regular**: adquirir estrategias para manejar las emociones de manera efectiva.

emociones

Modelo Circumplejo (circumplex) 1980. La teoría **bidimensional** de la emoción. James Russell.



Este modelo sugiere que las emociones se distribuyen en un espacio circular bidimensional, que contiene dimensiones de **energía-excitación y valencia**.

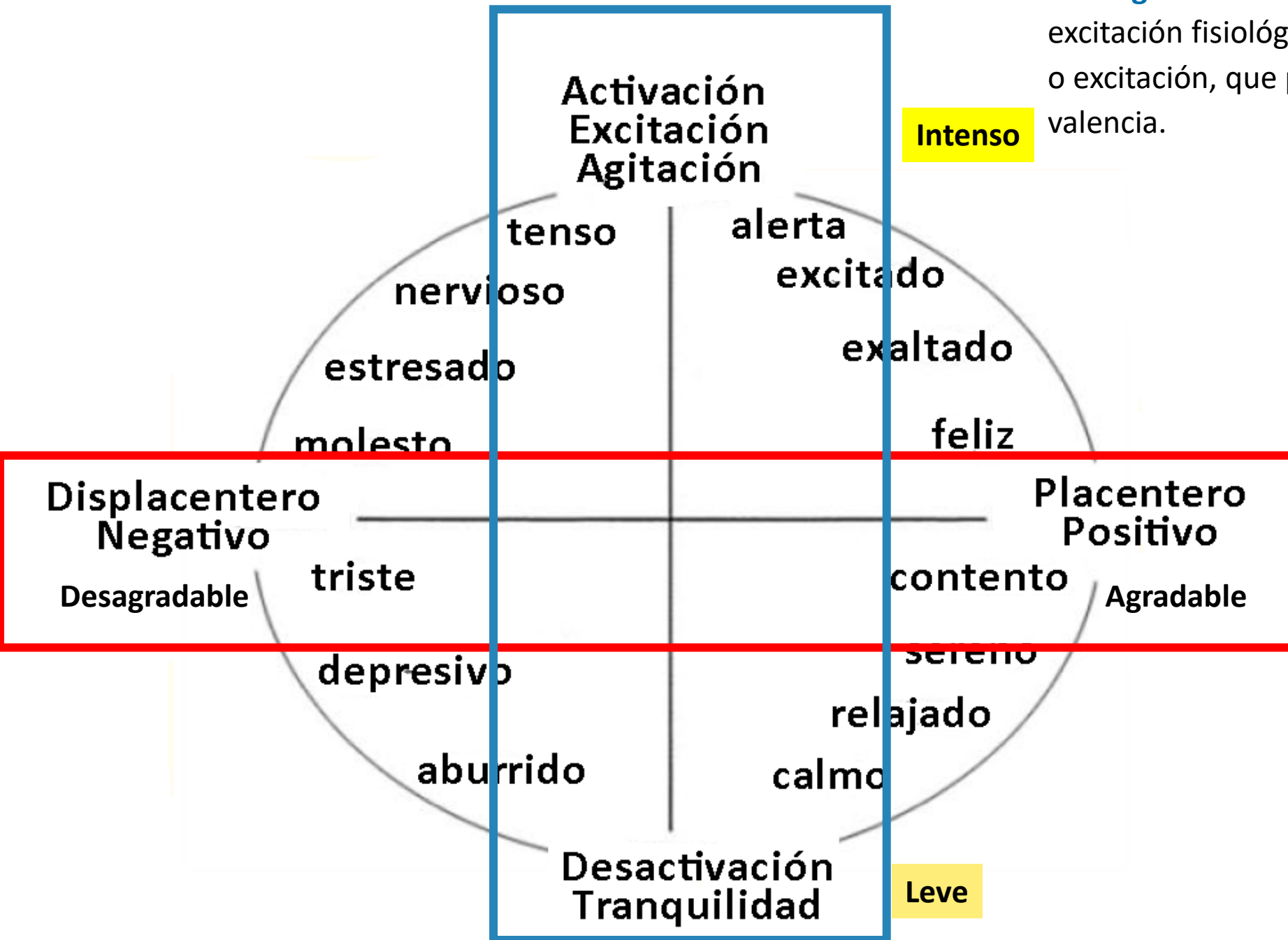


Energía o Excitación emocional: el grado de excitación fisiológica o sensación subjetiva de energía, o excitación, que puede ser positiva o negativa en valencia.

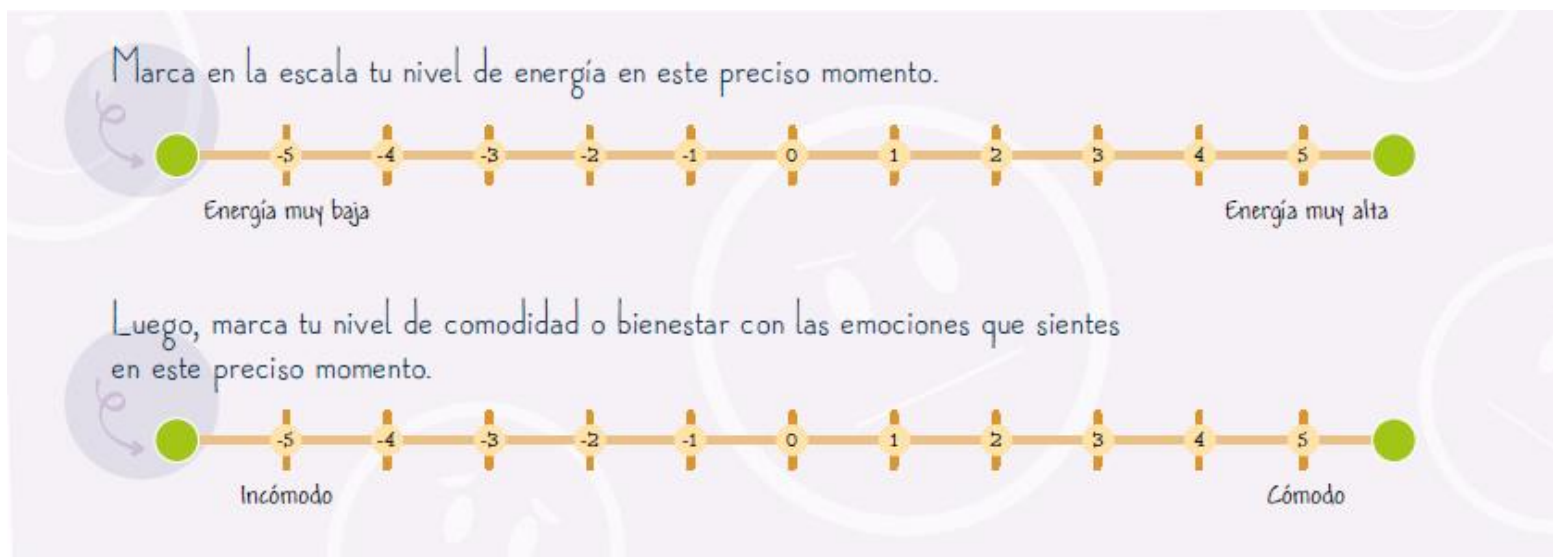
Intenso

Valencia (bienestar): se refiere a una escala continua de sentimiento subjetivo, de positivo a negativo, o el grado de aproximación versus evitación que se provoca.

Leve

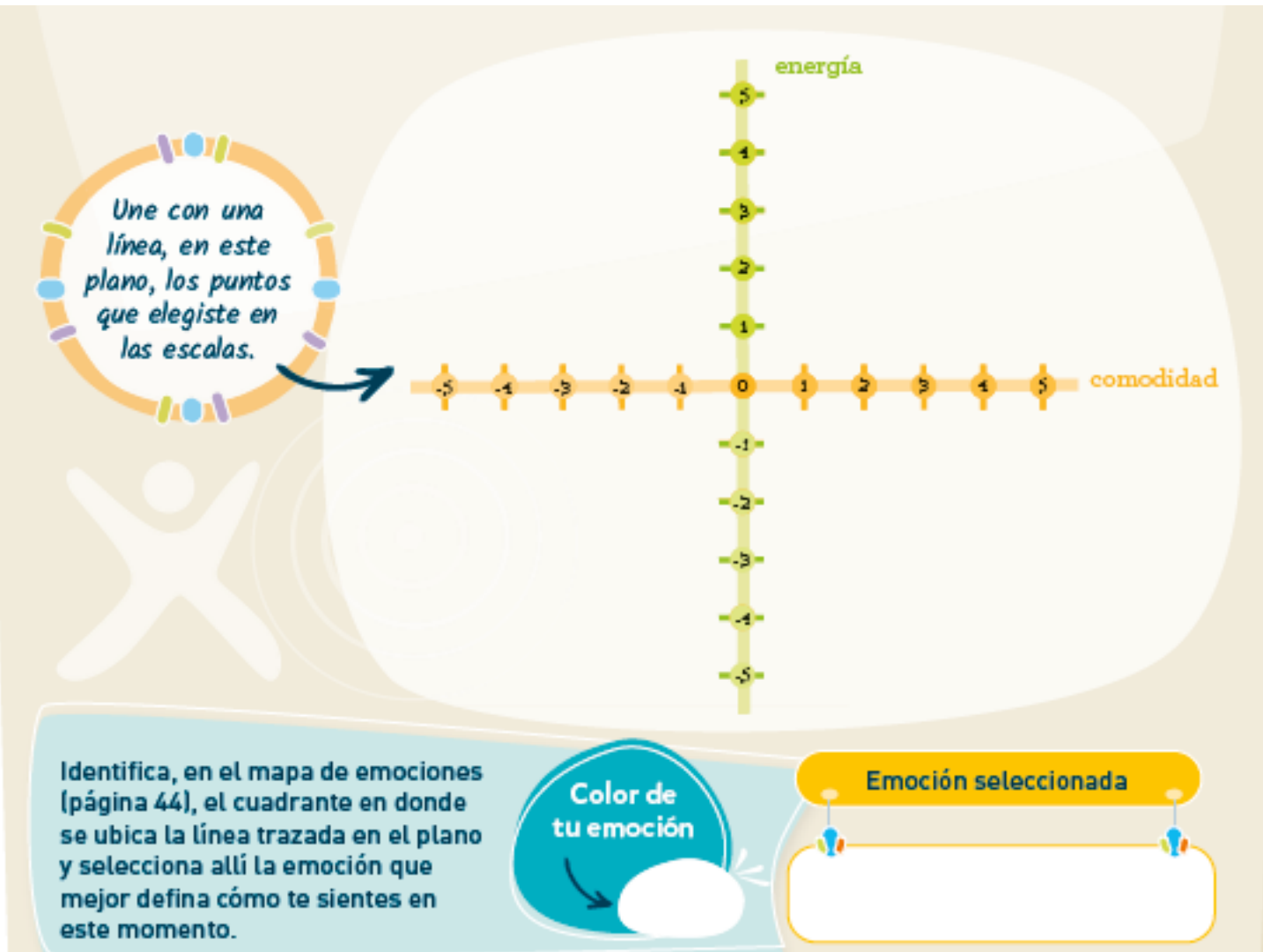


MEDIDOR EMOCIONAL



Energía y Placer-bienestar (valencia)

Energía y bienestar (valencia)



6^{to} básico 11-12 años

Sesión 3. ¿Cómo me siento en este momento?

Estados emocionales

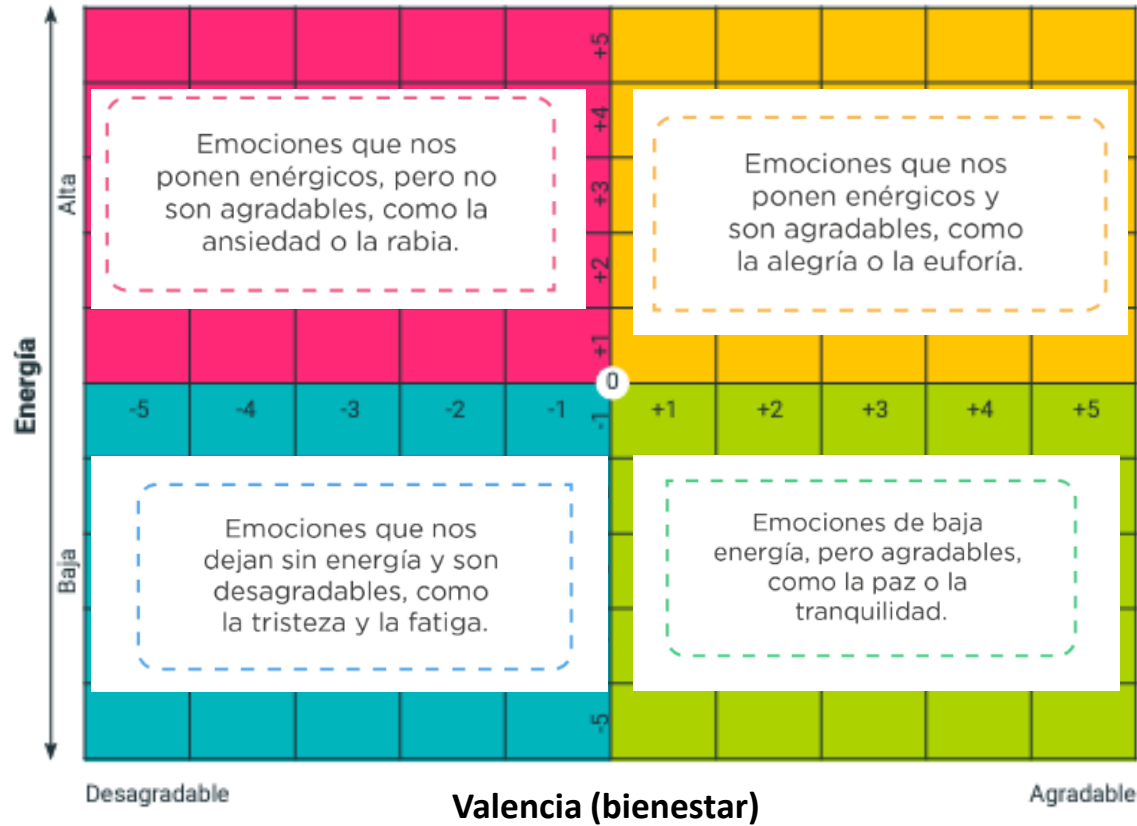
Nivel de energía (alta/baja)

Nivel de bienestar (agradable/desagradable)

emoti lab
educación socioemocional

7^{mo} básico 12-13 años

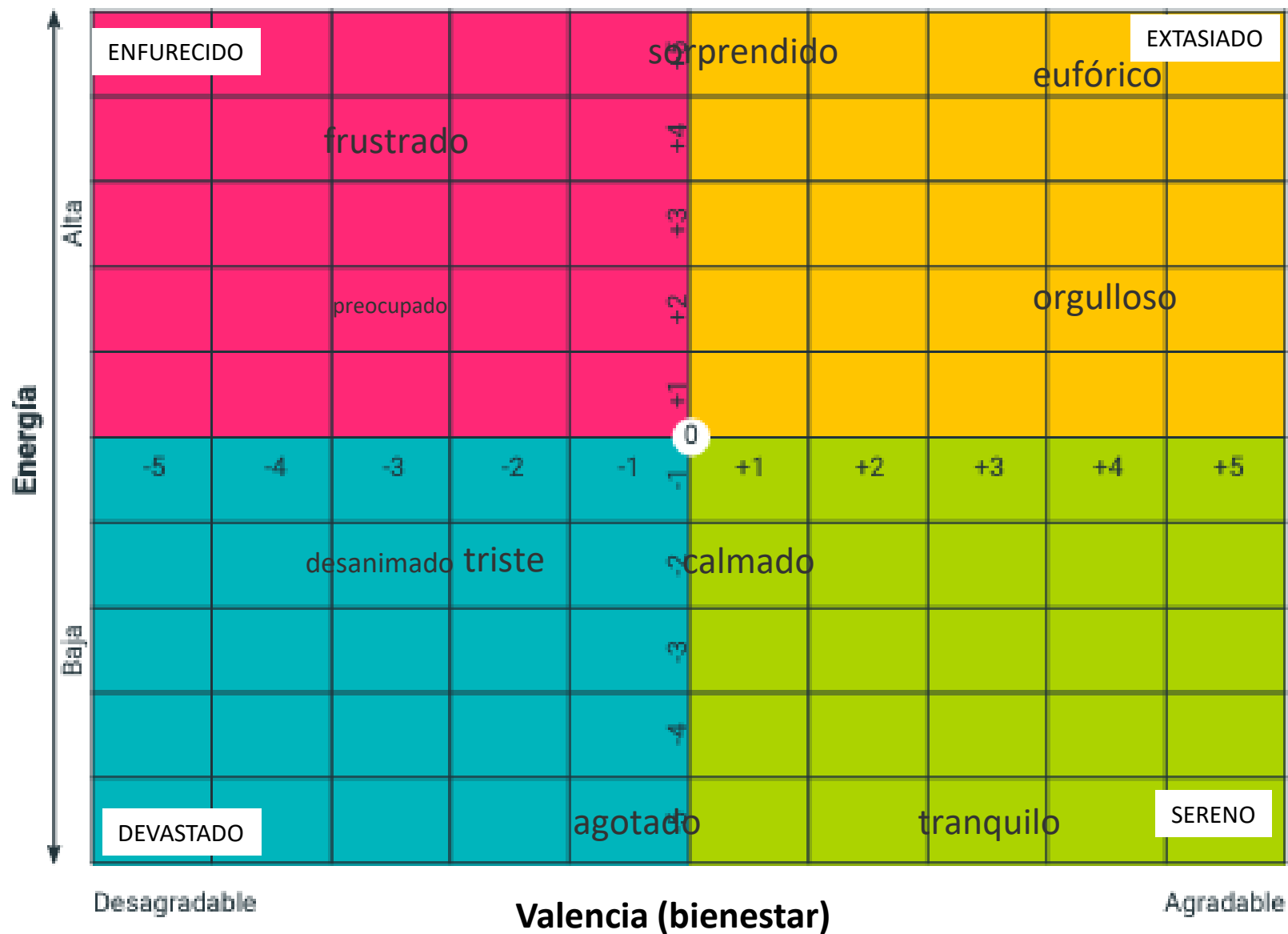
Con 100 emociones



Psicólogo Marc Brackett. Director del Centro de Inteligencia Emocional de la U. Yale

Medidor emocional: es una herramienta para la construcción de la consciencia emocional personal y social”.





Sesión 3. ¿Cómo me siento en este momento?

Estados emocionales

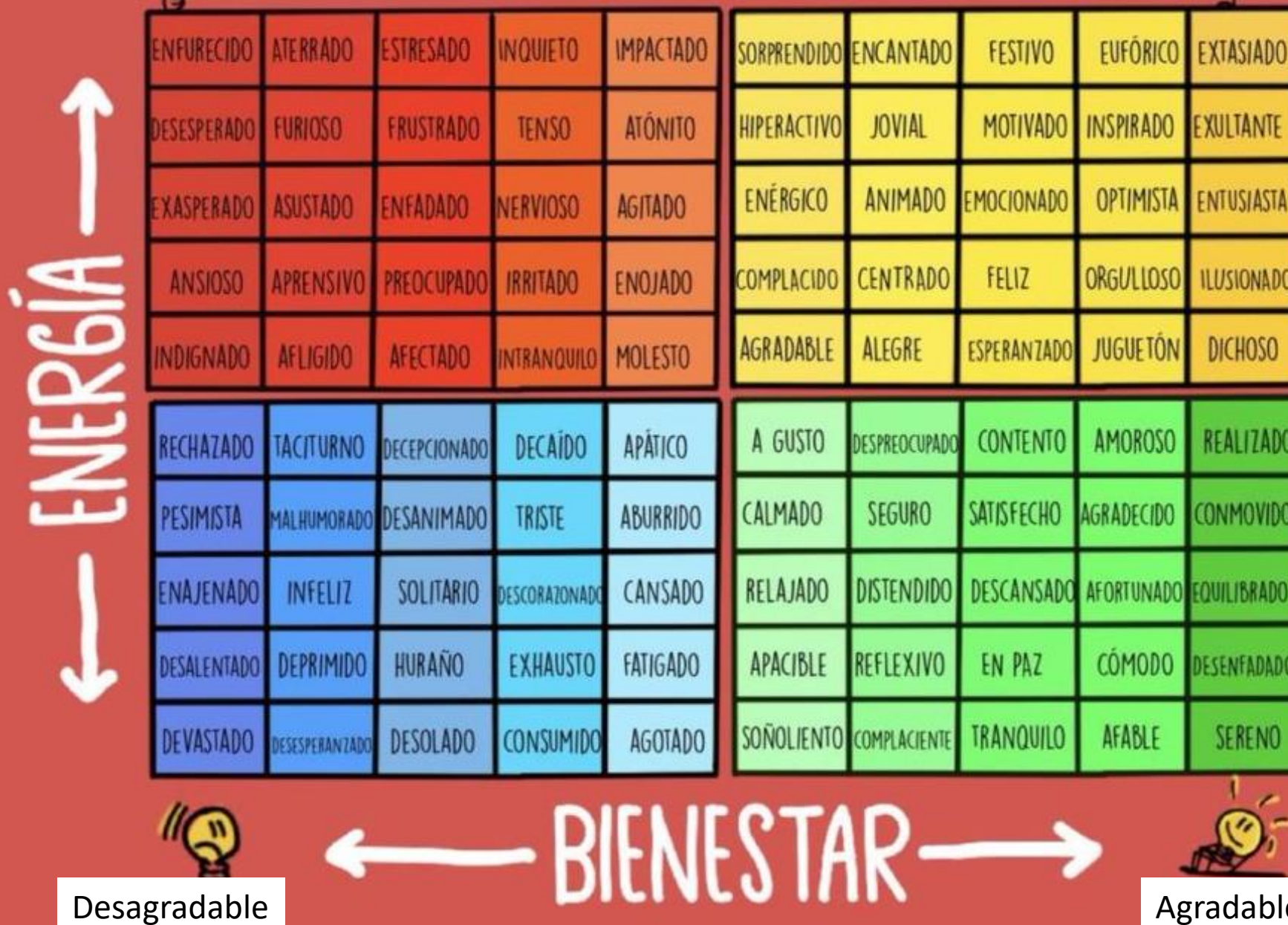
Nivel de energía (alta/baja)

Nivel de bienestar (agradable/desagradable)

sorprendido		
preocupado		
orgullosa		
desanimado		
triste		
calmado		
agotado		
tranquilo		
frustrado		
eufórico		

¿CÓMO TE SIENTES?

Medidor
emocional





Recognize

La primera R de RULER corresponde al Reconocimiento Emocional. Dónde te sitúas en el Medidor Emocional? Primero piensa en el Eje X: ¿Qué sensación sientes? Escoge un número de -5 a +5. A continuación, piensa en el Eje Y: ¿Cuánta energía tiene tu cuerpo? Escoge un número de -5 a +5. Por último, usa esos dos números para situarte en el Medidor Emocional.



Understand

A continuación, la U de RULER es para la Comprensión Emocional. Ahora que te has situado, reflexiona, ¿Qué causa que te sientas así?



Label

La L de RULER es para el Etiquetado Emocional. ¿Qué palabra describe mejor cómo te sientes? Hay cientos de palabras para describir emociones en cada cuadrante; la mejora de nuestra Inteligencia Emocional depende de la cantidad de vocabulario rico y sofisticado que tengamos. (Puedes compartir la palabra emocional que describe cómo te sientes).



Express

La E es para la Expresión Emocional. ¿Cómo estás expresando tus emociones? ¿Cuál es la expresión de tu cara, tu lenguaje corporal, tu tono de voz? ¿La manera en la que expresas como te sientes está siendo útil para las personas que tienes alrededor?



Regulate

Finalmente, la segunda R de RULER es para la Regulación Emocional. ¿Qué estrategia usarás para sentir más, menos, o permanecer en la emoción que experimentas? ¿Te está siendo útil esa emoción? Si es así, ¿Qué vas a hacer para seguir sintiéndola o intensificarla? Si no, ¿Qué puedes hacer para reducirla?

Clave

Enseñemos granularidad emocional

Formas de adquirir granularidad emocional en niños y adolescentes

- Aprender palabra nuevas asociadas a emociones de nuestra lengua o de otras.

- **Gezellig**: (holandés) unión o sentimiento de grupo.
- **Enohi**: (griego) profunda culpa.
- **Voorpret** (holandés) placer que se siente por un suceso que ocurra.
- **Age-otori** (japonés) la sensación de verse peor tras una experiencia.
- **Hygge** (danés) sensación de profunda amistad.
- **Forelsket** (noruego) alegría intensa del enamoramiento.
- **Saudade** (portugués) expresa un sentimiento próximo a la melancolía, estimulado por la distancia temporal o espacial a algo amado y que implica el deseo de resolver esa distancia. A menudo conlleva el conocimiento reprimido de saber que aquello que se extraña quizás nunca volverá.





Nankurunaisa

難来る無いさ
nankurunaisa

“al final, todo saldrá bien”



Arruncharse

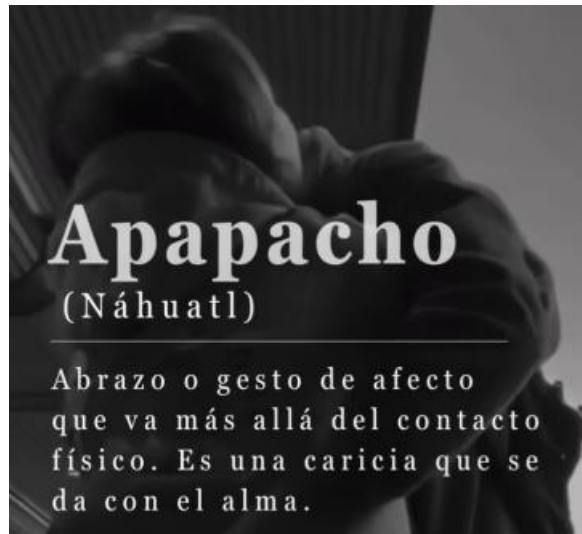
Encogerse con alguien para dormir, sobre todo en días de frío y lluvia.



Awen

(Galés)

Inspiración creativa y espiritual que se obtiene al estar en contacto con la naturaleza.



Apapacho

(Náhuatl)

Abrazo o gesto de afecto que va más allá del contacto físico. Es una caricia que se da con el alma.



Kibou

(Japonés)

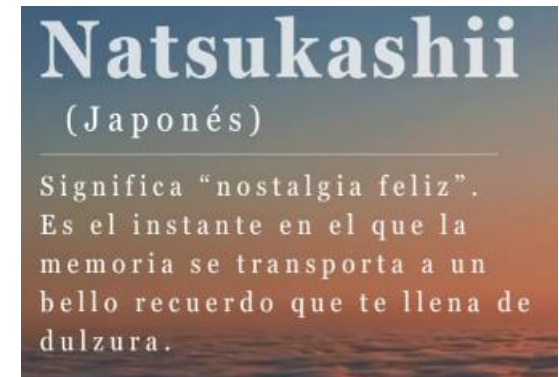
Se refiere a la esperanza, la creencia de que algo bueno sucederá en un futuro.



Niksen

(Neerlandés)

El arte de no hacer nada. Es un recordatorio de la importancia de tomar un respiro y apreciar los momentos de calma y reflexión.



Natsukashii

(Japonés)

Significa “nostalgia feliz”. Es el instante en el que la memoria se transporta a un bello recuerdo que te llena de dulzura.



Formas de adquirir granularidad emocional en niños y adolescentes

- Aprender palabra nuevas asociadas a emociones de nuestra lengua o de otras.
- Excursiones (bosque, museos, montaña).
- Leer cuentos, sobre todo a niños pequeños, aunque todavía no entiendan bien el idioma.
- Jugar con ellos.
- Teatro.
- Ver películas.
- Cocinar con ellos y probar comidas nuevas.
- Viajar por el mundo.
- Tener un hobby
- Charlar con amigos y con profesionales, con otros adolescentes.
- Las autonarrativas.
- Arte (poesía, fotografía, danza, música, etc.)
- Actividad física programada y no programada.



Granularidad y amor

Desarrollo de identidad y sentimientos del corazón.



- Introducir modelos de conducta positivos y mentores que ejemplifiquen valores basados en sentimientos y modelos de inspiración.



Si logramos aumentar su granularidad emocional escucharemos
muchas respuestas diferentes ante este tipo de situaciones:



Triste

Preocupada

Resentida

Asustada

Afligida

Melancólica

Abrumada

Culposa

Acongojada

Confundida

Pesadumbrada

Etc.

D- Compasión: conversar con alguien compasivo.
Autocompasión: escribir sobre lo que nos pasa

La palabra sana hay que huir de la soledad.

Rober Waldinger



724 hombres estadounidenses
durante 80 años

Narrativas.

- Cuando las personas recuerdan y vuelven a contar sus experiencias, necesariamente las reeditan, embellecen y asimilan.
- Nos entendemos a través de las historias que contamos, tanto a nosotros mismos como a los demás.



- Tu lenguaje condiciona lo que sentís y lo que haces sentir a los demás.



Mesa de paz





- Ampliar los almuerzos y recreos.
- Alargar los tiempos de paso entre clases.



Descansa el cuerpo y la mente del estudiante y del docente, también aportan tiempo para conectarse con los demás.



Aumentemos el trabajo grupal

Necesidad de enfatizar las relaciones sociales.



Salidas- actividades extracurriculares

- Momentos especiales de encuentro docente-alumno más personal.



Clave

Escucha activa

Contame qué te pasa



¡Ánimo!
¡No lo tomes así, un aplazo no es nada!
¡No es para tanto esta pandemia!
¡No exageres, no tengas miedo!
¡Deja de estar tan triste y preocupado!



Debemos animarlo que hable de sus emociones y saque sus propias conclusiones.

COMPASIÓN



El cerebro adolescente sintoniza menos con la voz de mamá y más con voces desconocidas.



¿Por qué tu hijo adolescente habla más cuando te quieres ir a la cama?





5 de abril de 2022 • 09:29

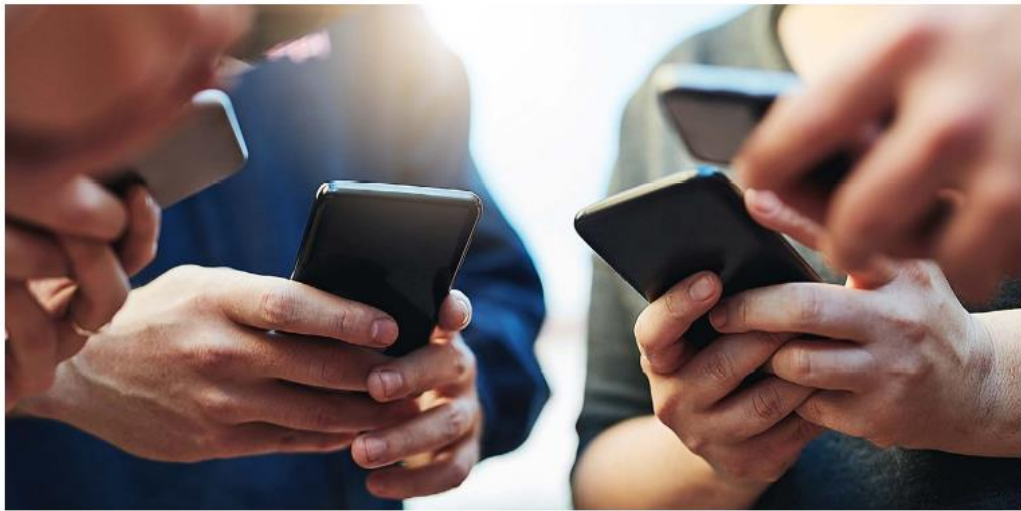
LA NACION

Alerta. Aumentan los intentos de suicidio, las autolesiones y las internaciones de adolescentes

¿Sirven las redes sociales para hablar de nuestros problemas de depresión, ansiedad o de aislamiento social, o es mejor hablarlo en un encuentro real?



Los adolescentes que decían recibir más apoyo en la «vida real» mostraban menos signos de depresión y ansiedad y se sentían menos aislados. En cambio, saber que alguien de las redes sociales en quien confiaban estaba de su lado no influía en ese aspecto.



Las relaciones en línea (redes sociales) no sustituyen a las personales.



- Los colegios y las casas de familia deberían favorecer el uso de las instalaciones y de las casas para desarrollar encuentros presenciales entre niños y adolescentes.

Clave



Cuanto más conozcas las emociones, más precisamente podrá construirlas tu cerebro, de modo que sentirás y actuarás de forma muy específica a la situación.





fin

Muchas gracias!

 hjaldanamarcos@gmail.com

 [hernanjavier.aldanamarcos](https://www.facebook.com/hernanjavier.aldanamarcos)

 [@haldanamarcos](https://www.instagram.com/haldanamarcos)

