

# Las emociones en la escuela: una mirada diferente

Hernán J. Aldana Marcos



Ante algo nuevo para aprender o <u>para enseñar</u> podemos reaccionar de...



FORMAS

No sentir nada

•Sentir emociones negativas

•Sentir emociones positivas curiosidad- estar motivado

### Las emociones positivas

### Aumentan y favorecen los procesos cognitivos

Metodologías que funcionan





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



#### Las emociones positivas

Mejoran la atención, cognición y acción, ampliando la gama de percepciones, procesos, pensamientos y acciones.

Curiosidad



#### Alerta y seguridad



- Respuestas reflexivas
- Metacognición
- Acciones complejas
- Regulación emocional
- La memoria funciona bien
- Cuerpo expansión



#### Las emociones negativas

Disminuyen la atención, cognición y acción, disminuyendo la la gama de percepciones, procesos, pensamientos y acciones.

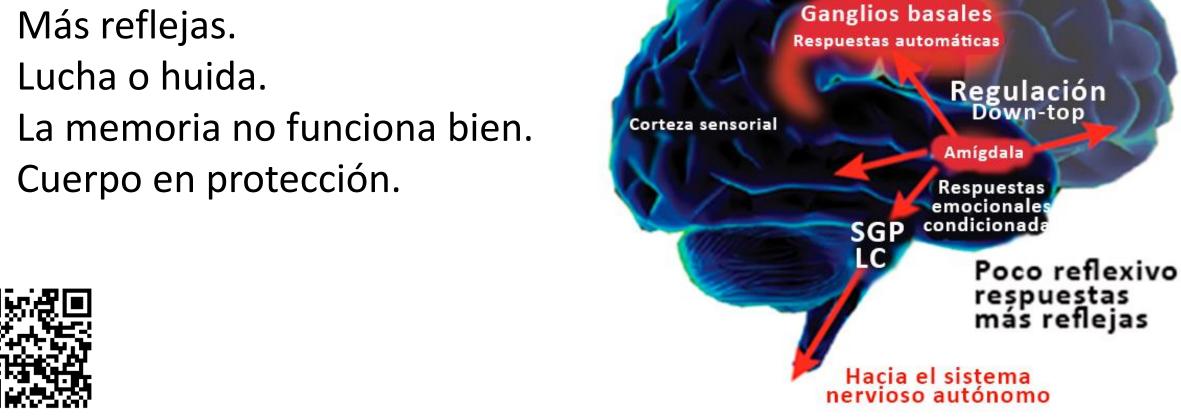


Nada de Curiosidad ni de Creatividad

#### Estrés **Emociones** negativas

**CPF** 

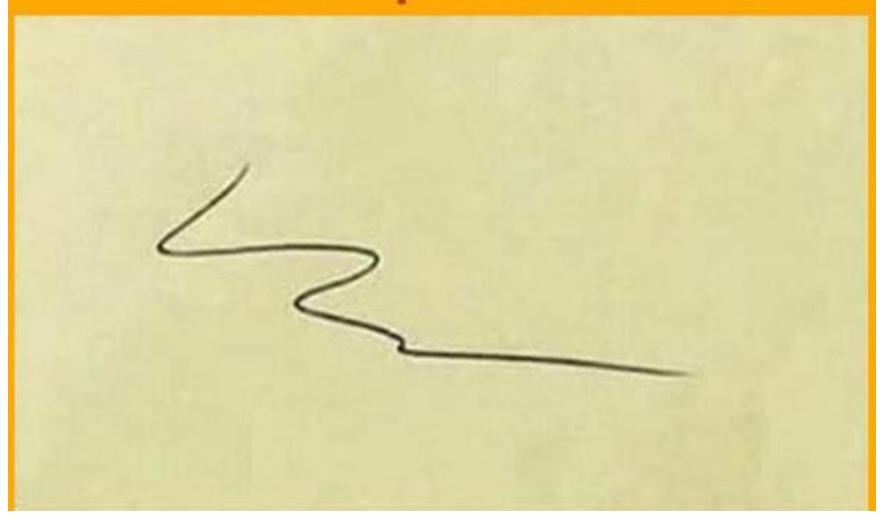
- Respuestas poco reflexivas.







## Vas al doctor y te dice: "Compra esto"



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

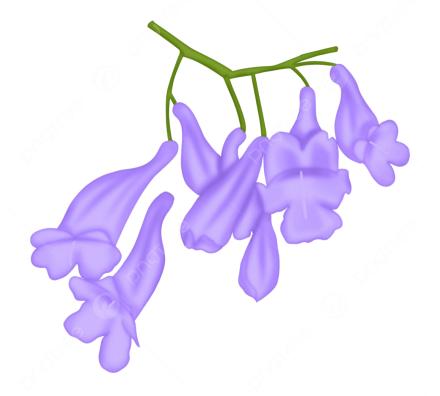




#### DESPEGAMOS

## ¿Qué son las emociones?





La función primordial el cerebro es indiscutiblemente la gestión de la vida.



Debe ser compatible con la supervivencia y la prosperidad con una proyección hacia el futuro.





Javier Tirapu Ustárroz

"El cerebro es una máquina predictiva encaminada a reducir la incertidumbre del entorno"

# ¿Cómo se reduce la incertidumbre del entorno?



Enfrentando la incertidumbre

Huyendo de la incertidumbre

Aprendiendo para que disminuya la incertidumbre y mejore las predicciones.

# ¿Qué sucede cada vez que vivimos una incertidumbre en el entorno?

#### Nos emocionamos







**Emoción** deriva de la palabra latina *emotio* "movimiento, impulso o aquello que mueve hacia"

Fuerza primaria que activa o energiza nuestros comportamientos.

Motivan nuestras acciones.

#### Las emociones nos impulsan, detienen o alejan de:

- Personas
  - Objetos
  - Acciones
- Decisiones
- Aprendizajes



1- Estímulo emocional externo

#### 1- Estímulo emocional Interno.

Recuerdo, pensamiento, deseo, hambre...

Acto sensitivo discriminativo Asociado a las memorias Acto reflejo

2- Presupuesto corporal Inconsciente

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

#### 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.

#### **SENTIMIENTO**

Teatro de la mente Corteza cerebral En forma muy rápida automática

#### **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

#### **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, su cerebro *anticipa* qué recursos necesitará el cuerpo, como glucosa, oxígeno, sales, tensión muscular, etc., y luego intenta satisfacer esas necesidades antes de que surjan.



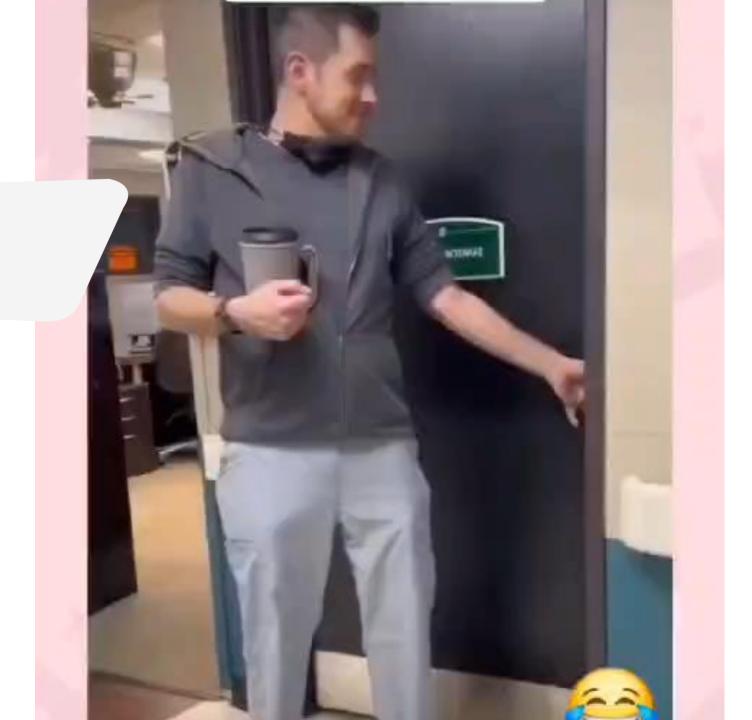




- Sorpresa
- Miedo



Presupuestos corporales en emociones



#### ¡Serás abuelo/abuela!





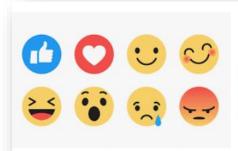
#### Si queremos ser inteligentes emocionalmente debemos:

- Pronosticar
- Emitir
- Percibir
- Categorizar (granularidad)
- Regular



#### Categorizar (granularidad)

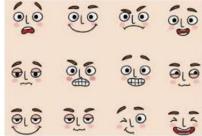
#### ¿Las emociones son básicas y son 6 ó 7?



Siete ejercicios para trabajar las emociones de tus...
magisnet.com



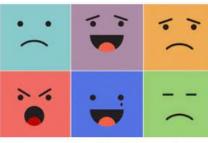
Para qué sirven las emociones? - Somos Psic... somospsicologos.es



Glosario de emociones · Voca Editorial vocaeditorial com



Emociones positivas y ...
pinterest.es



QUÉ SON LAS EMOCIONES? (cuerpo, conducta y...



Los 5 tipos de emociones humanas. Listado desc...



Las Emociones ⊳ Definición, Tipos y Expre...
psicoactiva.com



Las emociones y su funci...
epsibapsicologia.es



Las emociones básicas para niños - Alegría, triste... youtube.com



MARTA no es un nombre, es un continente ~ ... tercerangel.org



Hablemos de las emociones y cómo se ma...



10 Características de las Emociones características.co

#### Atlas de Expresiones Faciales de Ekman























¿CÓMO TE SIENTES HOY?







Podrían servir para un nivel inicial

Usar 6 caras o usar 6 palabras para definir emociones es sumamente pobre.

El cuerpo importa más que la cara en las emociones.



- 1- Interés
- 2- Confusión
- 3- Vergüenza
- 4- Dolor

Cejas fruncidas, párpados estrechados, cabeza inclinada





- 1- Alegría
- 2- Sorpresa
- 3- Vergüenza
- 4- Interés

Cejas levantadas, leve sonrisa.



- 1- Incomodidad
- 2- Simpatía
- 3- Vergüenza
- 4- Alegría

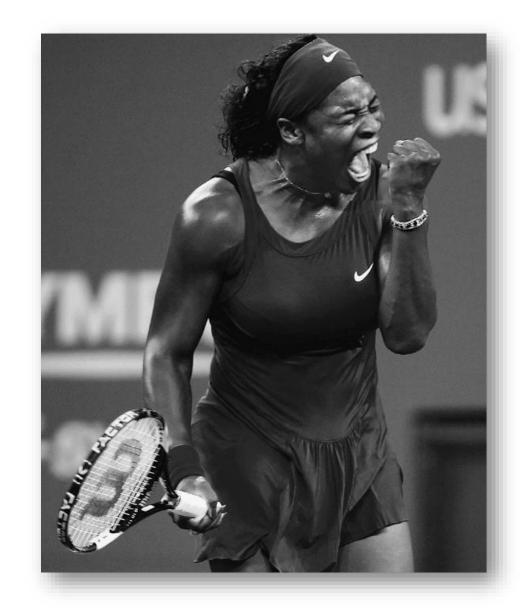
Párpados entrecerrados, sonrisa controlada, cabeza levemente hacia abajo, la mano toca la cara.



- 1- Pánico
- 2- Felicidad
- 3- Miedo
- 4- Susto



### Agreguemos el contexto



Serena Williams inmediatamente después de ganar a su hermana Venus en la final femenina del U.S. Open de tenis de 2008. Vista en contexto, la configuración facial adquiere otro significado.



1- Perdió

2- Ganó





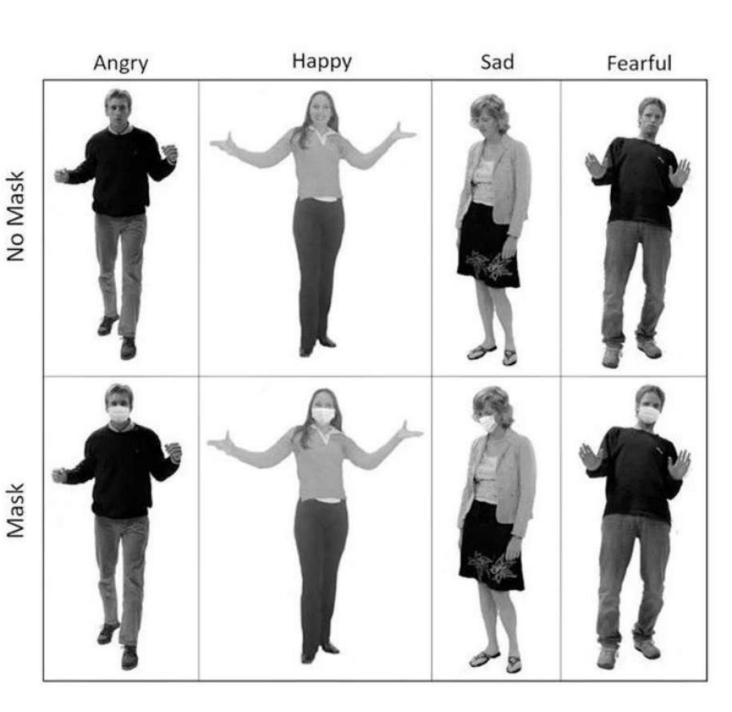
Front. Neurosci., 18 July 2022 Sec. Perception Science

https://doi.org/10.3389/fnins.2022.915927



¿Son los barbijos un problema para el reconocimiento de emociones?

No, cuando todo el cuerpo es visible.



### Nuevo enfoque de las emociones.

Ir más allá del estrecho enfoque en los movimientos de los músculos de la cara.

Las emociones se expresan en formas multimodales.

- Los músculos de la cara
- El cuerpo
- La voz: prosodia, ráfagas vocales y gestos de las manos
- Las manos
- El olor
- La cabeza
- La respiración
- La mirada
- El tacto
- Todas las posibles combinaciones de estas modalidades para expresar emociones.



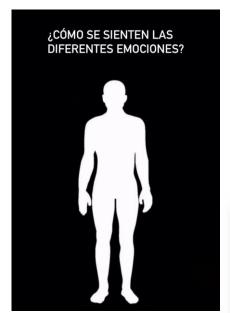


# Clave

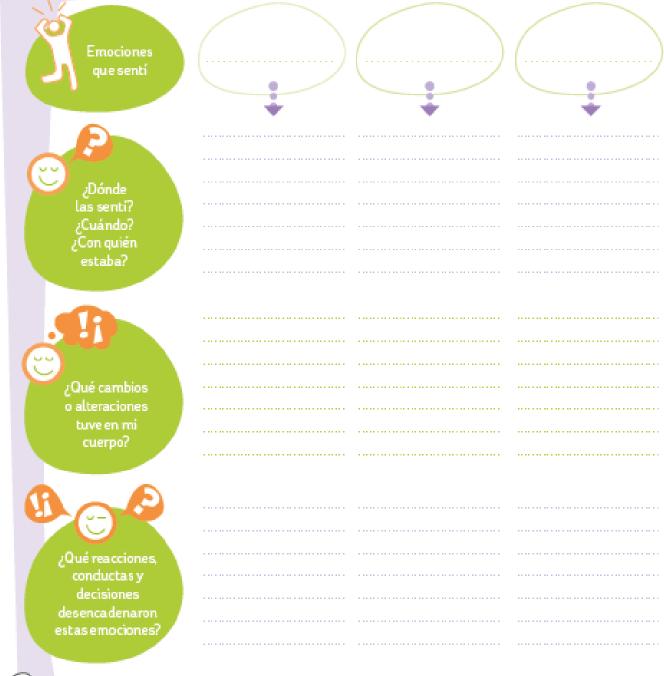
El cuerpo es más importante que la cara en la comunicación emocional.

## Sesión 3. ¿Cómo interactúan mi cuerpo, mi mente y mi corazón?

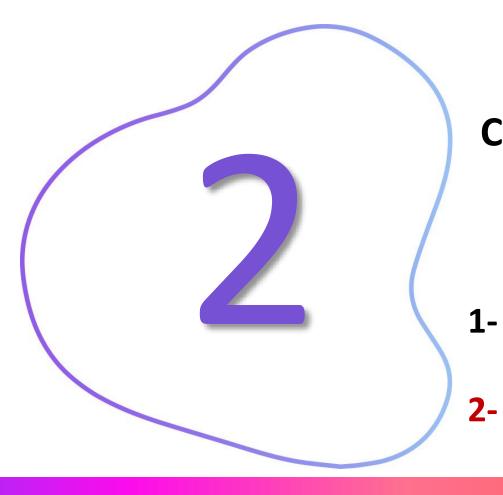
Escribe tres emociones que hayas experimentado en los últimos días; pueden ser las que usualmente sientes o algunas que te hayan causado sobresaltos. Luego, completa el cuadro.







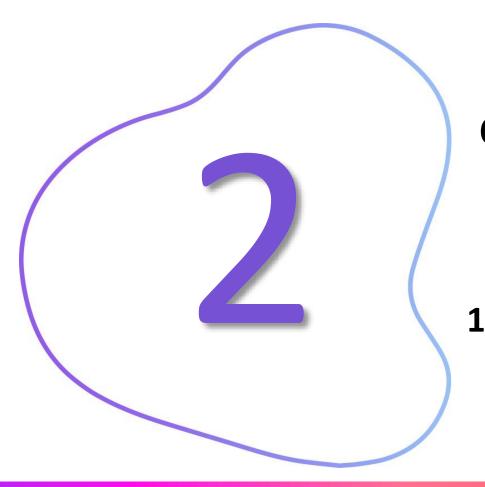
#### ¿Cómo trabajamos para mejorar las emociones-sentimientos?



Claves neuropedagógicas para mejorar emociones-sentimientos

- 1- Presupuestos corporales acertados
- 2- Regulación emocional

#### ¿Cómo trabajamos para mejorar sus emociones-sentimientos?



Claves neuropedagógicas para mejorar emociones-sentimientos

1- Presupuestos corporales acertados



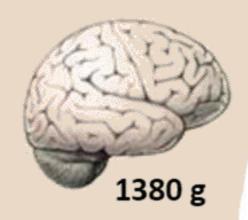
El éxito de la evolución humana se explica en parte por la tremenda plasticidad del cerebro humano, que le permite moldearse a través de interacciones con su entorno.

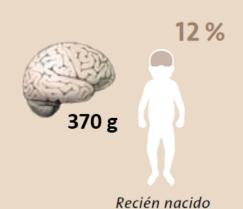


Esta plasticidad también significa que <u>las experiencias tempranas</u> ejercen una influencia considerable en la estructura neuronal, la función y, en última instancia, la cognición.

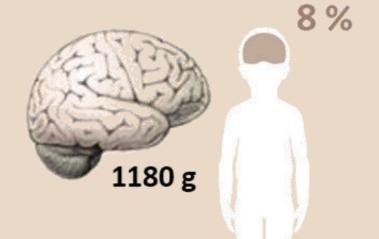
.

2 % del peso corporal



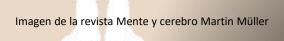


El cerebro humano completamente desarrollado y funcional tarda más de 20 años.

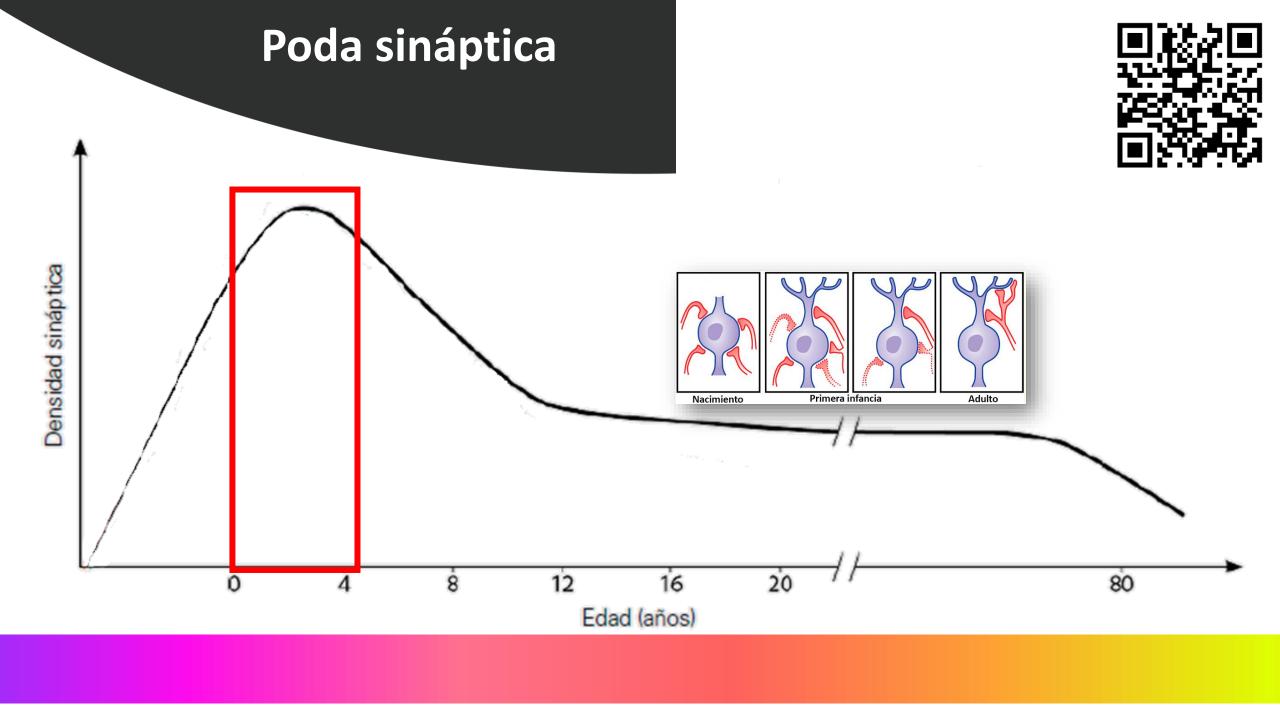


Niño de tres años

Adulto







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, <u>emocional</u> y cognitivo de una persona.

Las relaciones de apego formadas durante este período sirven <u>como</u> <u>modelos</u> para las 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.



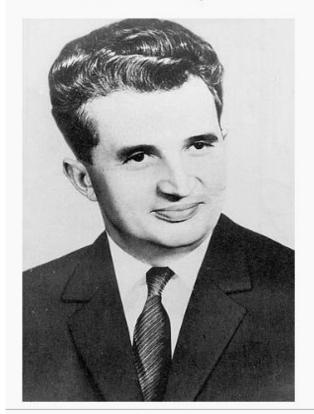
Patrón	Niño	Cuidador	
de apego		Canada	
Seguro	Utiliza el cuidador como una base segura para la exploración. Protesta contra la partida del cuidador y busca proximidad. Puede ser consolado por extraños, pero muestra una clara preferencia por el cuidador. Estos niños buscan a sus cuidadores en momentos de estrés o ansiedad y se sienten consolados por su presencia. Responden positivamente a la cercanía y la intimidad emocional, y confían en que sus necesidades serán satisfechas. <b>Regulan sus emociones</b> , se sienten <b>más seguros</b> al explorar su entorno y tienden a ser más <b>empáticos y cariñosos</b> .	Reacciona de forma apropiada, rápida y consistente a las necesidades. El cuidador formó, con éxito un vínculo emocional y cognitivo seguro con el niño.	
Ambivalente/ defensivo/ansioso	No puede utilizar el cuidador como una base segura, buscando la proximidad antes de que ocurra la separación. Busca contacto, pero lo resiste furiosamente cuando es alcanzado. Muestran una preocupación excesiva por la cercanía y la aprobación de sus cuidadores. Pueden tener dificultades para explorar su entorno. Pueden mostrar ansiedad y resistencia cuando sus cuidadores intentan separarse de ellos. Estos niños pueden tener dificultades para sentirse seguros en las relaciones y pueden buscar constantemente la validación y la atención de los demás. La ausencia del cuidador NO es aliviada fácilmente por extraños. Trastornos de internalización.	Excesivamente protector del niño. No puede permitir la toma de riesgos y dar paso hacia la independencia.  Inconsistente entre las respuestas apropiadas y negligentes.	
Inseguro Evitativo	Niños que no experimentan respuestas sensibles a sus necesidades. Minimizan sus conductas de apego ya que han experimentado rechazo o baja sensibilidad constante por parte de sus cuidadores. Aprende temprano en la vida a reprimir el deseo natural de buscar a un padre o madre para que lo consuele cuando está asustado, angustiado o con dolor. El niño siente que no hay apego, por lo tanto, es rebelde y tienen baja autoimagen y autoestima. Pueden tener dificultades para explorar su entorno y pueden mostrar ansiedad y resistencia cuando sus cuidadores intentan separarse de ellos. Poco intercambio afectivo en el juego. Poca o ninguna irritación cuando se alejan del cuidador, poca o ninguna respuesta visible al volver con ellos, ignorando o alejándose sin ningún esfuerzo para mantener contacto. Trata al extraño de manera similar al cuidador. Trastornos de externalización.  No buscan apoyo en otras personas. No toleran la intimidad emocional y es posible que no puedan construir relaciones profundas y duraderas	especialmente cuando su hijo está herido o enfermo. Estos padres también <b>rechazan el llanto del</b> <b>bebé</b> y fomentan la independencia	
Desorganizado	Los niños con apego desorganizado perciben a sus cuidadores como una fuente tanto de consuelo como de miedo, lo cual es una paradoja irresoluble. Estos niños pueden haber experimentado situaciones traumáticas o abuso. Genera respuestas desorganizadas en el contexto de las relaciones de apego caracterizadas por respuestas contradictorias y confusas en los niños hacia sus cuidadores principales. Buscar cercanía y al mismo tiempo mostrar miedo o evitación. Patrones de lucha o huida. Estereotipos como si tuviera frío o se balanceara. No hacen buenos vínculos con los otros niños. Externalización de trastornos.	Comportamiento asustado o asusta, intrusión, retiro, negatividad, confusión de roles, errores de comunicación afectiva y malos tratos. Muy a menudo asociado a muchas formas de abuso infantil.	

El cerebro infantil es muy sensible a los cambios ambientales.

•eventos adversos en la vida temprana. <u>APEGO inseguro o</u> desorganizado

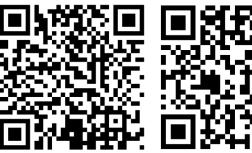


#### Nicolae Ceaușescu









CEREBROS DE NIÑOS DE 3 AÑOS



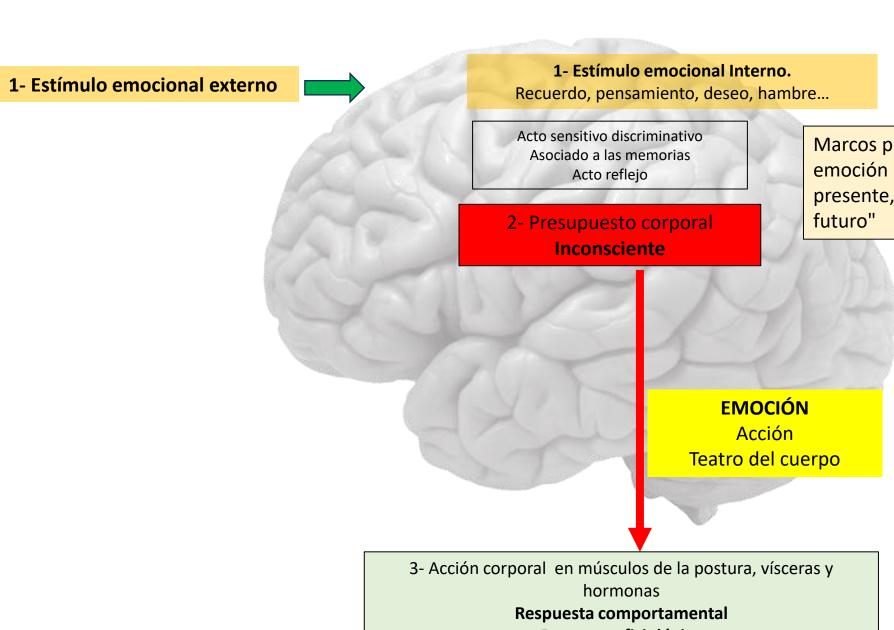
Sin contención afectiva, educativa, ni social.

El cerebro infantil es muy sensible a los cambios ambientales.

- •eventos adversos en la vida temprana. APEGO inseguro o desorganizado
- •estrés puberal y materno
- toxinas
- nutrición- microbioma
- entorno geográfico
- estímulos sensitivos intensos





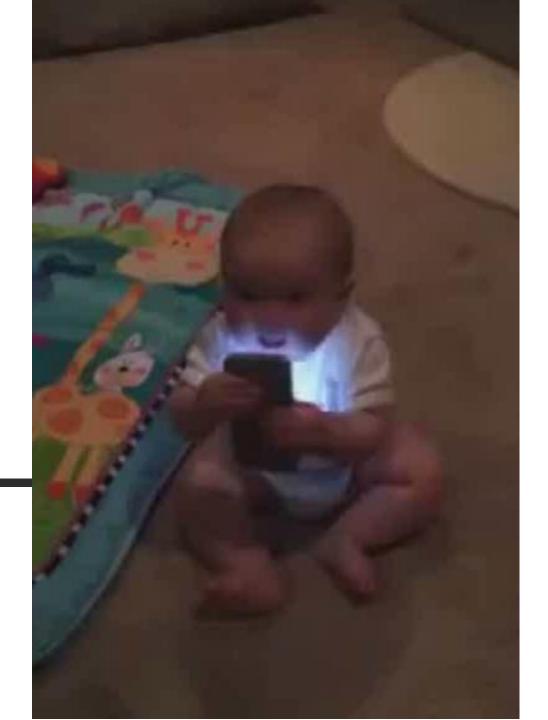


Marcos prefabricados o esquemas de emoción "que usamos para "interpretar el presente, recordar el pasado y anticipar el

Respuesta fisiológica

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

Nueva realidad





¿Por qué los niños están adquiriendo presupuestos tan errados?





- Los niños con patrones de apego inseguros pueden exhibir una mayor sensibilidad o hipervigilancia a los estímulos sensoriales, lo que resulta en una sobrerespuesta sensorial.
- Pueden tener dificultades para regular sus respuestas emocionales a la información sensorial o para filtrar y organizar la información 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

- 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.
- Límites, que se mueva con libertad hasta cierto punto.
- ¿Son nuestros niños de cristal? Castigo o disciplina.

Corregir presupuestos corporales incorrectos

Clave

1<sup>ro</sup> 6-7 años



### El espejo

Escribe lo que te enoja

Ubícate frente a un espejo y ensaya cómo decirle lo que te enoja a la persona con quien discutiste.

Ensaya varias veces y, cuando estés listo, espera a que la persona con quien discutiste esté dispuesta a escucharte. Entonces dile con calma lo que ensayaste. ¿Cómo te fue? 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.





CUANDO ESTÁS CON ANSIEDAD Y QUERÍAS COMER TU PORCIÓN DE TORTA

@psicoeducacionhoy

¿Será que algunos presupuestos corporales son heredados?

#### **EPIGENÉTICA**



#### Desarrollarles la autoestima

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

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



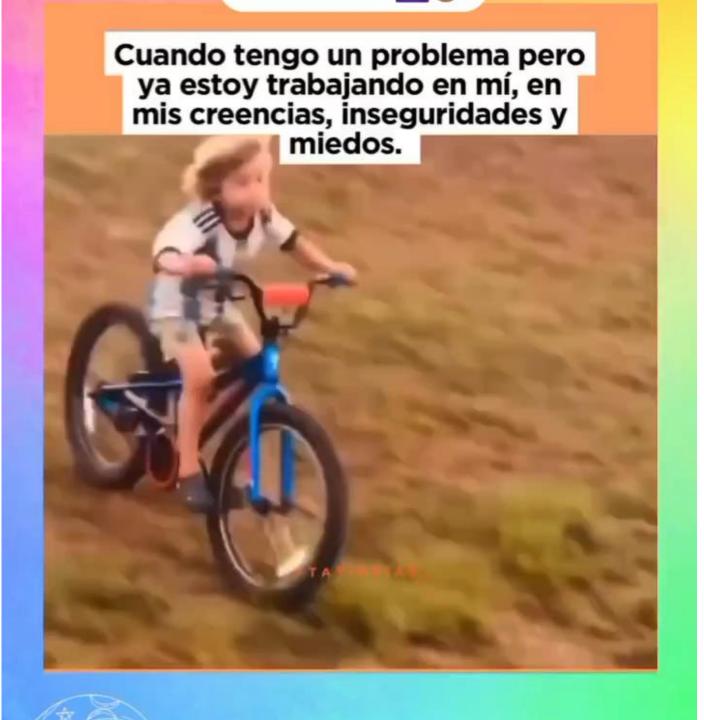


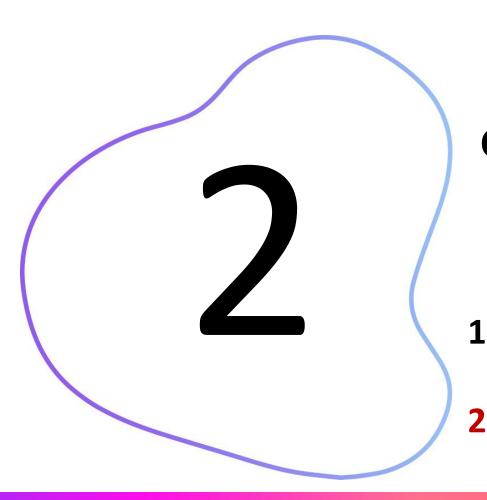
#### Desarrollarles la autoestima

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

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







# Claves neuropedagógicas para mejorar sus emociones-sentimientos

- 1- Presupuestos corporales acertados
- 2- Regulación emocional



#### ¿Qué es la regulación emocional?

- "Aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos" (Gross 1999).
- Lo mismo sobre otras personas.



#### Formas de regular las emociones:

**A- Distracción** 

**B-Inducción** 

**C- Compasión** 

D- Resignificación. Conceptualización (significación) - Granularidad emocional

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



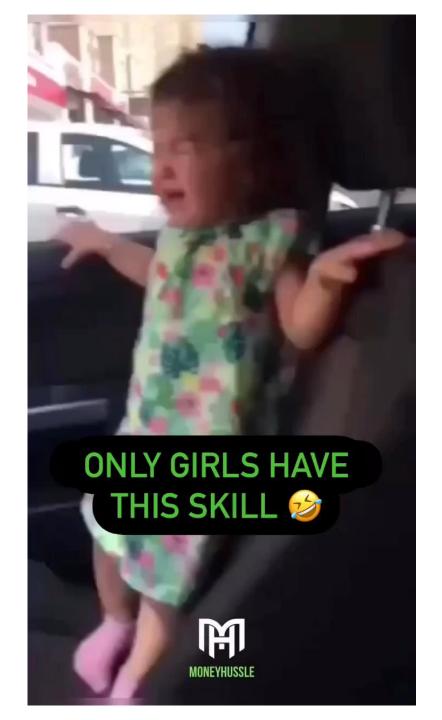
- Azúcares
- Drogas
- Pornografía
- Televisión
- Redes sociales
- Videojuegos



## DISTRACCIÓN



# Buena música







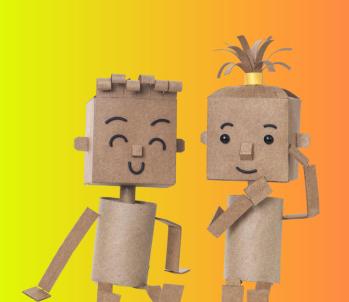
## Lallituyen

Sacar a pasear a una persona para olvidar su pena.

# Clave

## ACTIVIDAD FÍSICA

Estiramiento, yoga, <u>Tai Chi</u> mindfulness salsa, caminar, correr... etc.





# Contacto con la Naturaleza







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

• Contar historias que nos den ansiedad, alegría o miedo.

Poner el cuerpo imitando cualquiera de las emociones.
 Hacer reír a otro.







#### 1- Estímulo emocional externo

1- Estímulo emocional Interno.

Recuerdo, pensamiento, deseo, hambre...

Acto sensitivo discriminativo Asociado a las memorias Acto reflejo

2- Presupuesto corporal **Inconsciente** 

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

4- El cuerpo informa a la mente Consciencia- Siento la emoción

- Representaciones lingüísticas
  - Situación o contexto
    - Cultura
    - Edad y género

Variabilidad emocional

Control deliberativo del comportamiento emocional: predecir, evaluar, aprender atención, motivación, mejor decisión.

#### **SENTIMIENTO**

Teatro de la mente
Corteza cerebral

**EMOCIÓN** 

En forma muy rápida automática

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













## ACTIVIDAD FÍSICA

Estiramiento, yoga, <u>Tai Chi</u> mindfulness, salsa, caminar, correr... etc.



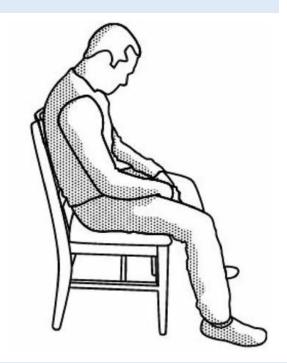








#### Postura encorvada

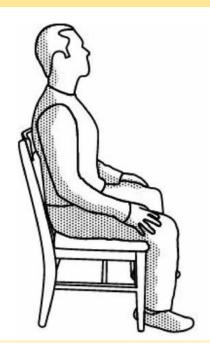


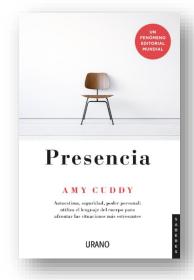
Recordaban más palabras negativas

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.













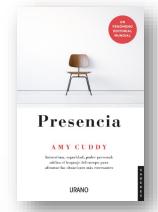
# Posturas expansivas poderosas

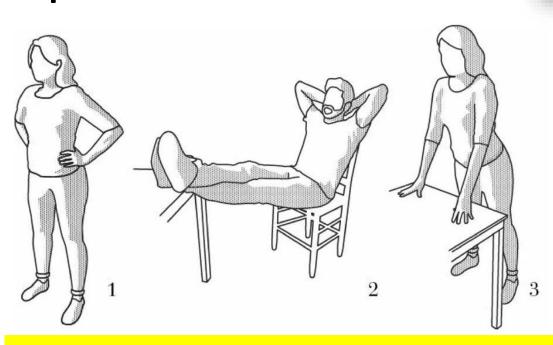






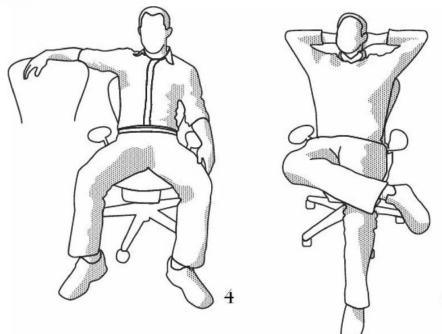








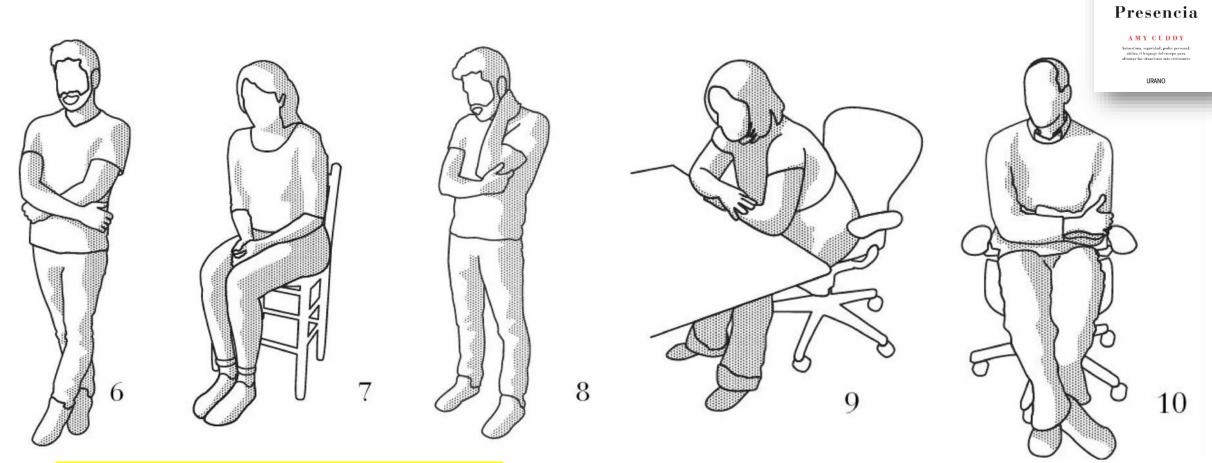
- Bajan el cortisol
- Se animan a riesgos
- Emociones de excitación y valencia positiva



Se sienten poderosos y se animan a enfrentar riesgos.

Actúan con más competencia y mejoran el pensamiento abstracto

## Posturas cerradas constrictivas. Sin poder



- Aumentan cortisol
- Disminuye la testosterona
- Emociones de baja excitación y valencia negativa

Se sienten débiles, ansiosos y no se animan a enfrentar riesgos.





## Postura

Clave





# Clave

Corregir posturas







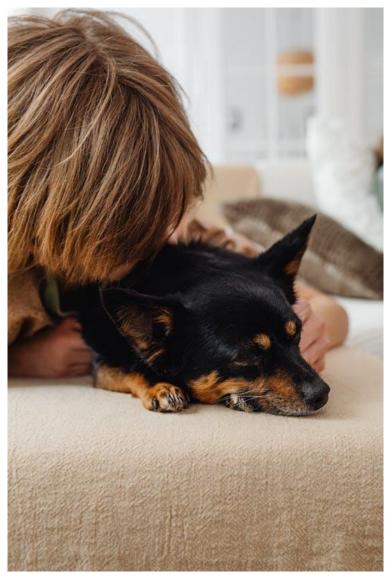
# Contacto con la Naturaleza















# Clave Abrazar 6 o más segundos













## Llamalos por su nombre

# SIEMPRE



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

Bahya Kumbhak (ret. en vacío)

4 tiempos

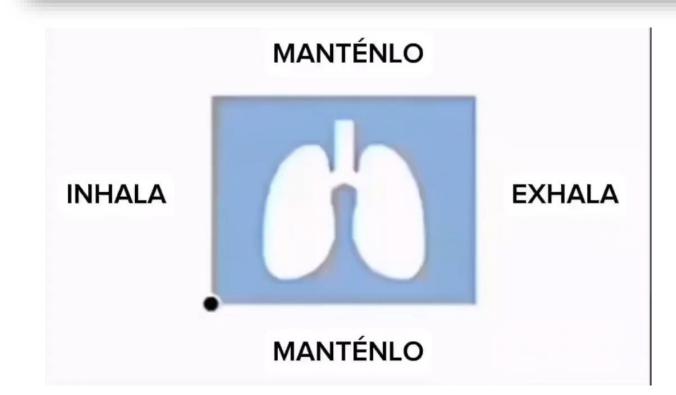
Purak (inh.) 4 tiempos

> Antar Kumbhak (ret. en lleno) 4 tiempos

Rechak (exh.) 4 tiempos

## Respiración





1<sup>ro</sup> básico







C- Compasión: conversar con alguien compasivo.

Autocompasión: escribir sobre lo que nos pasa

La palabra sana hay que huir de la soledad.

### Mesa de paz







Rincón de la paz

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



Descansa <u>el cuerpo y la mente del estudiante</u> <u>y del docente</u>, 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.





## Autonarrativas.

• 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.







## Clave

No debemos decir lo que se debe hacer o sentir.

No debemos enjuiciar los sentimientos del otro.





Debemos animarlos que hablen de sus emociones y saquen sus propias conclusiones.

**COMPASIÓN** 

jÁnimo!

¡No lo tomes así, un aplazo no es nada!

¡No es para tanto esta pandemia!

¡No exageres, no tengas miedo!

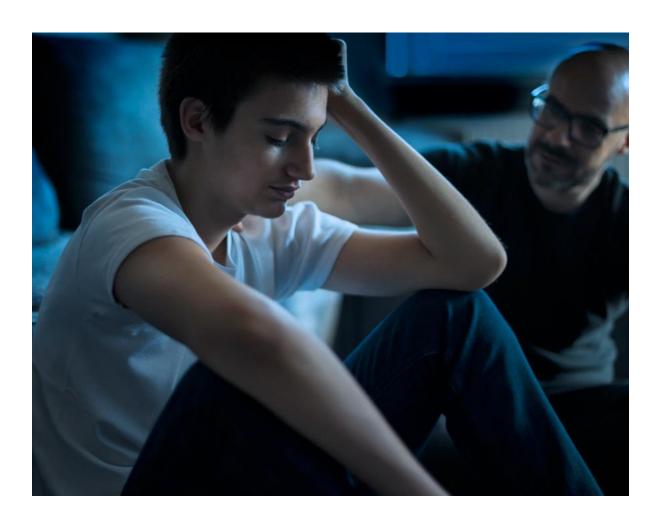
¡Deja de estar tan triste y preocupado!

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?





La adolescencia es un período de la vida caracterizado por una mayor necesidad de interacción entre pares.

Las medidas de distanciamiento físico exigidas a nivel mundial para contener la propagación de la COVID-19 ha reducido radicalmente las oportunidades de los adolescentes de participar en contacto social cara a cara fuera de su hogar.



Les falta granularidad emocional



autolesiones y las internaciones de adolescentes

• Disminución en la edad de la aparición de problemas emocionales en la infancia y adolescencia, pasando de los 14 años a los 11 en los últimos años, especialmente en el género femenino.

• Los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia se han incrementado tras la pandemia:

ansiedad (28%), depresión (23%), sentimiento de soledad (5%), estrés (5%) miedo (5%).



¿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.

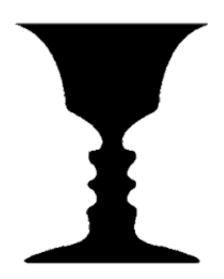


 Los colegios y las casas de familia deberían favorecen el uso de las instalaciones y de las casas para desarrollar encuentros presenciales entre niños y adolescentes.



## Clave

## D- Resignificación:



- Buscar una forma más precisa y adecuada para poder describir nuestras emociones – granularidad emocional.
- Desaprender asociaciones arraigadas.
- Buscar el mejor concepto.
- Ponerle nombre a una emoción. Solo así entiendo lo que me pasa podré regularlo.

#### Tener buena Granularidad emocional

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

- Sentirse fantásticamente bien
- Sentirse horriblemente mal



#### Granularidad emocional

#### Sentirse fantásticamente bien:

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



#### Granularidad emocional

#### Sentirse horriblemente mal:

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



## Lo que se sabe es lo que se siente

## Hay que ponerle nombre a las emociones

• Ser expertos emocionales sin vivir la vida entera

### • ¿¿¿¿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,
- 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.

#### 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,
- •lra,
- •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

ÁNIMO	GUST0	CERTEZA	CONTENTO	DIVERSIÓN	EUFORIA
AUTOCOMPLACENCIA	CALMA	CONTEMPLACIÓN	DISFRUTE	ESPERANZA	ÉXTASIS
BRÍO .	INSPIRACIÓN	DIGNIDAD	ENTUSIASMO	JOLGORIO	FRENESÍ
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
JÚBILO	OSADÍA	REVULSIÓN	VALENTÍA	ALTERACIÓN	DESLUMBRAMIENTO
OPTIMISMO	REGOCIJO	TRIUNFO	AMBIVALENCIA	DESCONCIERTO	ESTREMECIMIENTO
PLENITUD	TRANQUILIDAD	ANORMALIDAD	DESAPERCIBIMIENTO	ESCEPTICISMO	IMPRESIÓN
SUFICIENCIA	ARROBAMIENTO	CURIOSIDAD	EMERGENCIA	IMPACTO	INCREDULIDAD
ASOMBRO	CONMOCIÓN	DUDA	EXTRAORDINARIO	INCONGRUENCIA	INSÓLITO
CONFUSIÓN	DISTRACCIÓN	EXTRAÑEZA	INCOHERENCIA	INESPERADO	OBNUBILACIÓN
DESORIENTACIÓN	ESTUPOR	INAUDITO	INDECISIÓN	MARAVILLA	REVELACIÓN
ESTUPEFACCIÓN	INADVERTENCIA	DISONANCIA	IRREAL	RAREZA	ASC0
IMPREVISIÓN	ILÓGICO	INTRIGA	PRODIGIO	VACILACIÓN	ANTAGONISMO
INCREÍBLE	INTEMPESTIVO	PERPLEJIDAD	URGENCIA	ANIMADVERSIÓN	DESAFECTO
INSOSPECHADO	PECULIAR	TRAUMÁTICO	ALEJAMIENTO	CONTENCIÓN	DESTITUCIÓN
PASM0	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

## 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	INCOMPRENSIÓN	MENOSPRECIO	PESADUMBRE	SUPLICIO	AMOR
DESPRESTIGIO	MELANCOLÍA	PERDICIÓN	SUFRIMIENTO	ACEPTACIÓN	APEG0
MALESTAR	INCAPACIDAD	SOLEDAD	ACOMPAÑAMIENTO	AMABILIDAD	ATRACCIÓN
PENA	RESIGNACIÓN	ADMIRACIÓN	AGRADO	ARMONÍA	CARIÑO
REMORDIMIENTO	VACÍO	AGRADECIMIENTO	APROBACIÓN	CAPRICHO	INTEGRIDAD
TURBACIÓN	AFECTO	APOYO	HONESTIDAD	COMPROMISO	HONORABILIDAD
ADORACIÓN	PAZ	JUSTICIA	COMPRENSIÓN	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	RESPETO	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
ABUS0	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	DELETTE	ECUANIMIDAD

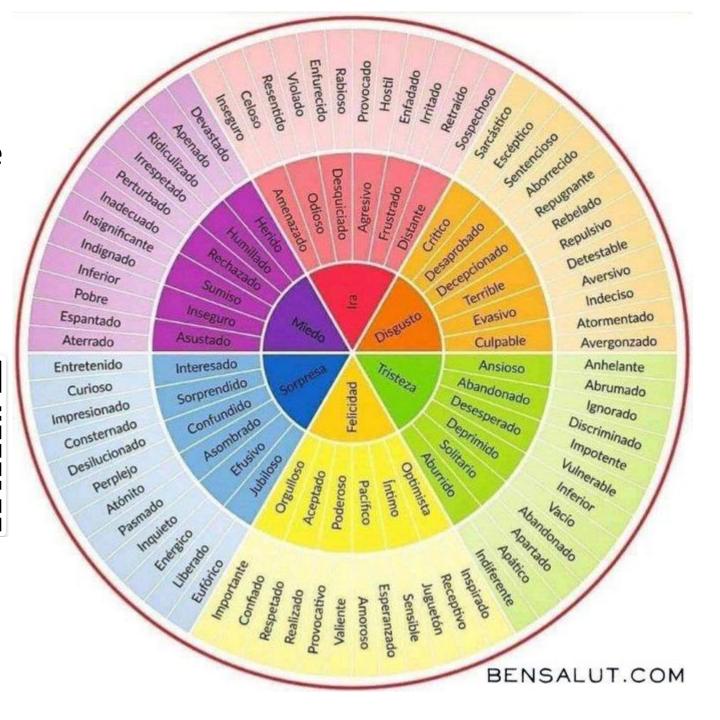
 La rueda de los sentimientos de Gloria Willcox. 1982





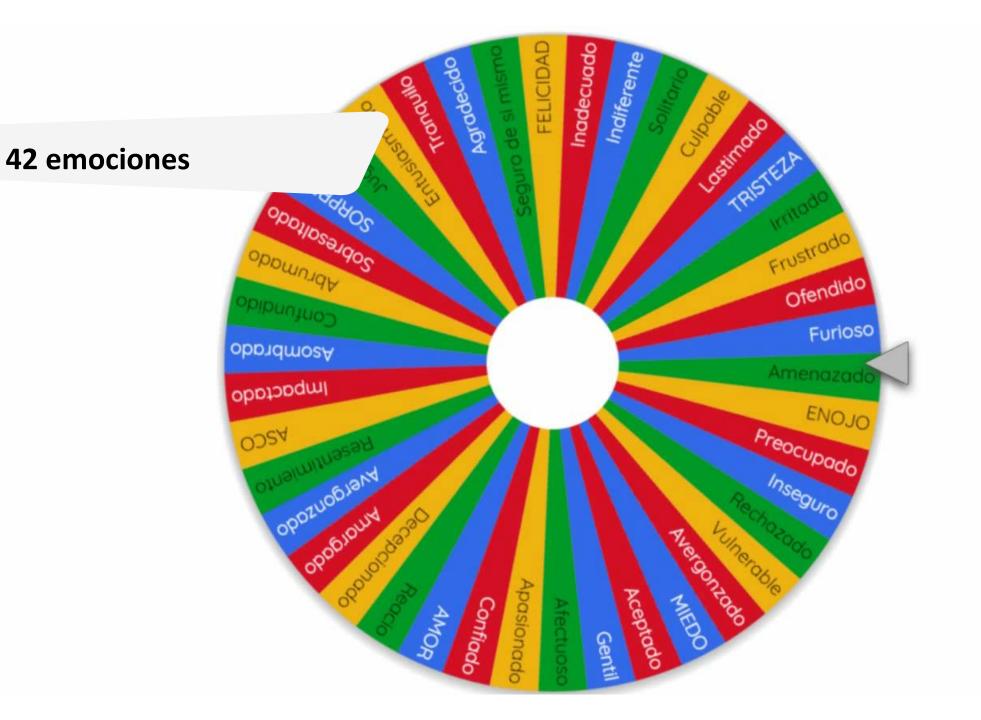
1933 - 2021

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

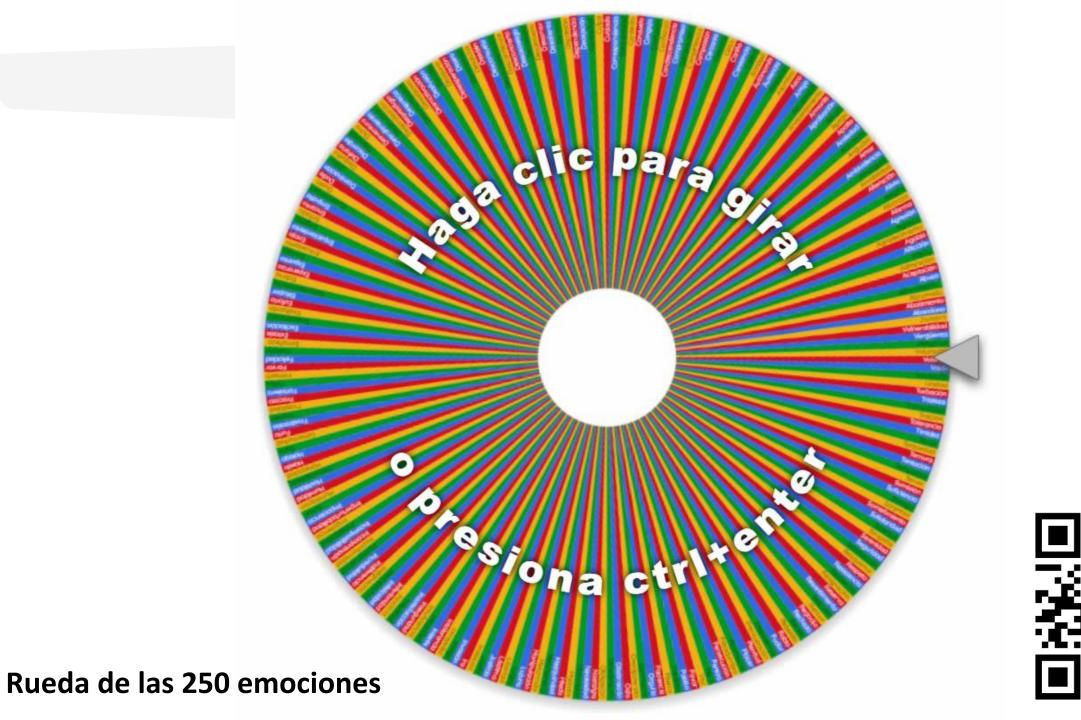


## Aceptado **42** emociones REPUGNANCIA Ofendido Amargado Frustrado Decepcionado Irritado Reacio Sobresaltado Lastimado Culpable FELICIDAD 3uguetón









Modelo Circumplejo 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 **excitación y valencia** 







### ¿CÓMO TE SIENTES?

ORPRENDIDO ENCANTADO

HIPERACTIVO

JOVIAL

ANIMADO

CENTRADO

ALEGRE



EUFÓRICO EXTASIADO

OPTIMISTA ENTUSIASTA

ORGULLOSO ILUSIONADO

DICHOSO

MOTIVADO INSPIRADO EXULTANTE

JUGUETÓN

1						
ENFURECIDO	ATERRADO	ESTRESADO	INQUIETO	IMPACTADO		
DESESPERADO	FURIOSO	FRUSTRADO	TENSO	ATÓNITO		
EXASPERADO	ASUSTADO	ENFADADO	NERVIOSO	AGITADO		
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	ENOJADO		
INDIGNADO	AFLIGIDO	AFECTADO	INTRANQUILO	MOLESTO		
RECHAZADO	TACITURNO	DECEPCIONADO	DECAÍDO	APÁTICO		

SOLITARIO

HURAÑO

TRISTE

DESCORAZONAD

**EXHAUSTO** 

CONSUMIDO

AGITADO	ENÉRGICO		
ENOJADO	COMPLACIDO		
MOLESTO	AGRADABLE		
APÁTICO	A GUSTO		
ABURRIDO	CALMADO		
CANSADO	RELAJADO		
	APACIBLE		
FATIGADO	APACIBLE		

ı	A GUSTO	DESPREOCUPADO	CONTENTO	AMOROSO	REALIZADO
	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
ı	RELAJADO	DISTENDIDO	DESCANSADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ı	APACIBLE	REFLEXIVO	EN PAZ	CÓMODO	DESENFADADO
I	SOÑOLIENTO	COMPLACIENTE	TRANQUILO	AFABLE	SERENO

FESTIVO

**EMOCIONADO** 

FELIZ

**ESPERANZADO** 



ENAJENADO



MALHUMORADO DESANIMADO

**INFELIZ** 

DEVASTADO DESESPERANZADO DESOLADO

DESALENTADO DEPRIMIDO

Sentimiento

AGOTADO





agradable

desagradable

#### **Medidor emocional**



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





## Clave

Enseñemos granularidad emocional

Hay que ponerle nombre a las emociones

#### Formas de adquirir granularidad emocional en niños

- Aprender palabra nuevas asociadas a emociones de nuestra lengua o de otras.
- Excursiones reales o imaginarias (bosque, museos, supermercados, campo, industrias, montaña).
- Leerles cuentos, sobre todo a niños pequeños, aunque todavía no entiendan bien el idioma.
- Teatralizar.
- Ver películas.
- Cocinar con ellos y probar comidas nuevas.
- Jugar y charlar con amigos.
- Autonarrativas
- Arte
- Música

#### Formas de adquirir granularidad emocional en adolesentes

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

- Gezellig: (holandés) unión o sentimiento de grupo.
- Age-otori (japonés) la sensación de verse peor tras un corte de pelo.
- 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.





難来る無いさ

"al final, todo saldrá bien"











### 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 con adolescentes:

- Aprender palabra nuevas asociadas a emociones de nuestra lengua o de otras.
- Excursiones (bosque, museos, montaña).
- Leer libros.
- Arte, teatro, música, bailar.
- Ver películas.
- Probar comidas nuevas.
- Viajar por el mundo.
- Charlar con amigos, mentores y con profesionales.
- Actividad física programada y no programada.
- Las autonarrativas.

### Granularidad y amor

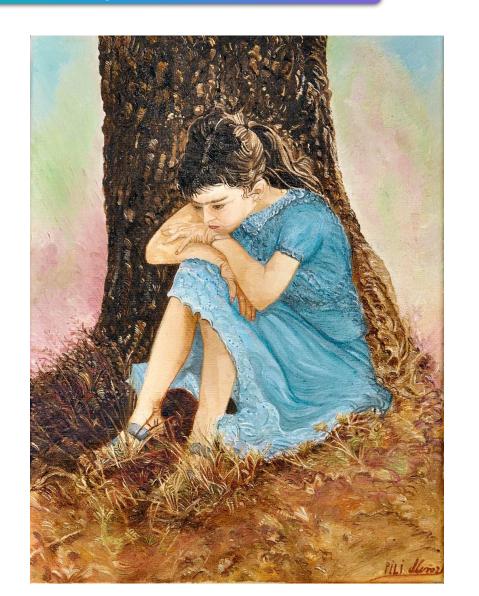
Desarrollo de identidad y sentimientos del corazón.

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

#### 12-13 años



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.

Cuanto más conozcan nuestros alumnos las emociones, más precisamente podrán construirlas su cerebro, de modo que sentirán y actuarán de forma muy específica a la situación.

Inteligencia emocional

# Muchas gracias!



hjaldanamarcos@gmail.com



hernanjavier.aldanamarcos



@haldanamarcos

