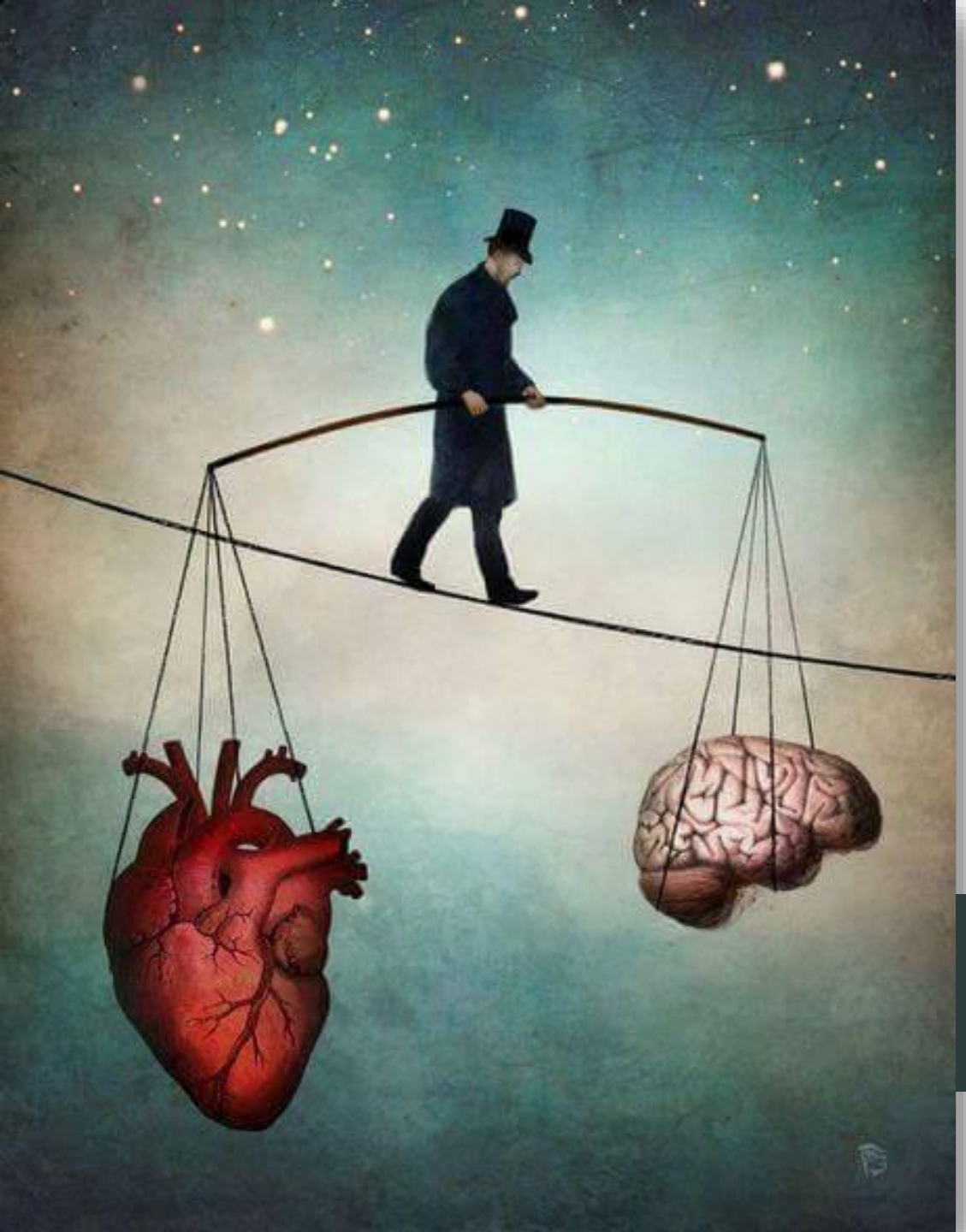


Neurobiología de las emociones y los sentimientos

Claves neuropedagógicas

Clase III

Hernán J. Aldana Marcos

DIPLOMADO INTEGRAL EN NEUROPEDAGOGIA

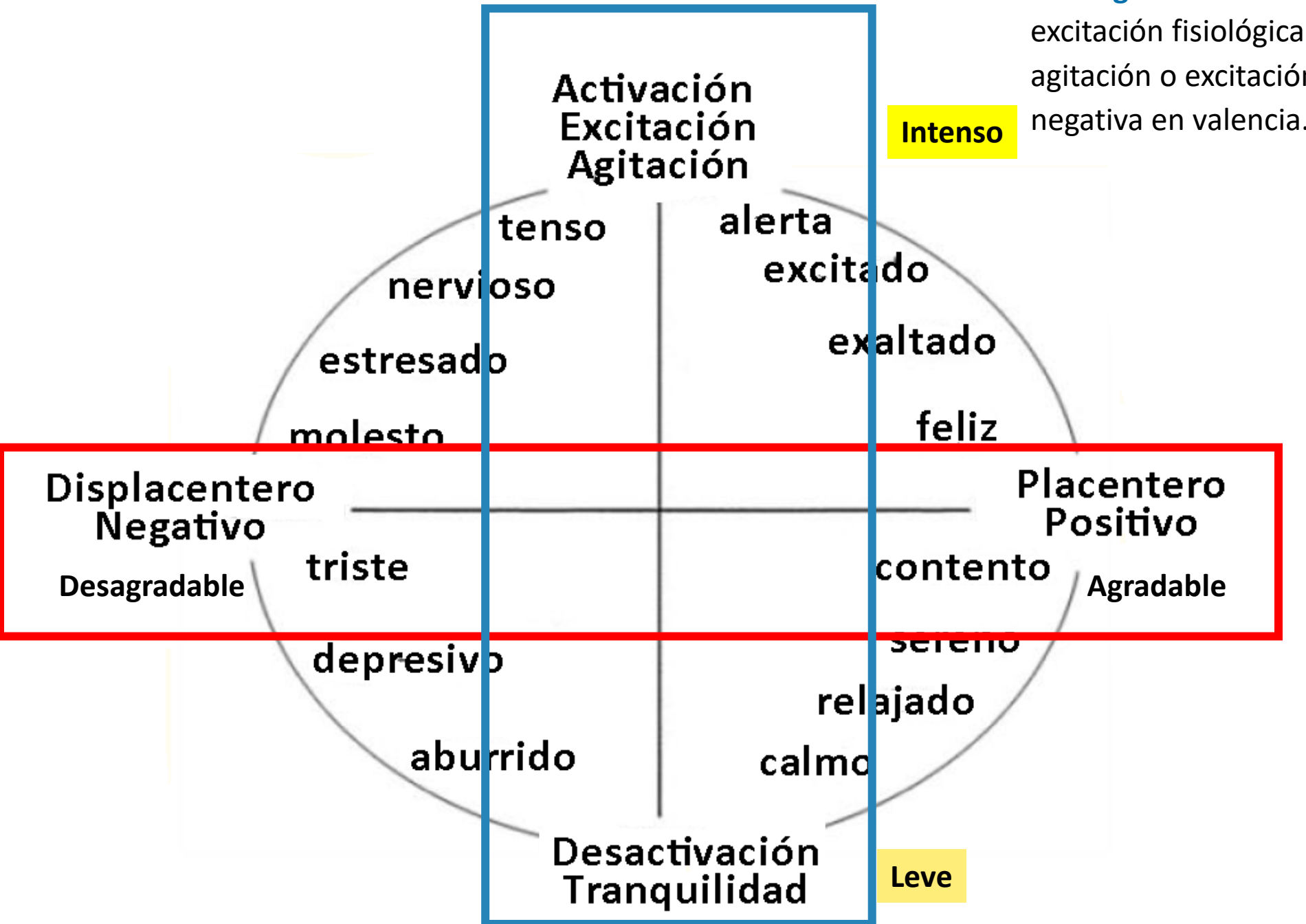
CREACTIVA
ACTIVANDO POTENCIAL HUMANO

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.

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

MEDIDOR EMOCIONAL

Placer-bienestar (valencia) y energía.

emoti lab
educación socioemocional

SANTILLANA

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…
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
Interoceptivo y Propioceptivo
+ situación relevante
SENTIMIENTO
EMOCIÓN

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.

Rosana Fernández Coto

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.

Los cuatro estilos de apego

Rosana
Fernández
Coto

Estilos de apego

- Apego seguro
- Apegos inseguros
  - Apego evitativo
  - Apego ansioso-ambivalente
  - Apego desorganizado

- 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?

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

Nueva realidad

- En prescolar 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.

1ro básico 6-7 años

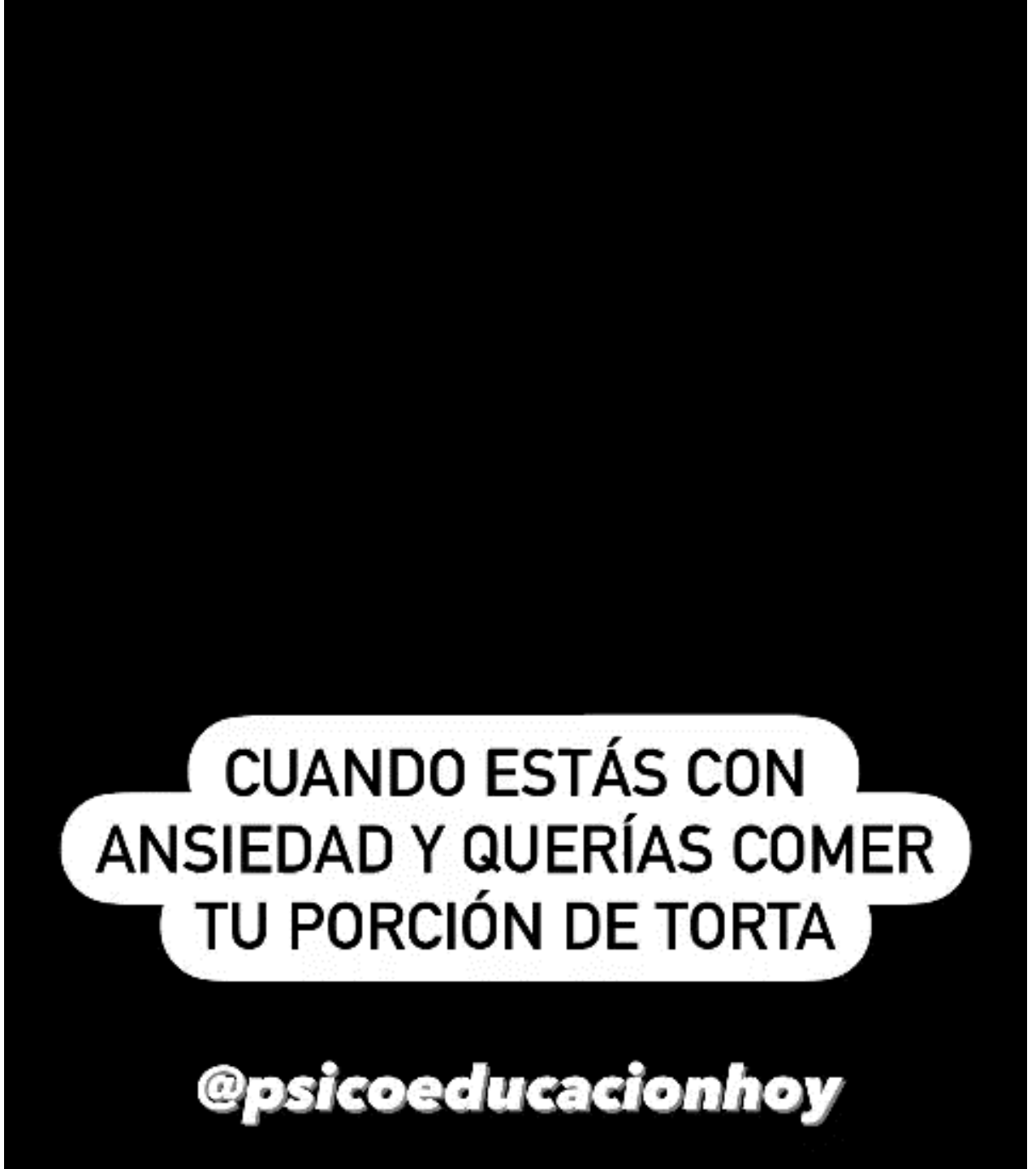
Siempre debes expresar tus emociones, pero cuidando de no hacer daño a las personas que te rodean. Dibuja nuevas acciones que te permitan expresar mejor tus emociones.

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



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.

¿Será que algunos presupuestos corporales son heredados?

EPIGENÉTICA

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

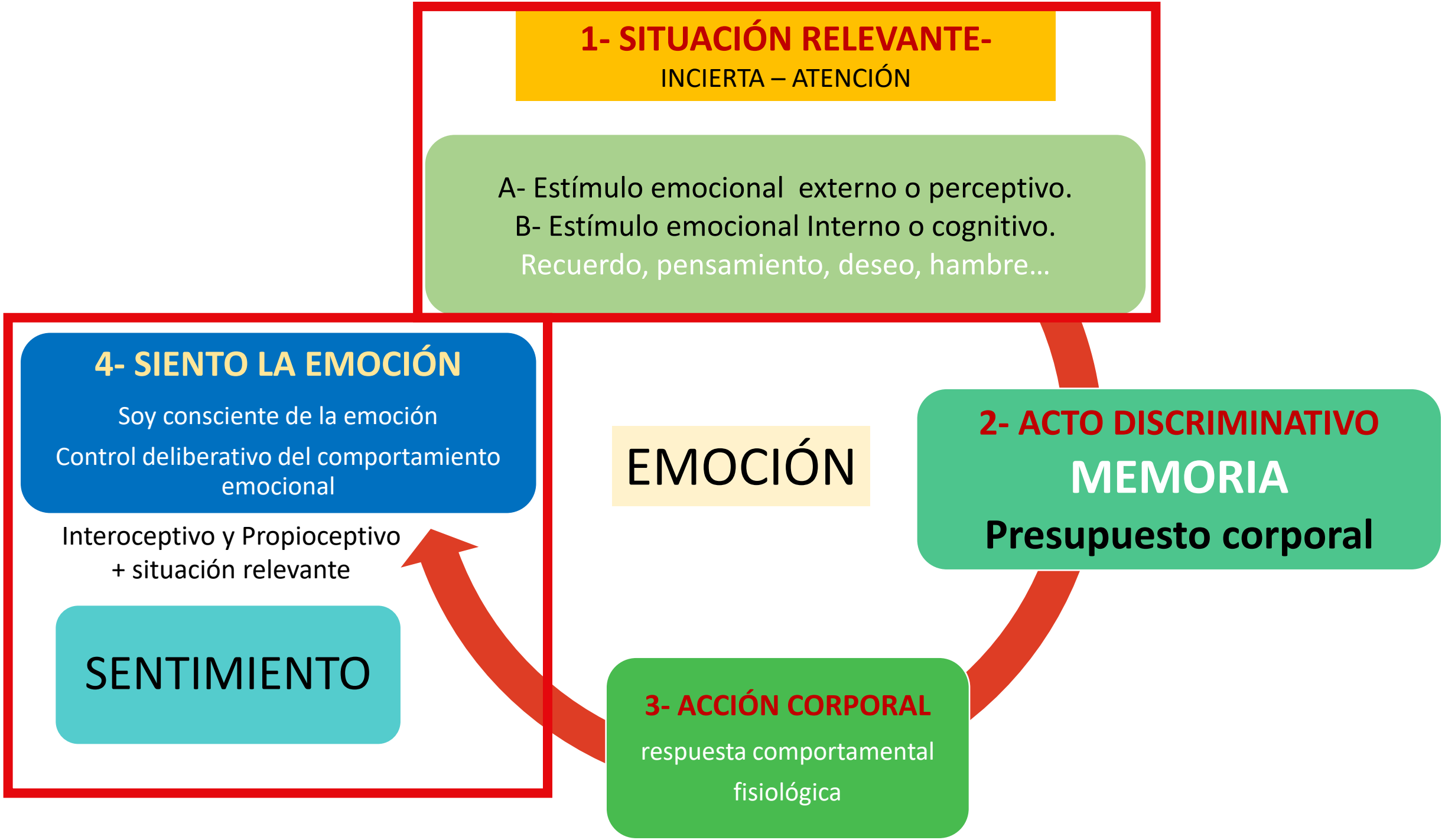
A – **Distracción**

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…
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
Interoceptivo y Propioceptivo
+ situación relevante
SENTIMIENTO
EMOCIÓN

Distracción incorrecta

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

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…

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

EMOCIÓN

Clave

Generar emociones positivas

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

Sonríe mientras los recibís.

Inducción

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 empatia y la conducta prosocial.

THINKSTOCK / PHOTODISC

Contacto con la Naturaleza

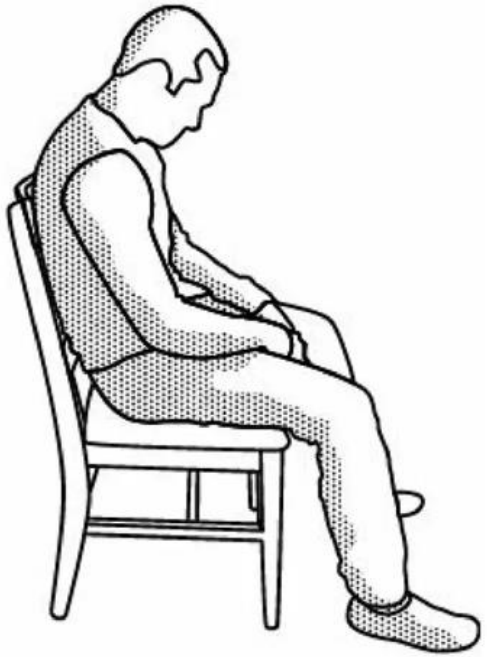
Earthing o grounding
(conexión o toma a tierra):

- 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

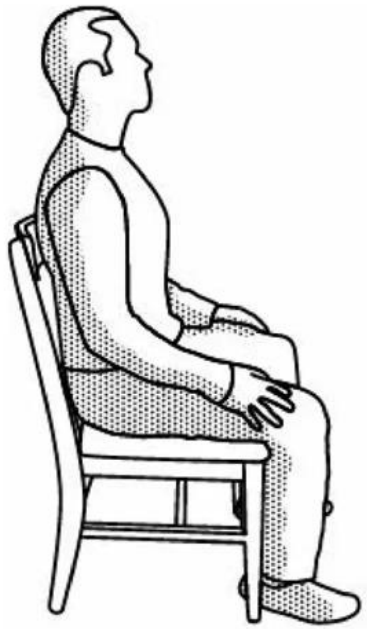


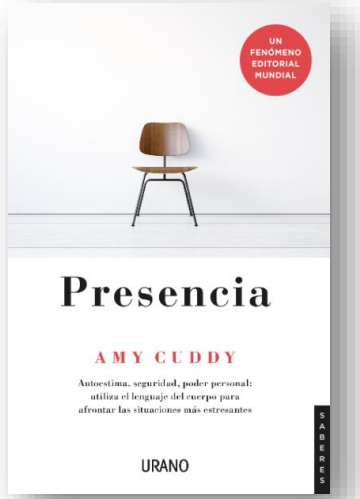
Recordaban más palabras negativas

Estados de ánimo negativos

Pierden la paciencia en poco tiempo

Postura erguida



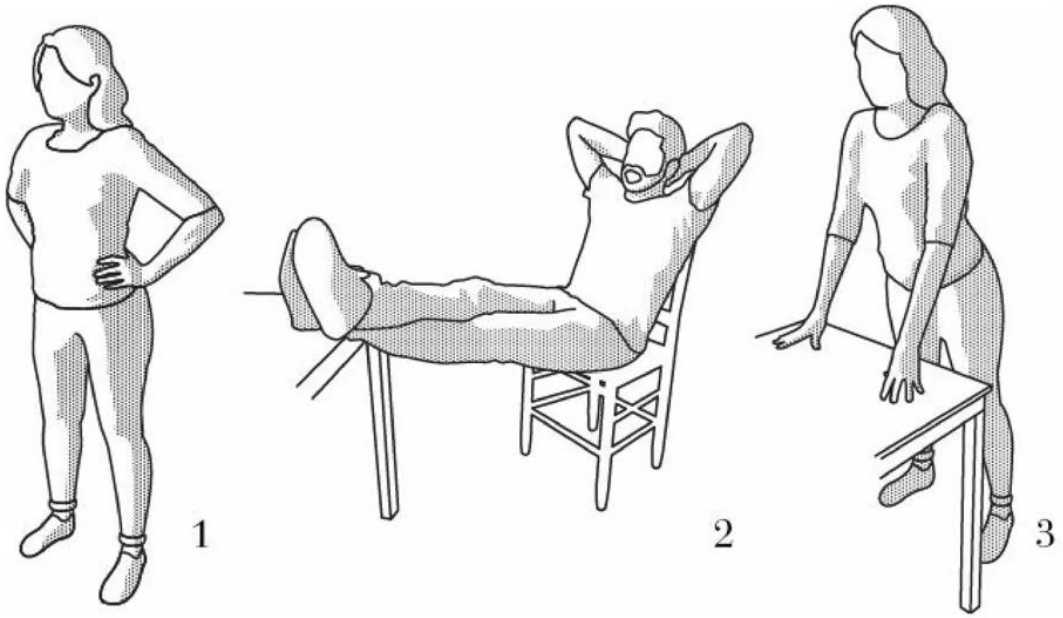


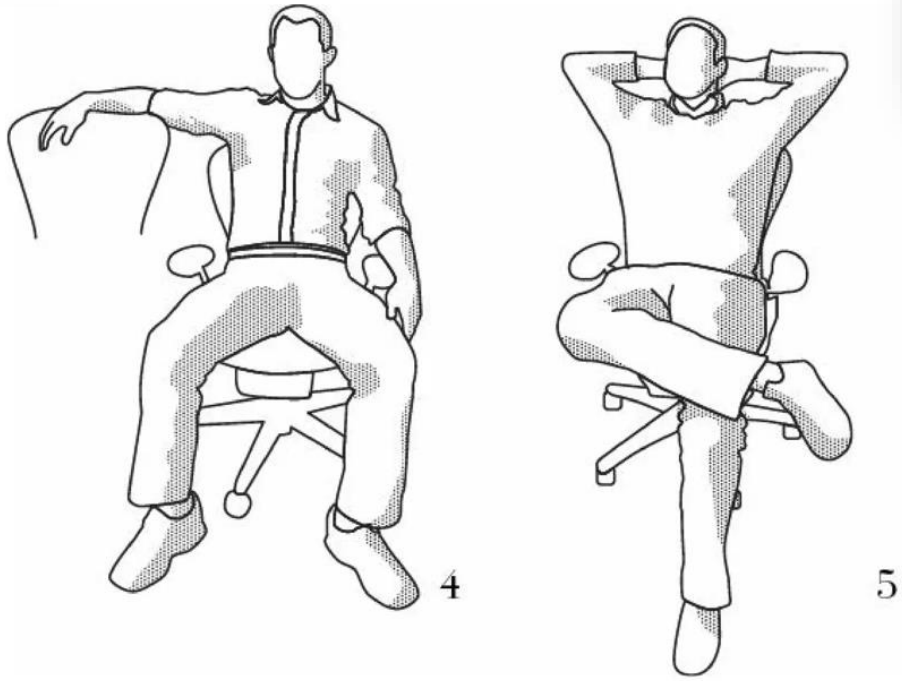
Recordaban más palabras positivas

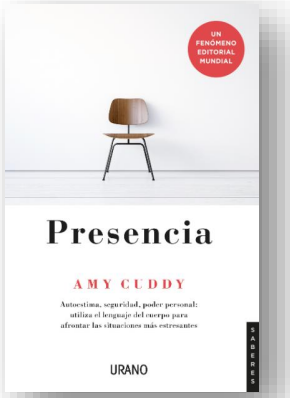
Estados de ánimo más positivos

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

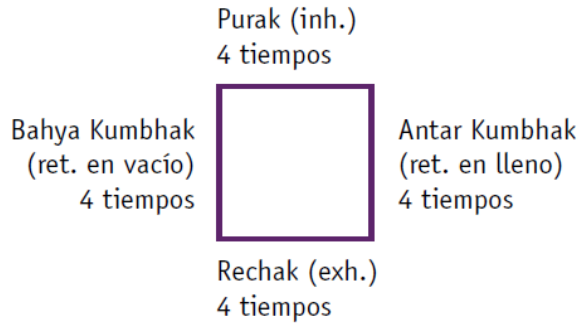
Respiración

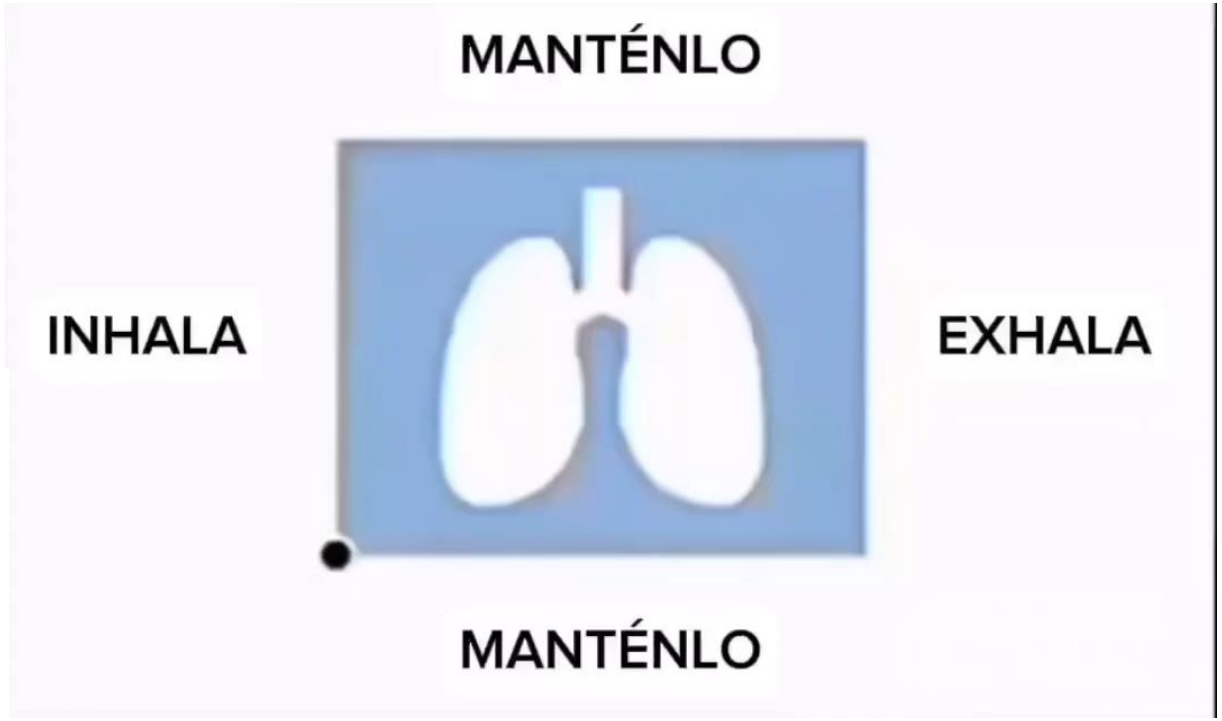
• SAMAVRITTI PRANAYAMA

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



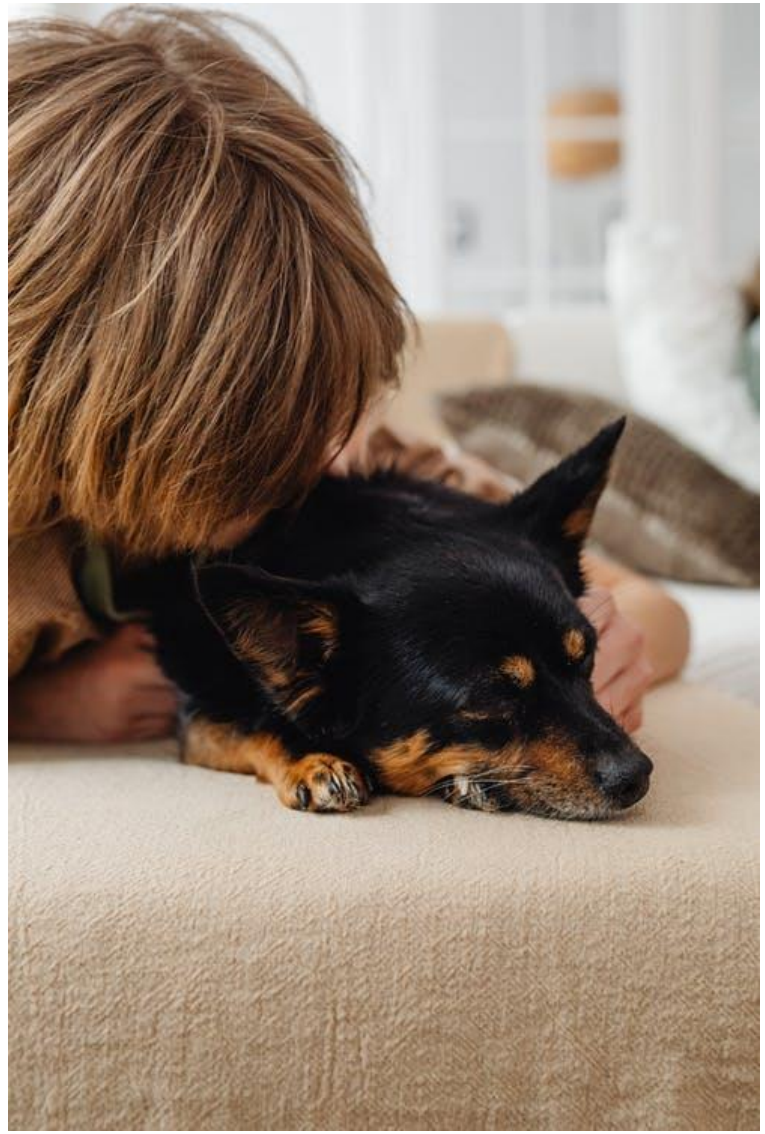


- Aquí actúa el ritmo respiratorio sobre la amígdala.
- Limpia tu mente de introspección negativa-

Abrazar

6 o más segundos

Clave



Rincón de la calma
EL MONO CHIMPA
CALMA
CALMA

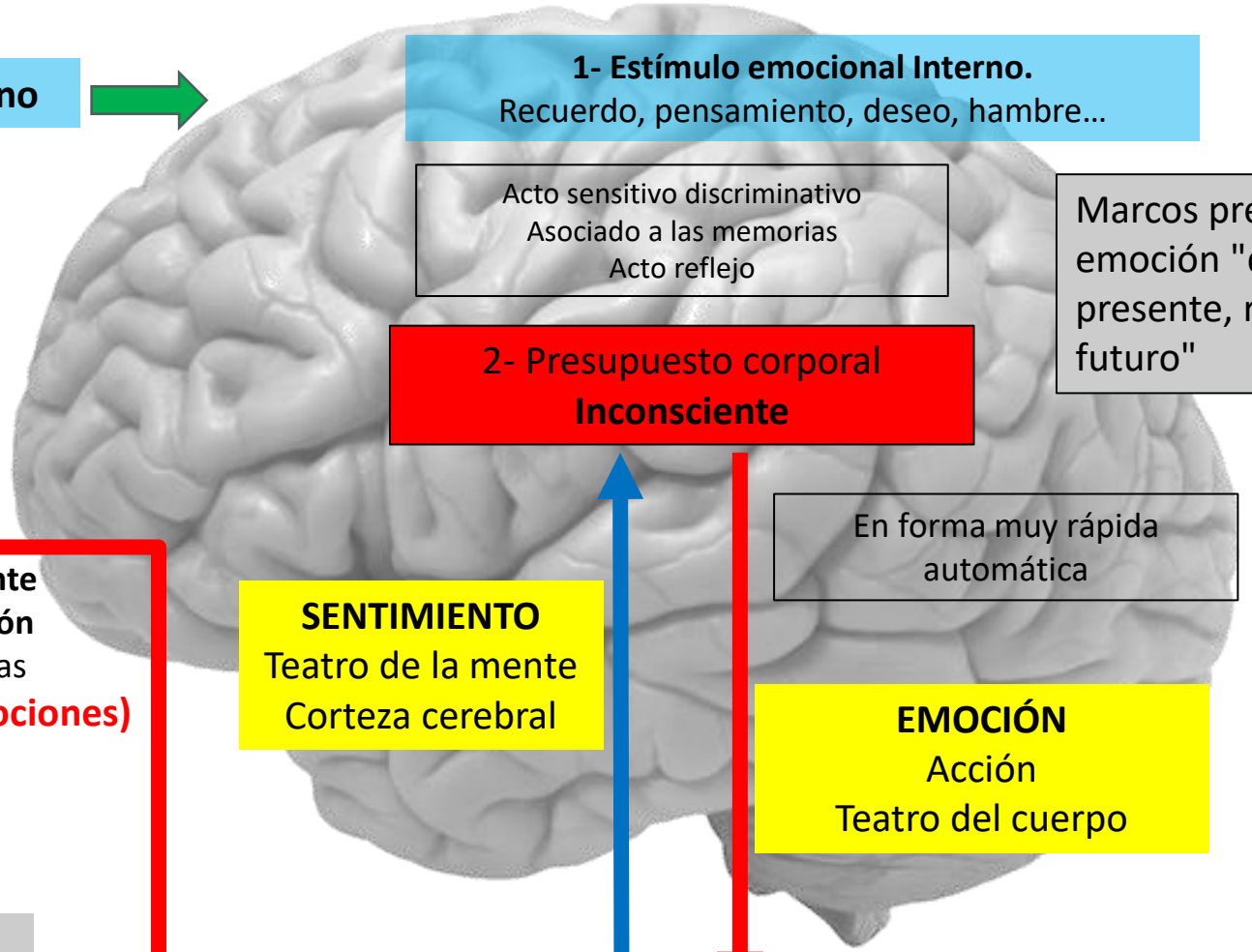
C- Significación - conceptualización:

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

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.

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

1- SITUACIÓN RELEVANTE-
INCIERTA – ATENCIÓN
A- Estímulo emocional externo o perceptivo.
B- Estímulo emocional Interno o cognitivo.
Recuerdo, pensamiento, deseo, hambre…
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
EMOCIÓN
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.

Lisa Feldman Barrett

- Sentirse fantásticamente bien
- Sentirse horriblemente mal

Granularidad emocional

Sentirse fantásticamente bien:

- Feliz
- Alegre
- Encantado
- Relajado
- Esperanzado
- Dichoso
- Orgulloso
- 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

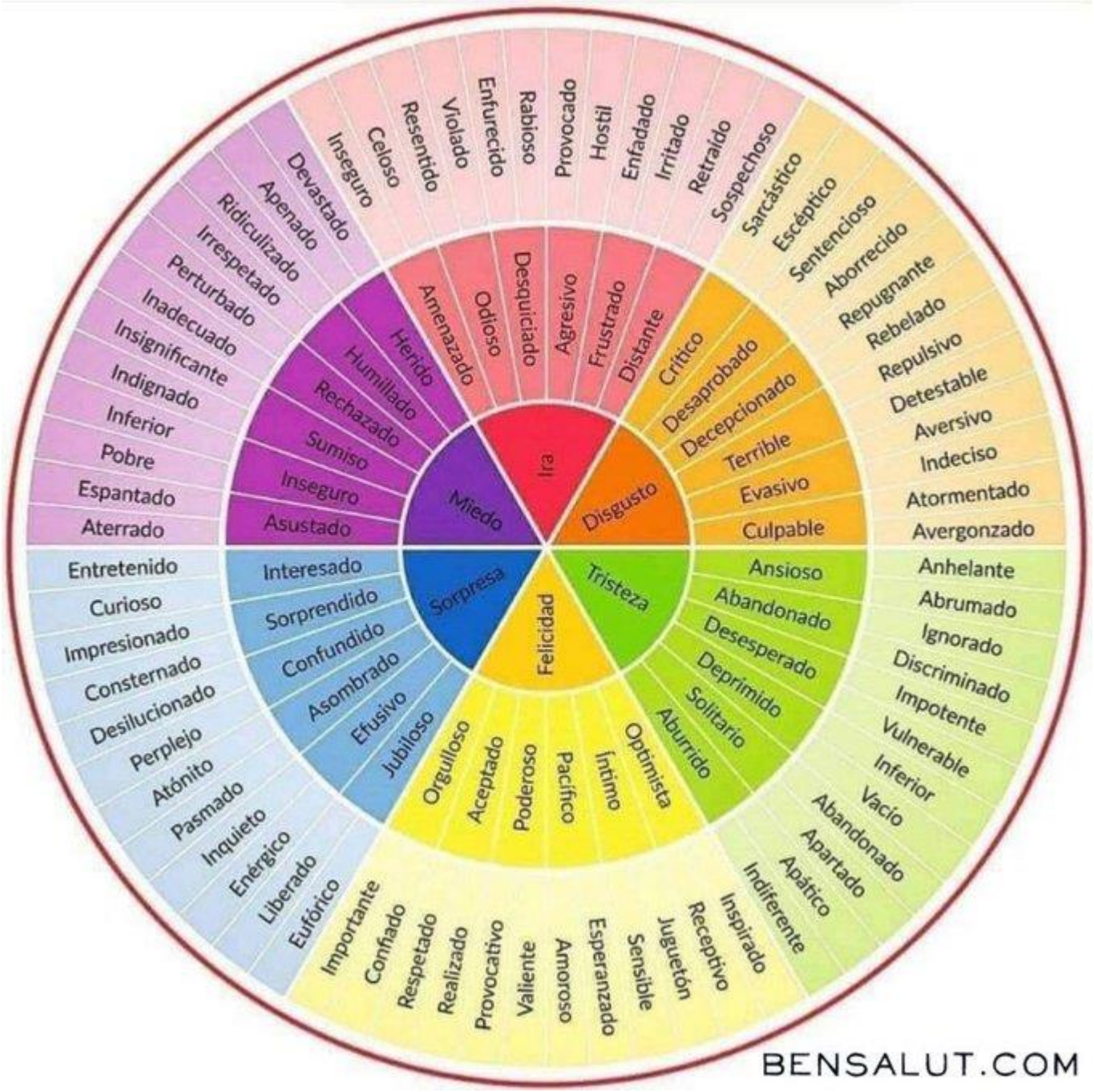
- Zozobra

450 emociones

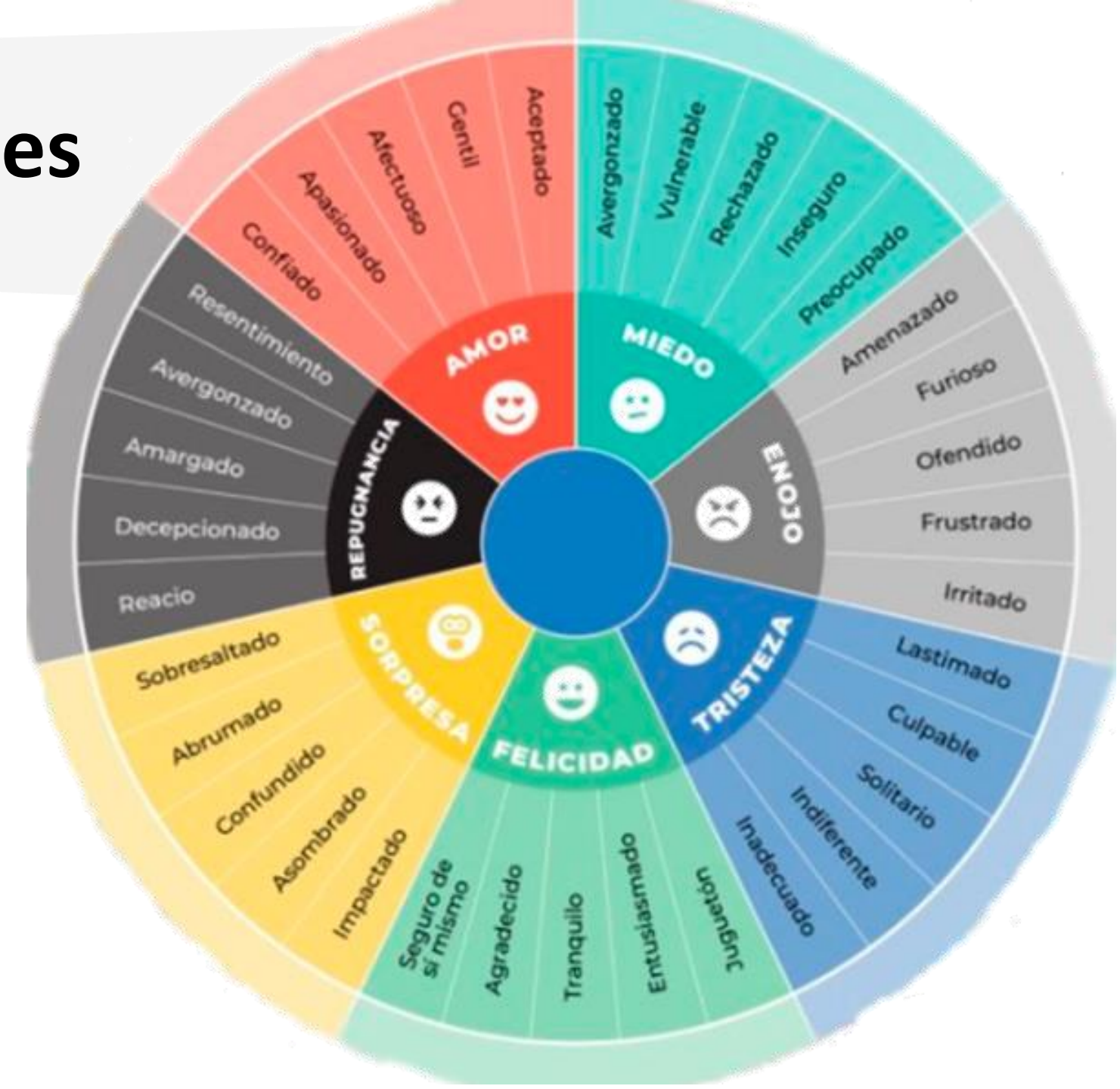
- La rueda de los sentimientos de Gloria Willcox. 1982

1933 - 2021

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



42 emociones

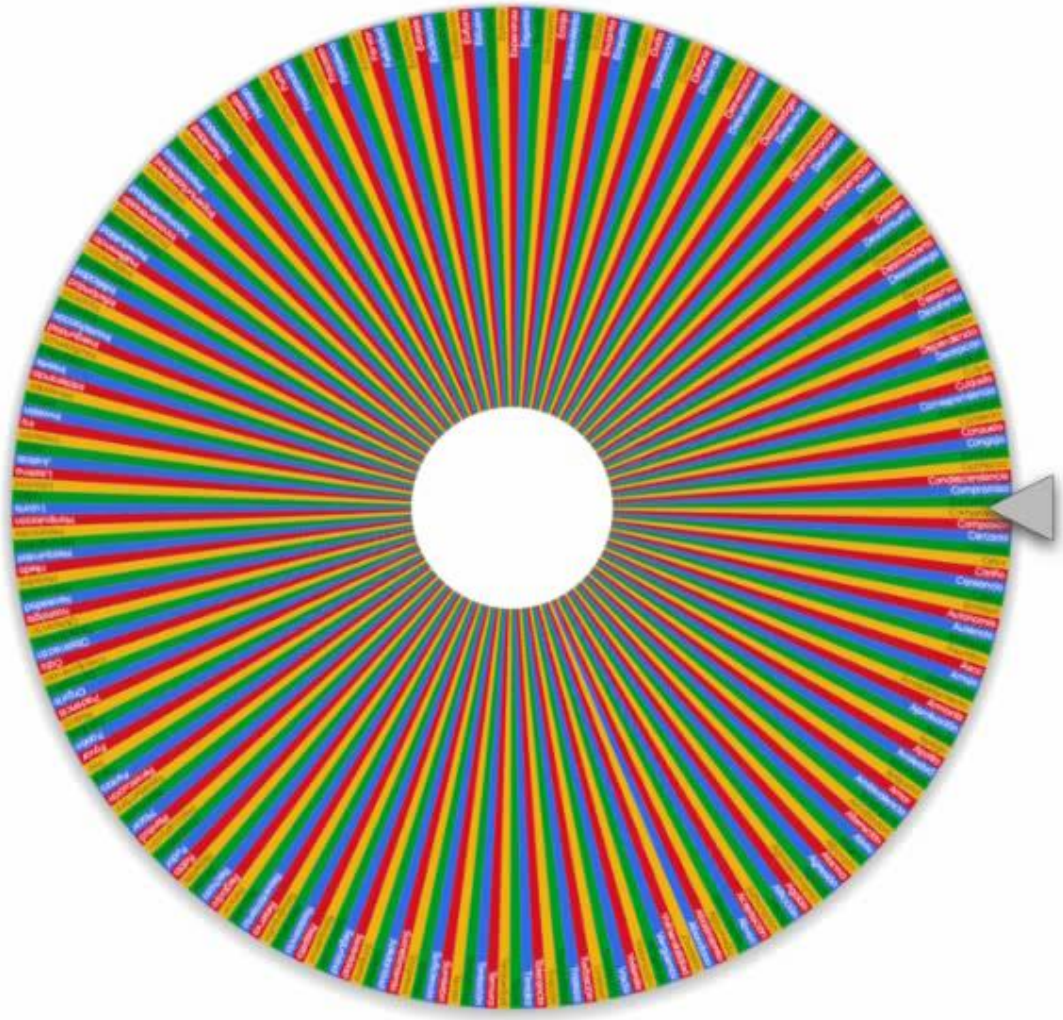


https://wheelofnames.com/es/cbq-cav

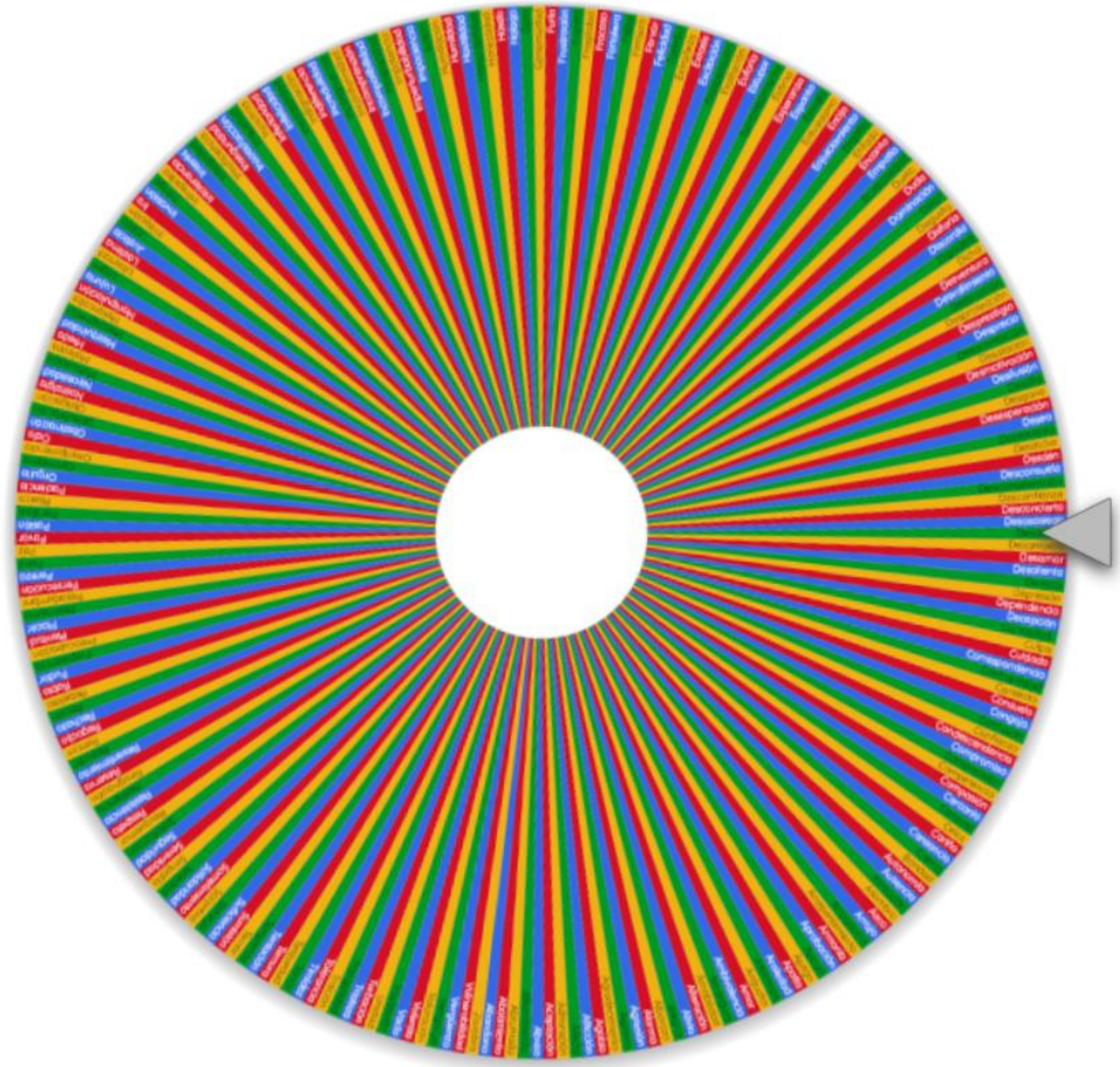
emociones

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.

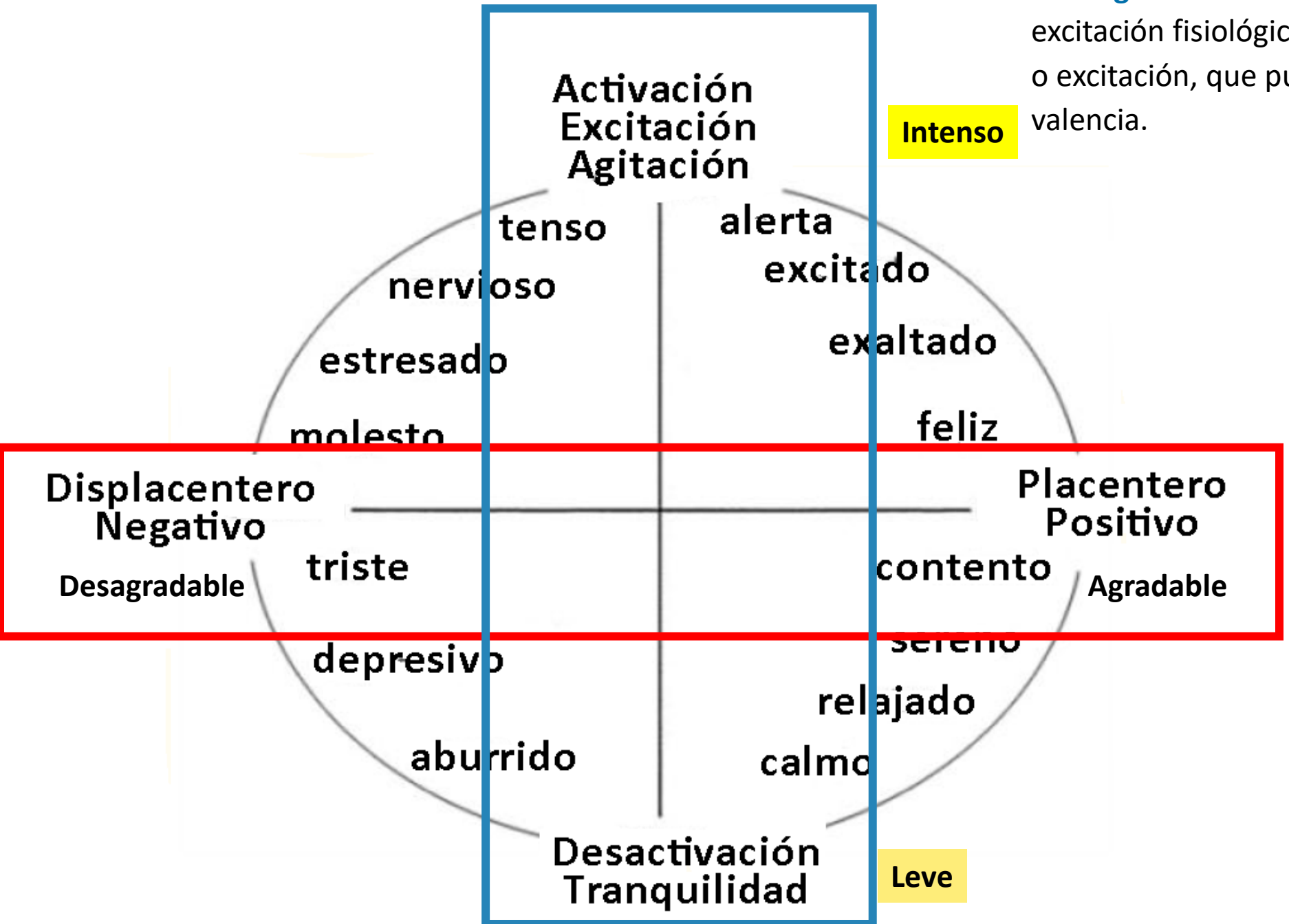
Si queremos ser inteligentes emocionalmente debemos

- **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.

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.

MEDIDOR EMOCIONAL

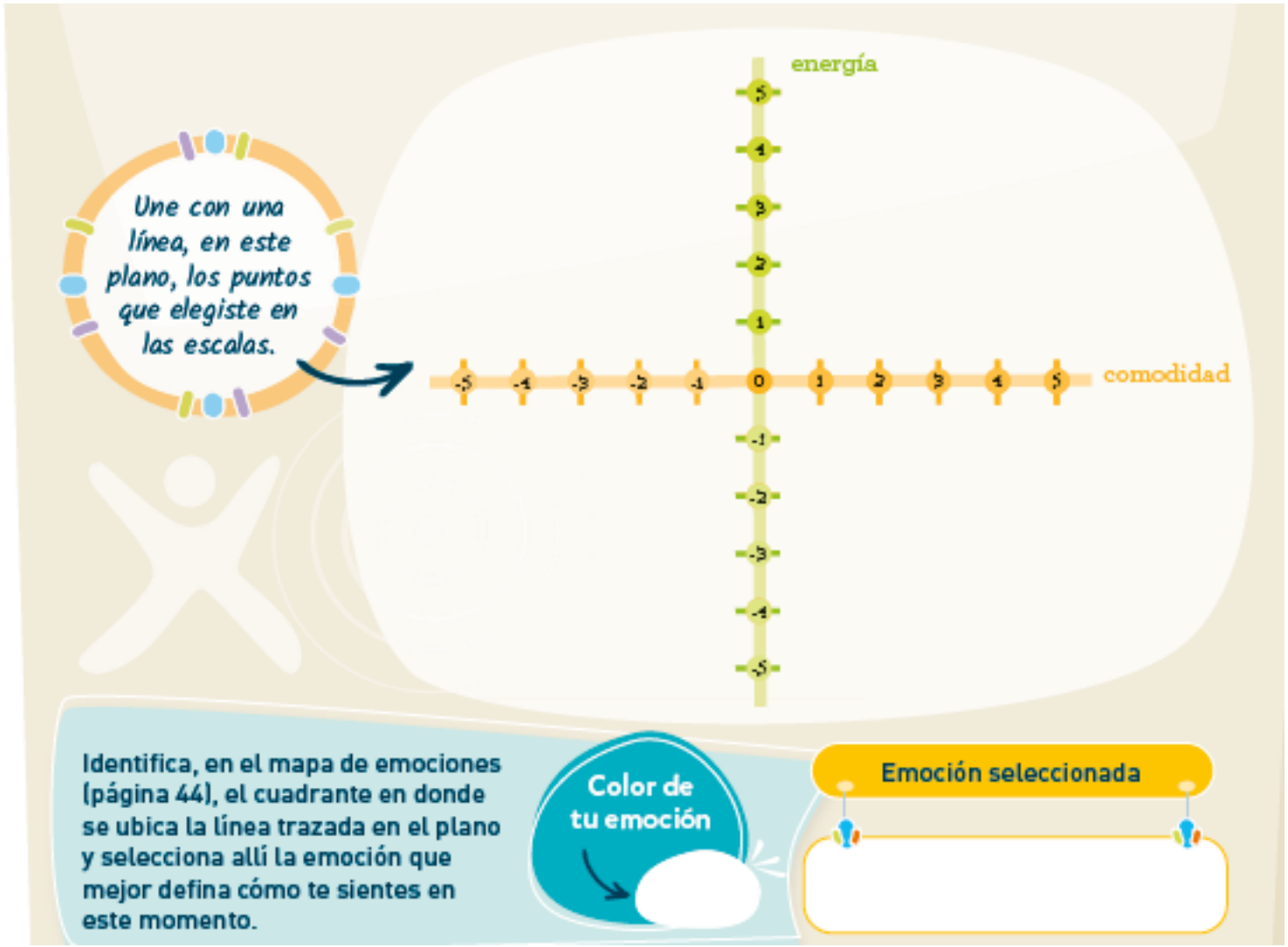
Energía y Placer-bienestar (valencia)

emotilab educación socioemocional

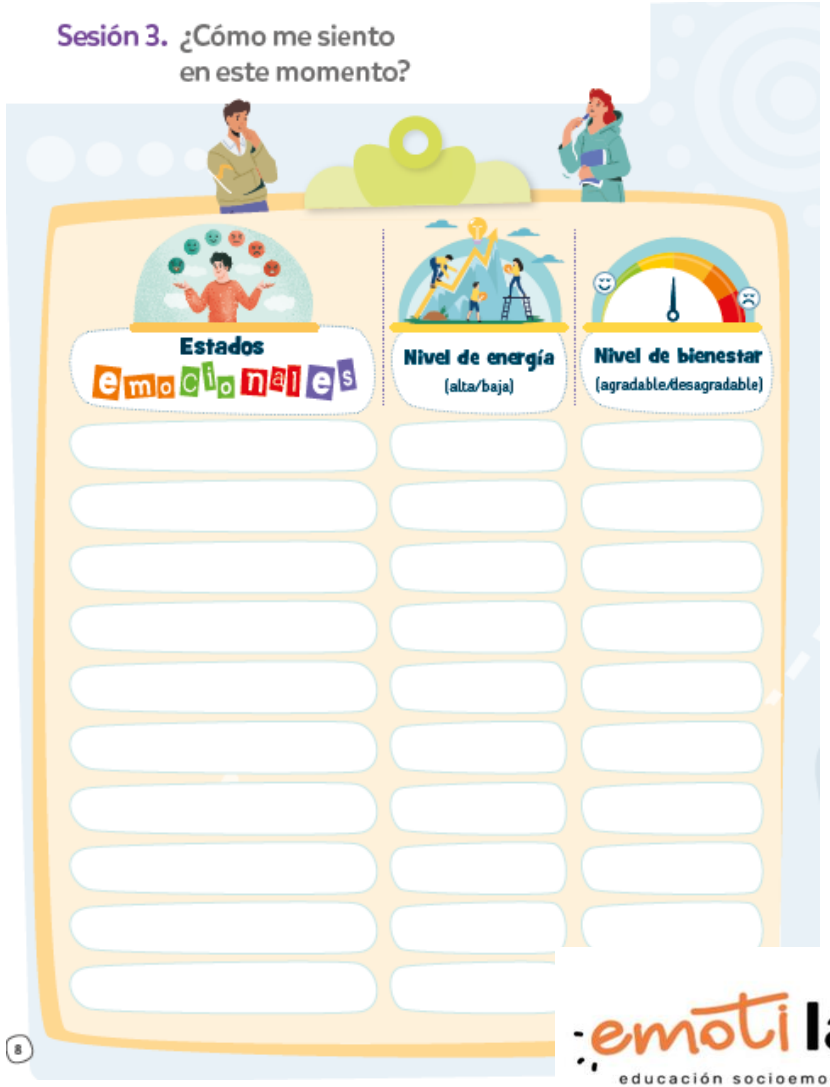
SANTILLANA

MEDIDOR EMOCIONAL

Energía y bienestar (valencia)



6to básico 11-12 años

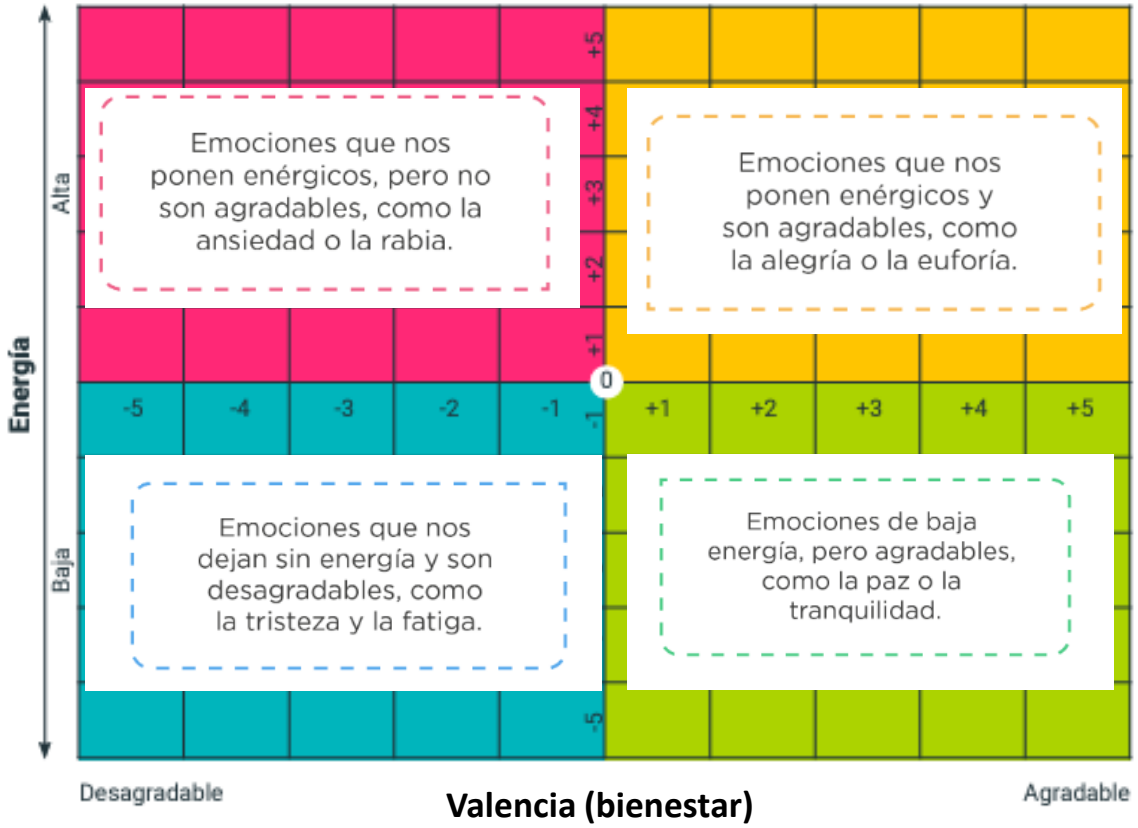


7mo básico 12-13 años

emoti lab
educación socioemocional

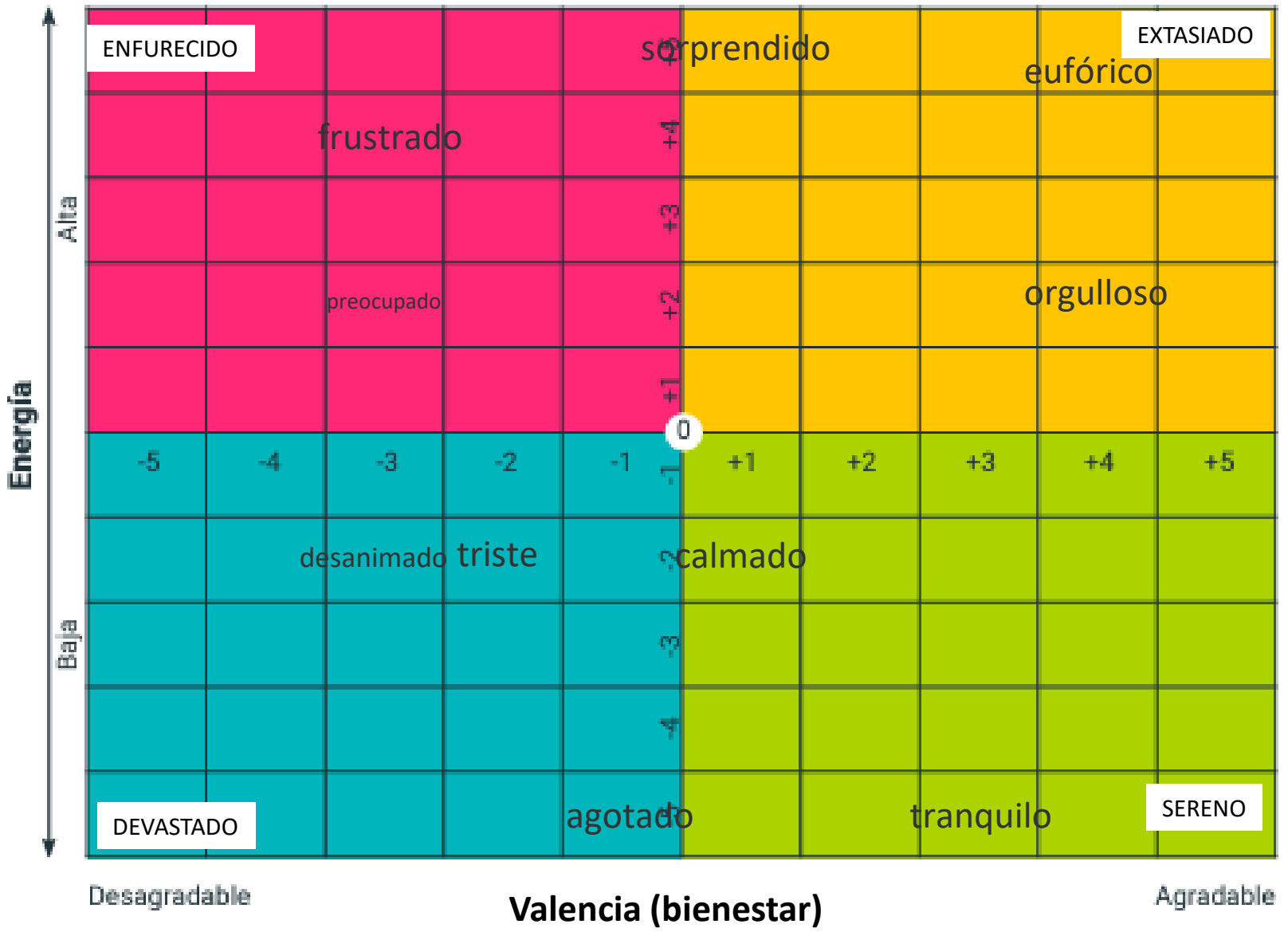
SANTILLANA

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".


ENFURECIDO
sorprendido
EXTASIADO
eufórico
frustrado
preocupado
orgulloso
desanimado
triste
calmado
agotado
tranquilo
DEVASTADO
SERENO
Energía
Alta
Baja
-5
-4
-3
-2
-1
0
+1
+2
+3
+4
+5
Desagradable
Valencia (bienestar)
Agradable

Sesión 3. ¿Cómo me siento en este momento?
Estados emocionales
Nivel de energía (alta/baja)
Nivel de bienestar (agradable/desagradable)
sorprendido
preocupado
orgulloso
desanimado
triste
calmado
agotado
tranquilo
frustrado
eufórico

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.

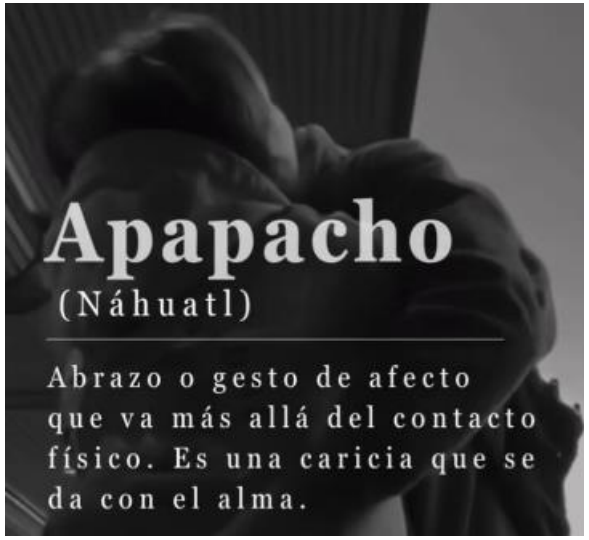
- Gezellig: (holandés) unión o sentimiento de grupo.
- Enohi: (griego) profunda culpa.
- Voorpret (holandés) placer que se siente por un s
  que ocurra.
- Age-otori (japonés) la sensación de verse peor tra
- Hygge (danés) sensación de profunda amistad.
- Forelsket (noruego) alegría intensa del enamoran
- Saudade (portugués) expresa un sentimiento pró
  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.

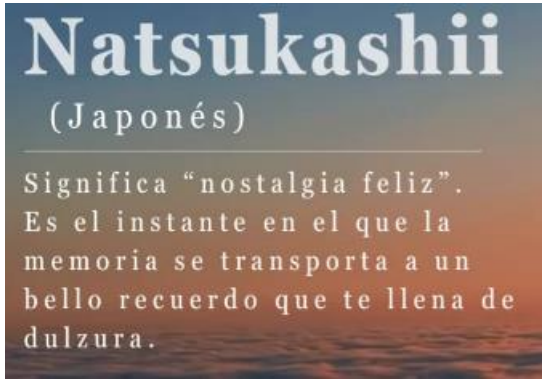
Nankurunaisa

難来る無いさ

nankurunaisa

“al final, todo saldrá bien”





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

Methode/
metodología:
Ziel/ Meta:

- 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?

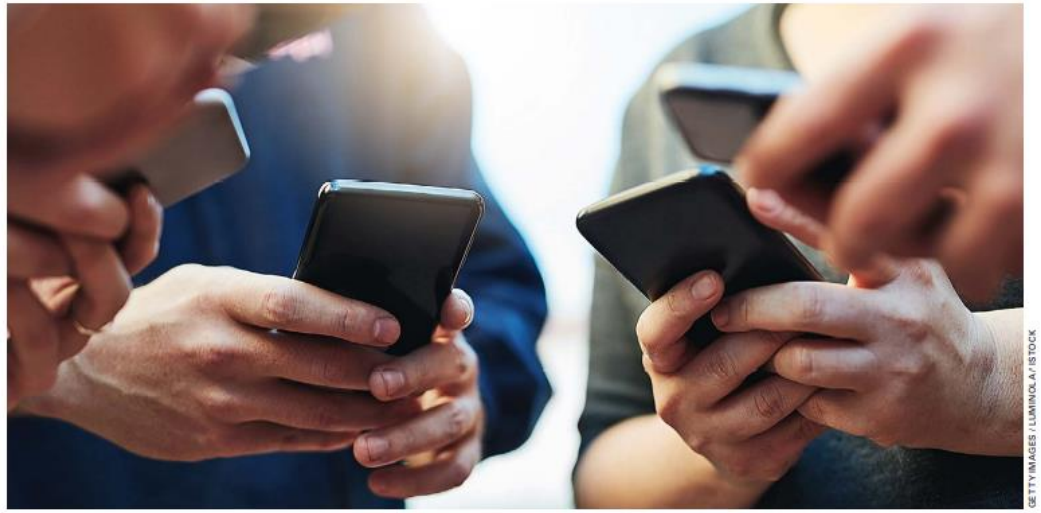
5 de abril de 2022 • 09:29

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 favorecen 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

@haldanamarcos