

A photograph of three young children playing on a paved surface. On the left, a boy in a grey t-shirt and dark shorts is seen from behind, with his arms raised. In the center, a girl in a light blue dress is also seen from behind, walking towards the right. On the right, a boy in a bright green polo shirt and white shorts is riding a colorful bicycle. The text 'educación emocional' is written in blue and 'aplicada' in green, overlaid on the image.

# educación emocional aplicada

Isabel Rosón Porto

Hogar infantil de Ferrol. Noviembre 2018

# gestión emocional

- Imaginaos que tenéis que gestionar una multa  
qué necesitáis saber?  
qué es  
dónde, cuándo fue,, cuánto me va a costar  
cómo voy a solucionarlo,  
cuándo tengo que pagarla  
dónde tengo que pagarla...

# Gestión emocional

multa

qué es  
cuándo fue

dónde

cuánto me va a costar  
cómo voy a solucionarlo

emoción

- Enfado
- Cuando Pedro me quitó la pelota
- Calor en la cara, tensión en los puños
- Un 7 de 0-10
- Voy a correr por el patio y cuando esté tranquilo se la pediré

# 1. Identificación de emociones

poner **nombre** a la emoción

**de qué está hecha** la emoción:

sensaciones corporales

dónde las siento

gestos (lenguaje corporal)

Ejercicio: escribir emociones, clasificarlas

# Cuándo surge la emoción

- Desencadenantes

**Externos:** situaciones, personas























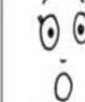







**Internos:**

**sensaciones:** hambre, frío, calor, cansancio

**pensamientos:** imágenes, recuerdos

Ejercicios: tabla de mis emociones. Tabla de emociones niños

# EMOCIONES

 contento	 enfadado	 arrepentido	 confundido	 seguro	 molesto
 precavido	 entusiasta	 decepcionado	 enajenado	 deprimido	 entusiasmado
 desanimado	 curioso	 agresivo	 envidioso	 enfadado	 agotado
 temeroso	 preocupado	 tímido	 decidido	 asustado	 disgustado
 frustrado	 culpable	 sorprendido	 aburrido	 apático	 feliz

Siegel, D.J. y Payne Brison, T. El cerebro del niño.

# Qué hacer con la emoción

## BUSCAR SOLUCIONES

Esperando a que  
termine la emoción

O, acompañado de ella

## ACEPTARLA

Las emociones no se  
eligen, aparecen sin más

Tienen una función,  
ayudan a la supervivencia

Sólo tengo que  
identificarlas y aceptarlas

# Para qué sirven las emociones

EMOCIÓN	¿QUÉ ES?	¿CUÁL ES SU FUNCIÓN?
Miedo	Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.	Tendencia hacia la protección.
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.	Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
Aversión	Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.	El rechazo
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.	Nos induce hacia la destrucción.
Alegría	Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.	Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
Tristeza	Pena, soledad, pesimismo.	Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Función que cumplen las emociones:



Motivacional



Comunicativa-social



Adaptativa



# Ejercicios para los niños

**IDENTIFICAR EMOCIONES:** Dependiendo de la edad de los niños usaremos desde las 4 emociones básicas, aumentando la complejidad con la edad.

- Dibujar globos, colorear tarjetas, pegatinas con las emociones y colgar en la clase. O usar emoticonos del whatsapp
- Construimos tarjetas con caras de emociones que nos sirvan para jugar.
- Jugamos a imitar gestos (niños pequeños). Uno sale a hacer gestos sobre esa emoción y los demás la identifican (como si jugáramos a las películas) Otro sale y explica cuando se sintió así.
- Leer cuentos sobre emociones o ver películas y establecer un diálogo con los niños sobre cómo se sienten los personajes, cómo lo manifiestan, por qué....  
Ratatouille. Del revés. Kung Fu Panda. Matilda.

Podéis encontrar juegos en:

- La educación de emociones básicas en niños y niñas de dos años (pdf)  
Josefina Lozano Martínez y Elena Vélez Ortiz
- <http://www.cocinandoaprendizajes.org/p/taller-de-co.html>

# Acciones cotidianas

- Promover un rincón de paz dentro del aula dónde el niño puede acudir a tranquilizarse en el que encuentre objetos que le tranquilicen, cuentos sobre emociones, cojines donde estar cómodo y respirar.
- Hacer observaciones sobre sus gestos, conductas que indican emociones. **Veo que estás agitando los brazos, ¿es que estás nervioso?**
- Preguntarles a menudo ¿cómo te sientes? ¿qué sientes?. **Has terminado los deberes, ¿cómo te sientes?**
- Crear rutinas que favorezcan cultivar las emociones agradables:
  - divertirnos con ellos
  - usar el sentido del humor. La ironía.
  - expresar lo bien que lo hemos pasado, lo rica que está la comida, lo calentitos que estamos con el frío que hace fuera, el atardecer tan bonito...

# NEUROCIENCIA

---

## reflexión

Piensa en tus reacciones antes las emociones de los niños, das explicaciones lógicas o racionales? O conectas con su emoción a través del afecto, la empatía?

# QUE NOS DICE LA NEUROCIENCIA



Hemisferio izquierdo	Hemisferio derecho
Lógico	Capaz de percibir las emociones y la información procedente del cuerpo
Lineal	No lineal
Lingüístico	No verbal
Literal	Capaz de situar las cosas en un contexto y ver la imagen completa

# QUE NOS DICE LA NEUROCIENCIA



MODALIDAD  
IZQUIERDA

Modalidad  
derecha

Cerebro izquierdo  
(Hechos)

- Explicar
- Poner en orden
- Asignar palabras



Cerebro derecho  
(Sentimientos/ Sentimientos  
internos reales del niño)

- Información  
autobiográfica
- Todo el contexto
- Información  
emocional



Integración

- Control
- Estrategia
- Resiliencia

# ESTRATEGIA 1

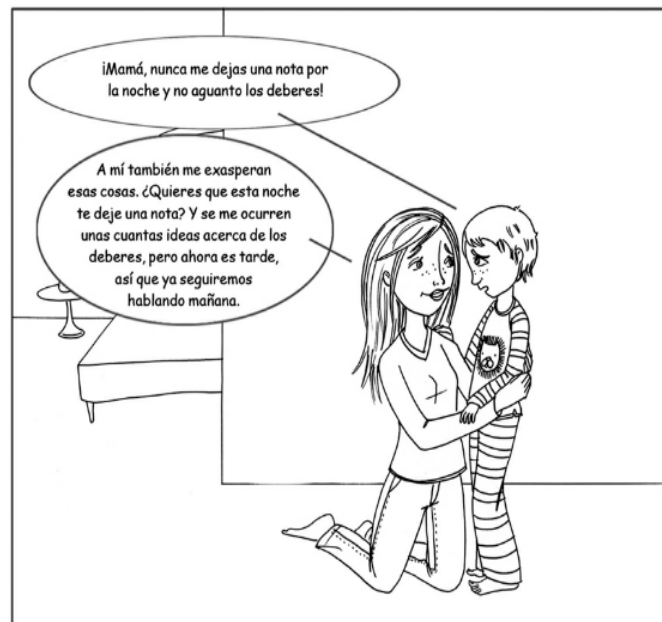


Conectar con el lado derecho	Redirigir con el lado izquierdo
Contacto físico	Soluciones
Tono de voz	Palabras
Expresión facial	Planificación
Empatía	Explicaciones lógicas
Hacer una pausa	Imposición de límites

## EN LUGAR DE ORDENAR Y EXIGIR...



## ... INTENTA CONECTAR Y REDIRIGIR





# ESTRATEGIA 2

- PARA ACCEDER A SU CEREBRO LÓGICO

PONLE NOMBRE A LA EMOCIÓN

RELATA LA HISTORIA DE LO QUE SUCEDIÓ

hechos

sentimientos

sugerir una solución

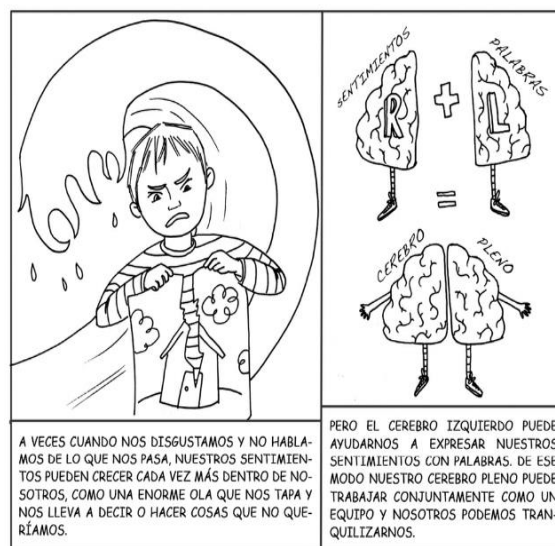
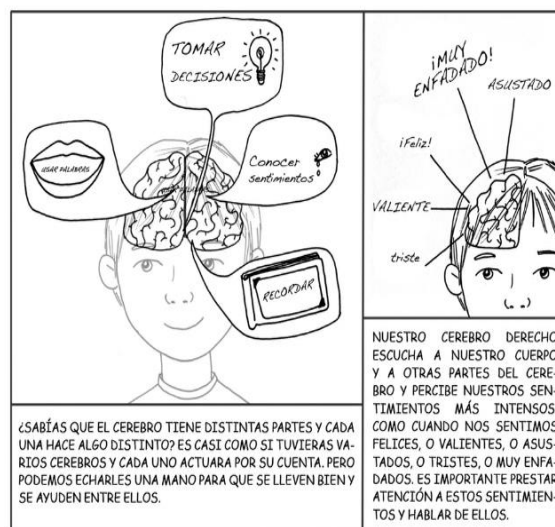
Estrategia nº. 2  
EN LUGAR DE RESTAR IMPORTANCIA Y NEGAR...

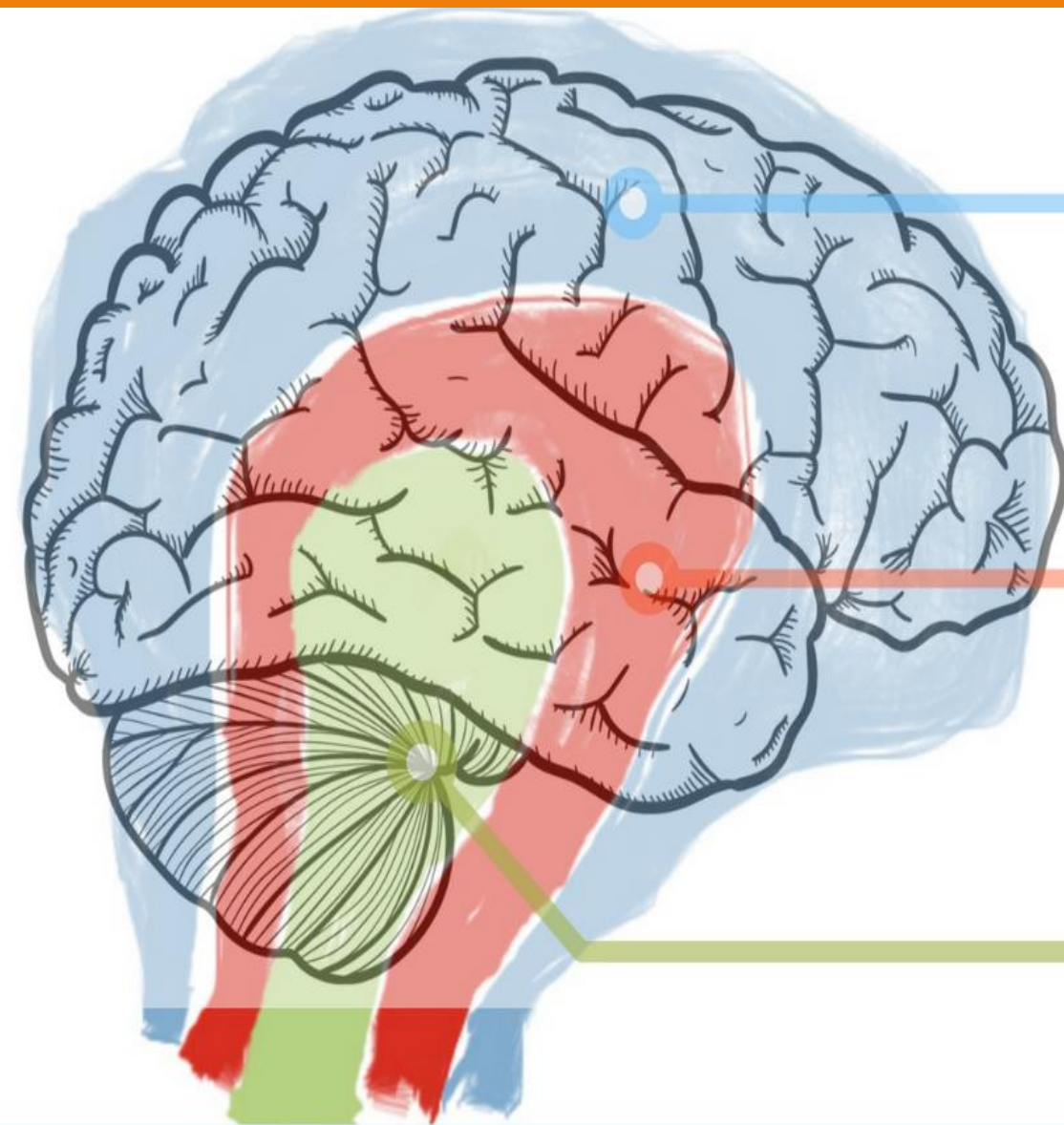


... INTENTA PONERLE UN NOMBRE PARA DOMARLO



## TU CEREBRO IZQUIERDO Y TU CEREBRO DERECHO





## CEREBRO HUMANO

Lenguaje  
Memoria operativa  
Lectoescritura  
Razonamiento abstracto

## CEREBRO EMOCIONAL

Motivación  
Cooperación  
Estrés  
Emociones

## CEREBRO REPTILIANO

Ciclos de atención  
Supervivencia  
Actividad física

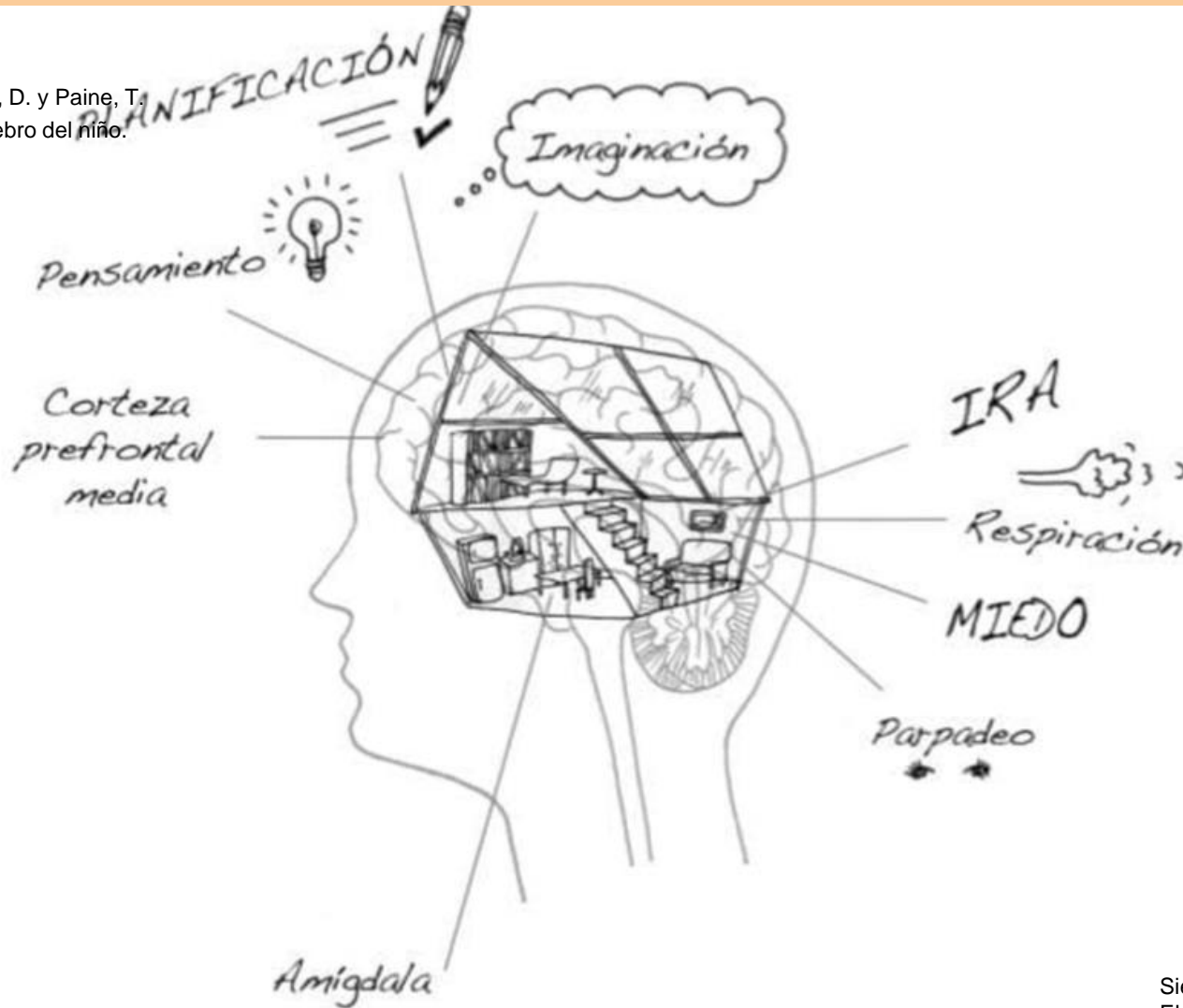
TRES CEREBROS EN UNO DENTRO DEL AULA (PAUL MACLEAN)

# QUÉ DICE LA NEUROCIENCIA

- El cerebro inferior está plenamente formado al nacer
- El cerebro superior termina de desarrollarse hacia los 20 años
- El cerebro de una persona funciona mejor cuando las dos partes están integradas
- El objetivo del educador es ayudar a formar una escalera para que las tres partes puedan coordinarse y trabajar juntas como un todo

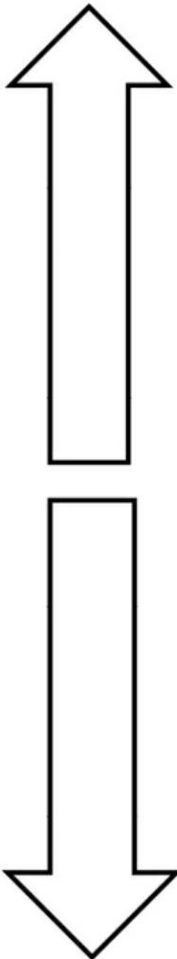
# Escalera de la mente

- Siegel, D. y Paine, T.
- El cerebro del niño.



Siegel, D. y Paine, T.  
El cerebro del niño.

# RABIETAS



## **Características de la rabieta superior:**

- Decisión consciente de pasar al acto y de poner a prueba nuestra paciencia.
- Intento estratégico y manipulador de controlar la situación.
- El niño puede tomar decisiones y controlar las emociones, y se puede razonar con él.
- El niño puede parar de inmediato cuando se satisfacen sus exigencias.

Nota: Los niños muy pequeños no son capaces de tener esta clase de pataletas. De hecho, no poseen las estructuras neurales necesarias para pensar así.

## **Características de la rabieta inferior:**

- Las hormonas del estrés invaden el cuerpo, obstaculizando el funcionamiento del cerebro superior.
- Pérdida de control del cuerpo y las emociones, junto con un alto nivel de estrés.
- El niño es incapaz de tomar decisiones y no se puede razonar con él.



# RABIETAS. CÓMO ACTUAR

## RABIETA DEL CEREBRO SUPERIOR

- No se negocia con un terrorista
- Poner límites estrictos
- Explicar cuál es la conducta adecuada

“Entiendo que quisieses.... Pero no me gusta cómo te comportas. Si no paras ahora mismo la consecuencia va a ser...”

## RABIETA DEL CEREBRO INFERIOR

1º CONECTAR con su emoción con cariño, contacto físico... (tranquilizarlo) “Entiendo que estés enfadado, es muy desagradable....”

2º REDIRIGIR, cuando ya esté tranquilo redirigimos a una solución. “la próxima vez en vez de pegarme, pídemme que ...”



## ESTRATEGIA 3. ACTIVA, NO ENFUREZCAS

- cuando interactúas con el niño pregúntate  
¿ESTOY ACTIVANDO EL CEREBRO SUPERIOR O EL  
INFERIOR DEL NIÑO?

**OBSERVACIÓN** “*se te ve enfadado*”

**PREGUNTAR POR QUÉ** “*¿qué ha pasado?*”

**PREGUNTAR U OFRECER SOLUCIÓN** “*¿necesitas ayuda para resolverlo?*”

Estrategia n.º 3

EN LUGAR DE ENFURECER AL CEREBRO SUPERIOR...



... ACTIVA EL CEREBRO SUPERIOR



## 4. OTRAS ESTRATEGIAS

### APLACAR CEREBRO INFERIOR

- Respirar
- Distraer
- Moverse

### ENTRENAR CEREBRO SUPERIOR

Decidir  
Empatizar  
Etica




Estrategia n.º 4  
EN LUGAR DE SOLO DAR LA RESPUESTA...



...EJERCITA EL CEREBRO SUPERIOR



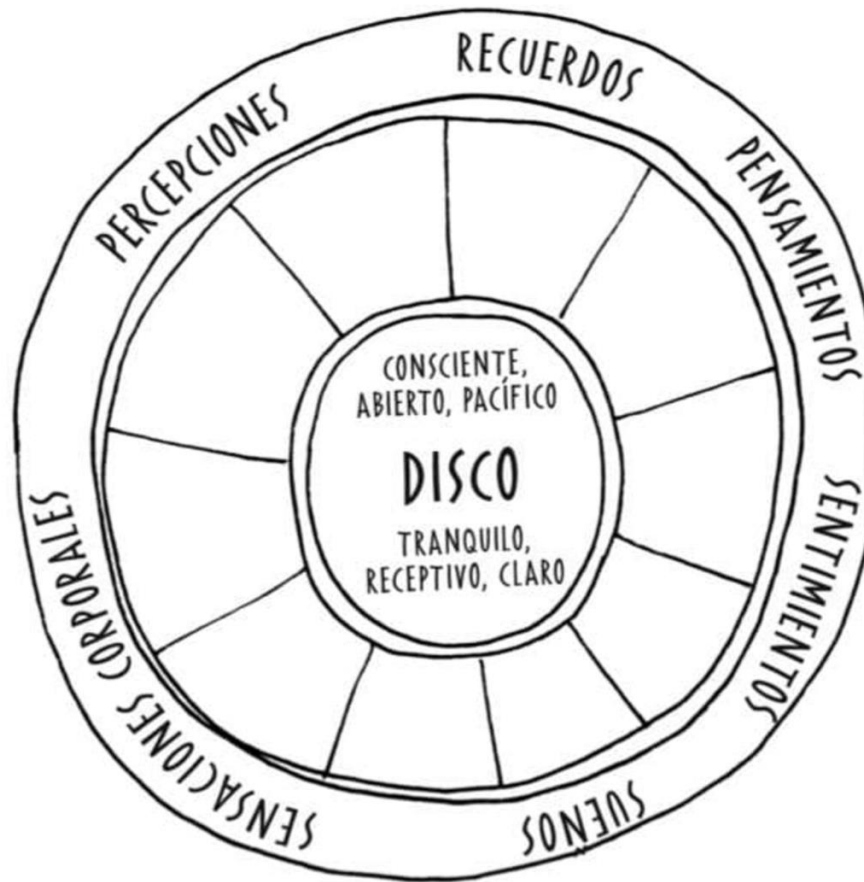
## TU CEREBRO INFERIOR Y TU CEREBRO SUPERIOR

		
<p>CIERRA LA MANO EN UN PUÑO ASÍ. ESTO ES LO QUE LLAMAMOS UNA REPRESENTACIÓN DE TU CEREBRO EMPLEANDO LA MANO. ¿TE ACUERDAS DE QUE TIENES UN LADO DERECHO Y UN LADO IZQUIERDO DEL CEREBRO? PUES TAMBIÉN TIENES UNA PARTE SUPERIOR Y OTRA INFERIOR.</p>	<p>EL CEREBRO SUPERIOR ES DONDE TOMAS LAS DECISIONES ADECUADAS Y LO QUE TE LLEVA A ACTUAR COMO ES DEBIDO, INCLUSO CUANDO ESTÁS MUY DISGUSTADO.</p>	<p>AHORA LEVANTA UN POCO LOS DEDOS, COMO EN EL DIBUJO. ¿VES DÓNDE ESTÁ EL PULGAR? ESO ES PARTE DE TU CEREBRO INFERIOR, Y DE AHÍ VIENEN TUS SENTIMIENTOS MÁS INTENSOS. TE PERMITE PREOCUPARTE POR LOS DEMÁS Y SENTIR AMOR. TAMBIÉN TE PERMITE DISGUSTARTE, COMO CUANDO TE ENFADAS O TE SIENTES FRUSTRADO.</p>

	
<p>NO TIENE NADA DE MALO DISGUSTARSE. ES NORMAL, SOBRE TODO CUANDO TU CEREBRO SUPERIOR TE AYUDA A TRANQUILIZARTE. POR EJEMPLO, CIERRA OTRA VEZ LA MANO. ¿VES CÓMO LA PARTE SUPERIOR DE TU CEREBRO, LA QUE PIENSA, TOCA EL PULGAR, PARA PODER AYUDAR AL CEREBRO INFERIOR A EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS CON CALMA?</p>	<p>A VECES, CUANDO ESTAMOS MUY DISGUSTADOS, PODEMOS PERDER LOS PAPELES. LEVANTA LOS DEDOS ASÍ. ¿VES CÓMO TU CEREBRO SUPERIOR YA NO SE TOCA CON TU CEREBRO INFERIOR? ESO SIGNIFICA QUE YA NO PUEDE AYUDARLO A MANTENER LA CALMA.</p>



# Estrategia 5. La visión de la mente



# Autoconocimiento: inteligencias múltiples

- Musical y rítmica
- Visual y espacial
- Lógica y matemática
- Corporal y cinética
- Interpersonal o social
- Intrapersonal
- Naturarista



# Qué nos dice la neurociencia

- NEUROPLASTICIDAD DEL CEREBRO:

El cerebro es plástico o maleable **cambia según hacia dónde dirijamos nuestra atención** y según las actividades que realicemos con regularidad.

# Atención plena: mindfulness

El arte de vivir de forma consciente.

Observar el momento sin intentar cambiarlo

Es saber lo que hacemos mientras lo hacemos, ser conscientes en cada instante.

Es prestar atención de una manera especial:

intencionadamente,  
a lo que esta ocurriendo  
en el momento presente  
sin juzgarlo,  
aceptando la situación tal cual  
es.

Jon Kabat-Zinn

# Por qué esta moda del mindfulness

- Estamos trabajando pensando en lo que vamos a hacer cuando salgamos
- Vamos en el coche hacia casa pensando en el
- Llegamos a casa y tenemos tantas cosas que hacer... ponemos la lavadora mientras cocinamos, estamos cenando deseando acabar para recoger la cocina y sentarnos para ver la tele... Cuando nos sentamos para verla, contestamos whatsapps o nos quedamos dormidos...
- Vamos a la cama y no podemos dormir porque nos enganchamos a algún problema del trabajo , del día...

# Contexto social actual

- ORIENTADO A RESULTADOS Y A LA PRODUCTIVIDAD  
Impregna de prisa el día a día
- SE POTENCIA LA EXPECTATIVA DE CONTROL  
SOBRE LA VIDA, EL FUTURO Y LOS PROBLEMAS  
Potencia la mente rumiativa, que la atención esté en el futuro o en el pasado.
- REPLETO DE ESTÍMULOS  
Dificulta la atención

Nicholas Carr, experto en tecnologías de la información comenta:

...“la multitarea, instigada por el uso de internet, nos aleja de formas de pensamiento que requieren reflexión y contemplación, nos convierte en seres más eficientes procesando información pero menos capaces para profundizar en esta información y al hacerlo no sólo nos deshumaniza un poco sino que nos uniformiza”

... “internet nos incita a buscar lo breve y lo rápido y nos aleja de la posibilidad de concentrarnos en una sola cosa... cuando abres un libro te aíslas de todo porque no hay nada más que páginas. Cuando enciendes el ordenador te llegan mensajes de todas partes ; es una máquina de interrupciones constantes.”

# ¿ A qué podemos prestar atención plena?

A cualquier aspecto de nuestra experiencia:

sensaciones corporales,

pensamientos

lo que vemos, lo que olemos, lo que escuchamos, lo que tocamos, lo que saboreamos...

# ¿Para qué?

- NOS AYUDA A SER MÁS CONSCIENTES DEL “PILOTO AUTOMATICO” Y A DESCONECTARLO.
- NOS AYUDA A DARLE MÁS BRILLO A LOS MOMENTOS PRESENTES.
- FACILITA ESTAR MÁS ABIERTOS A TODO TIPO DE PENSAMIENTOS Y SENSACIONES SIN INTENTAR CONTROLARLAS.
- NOS PERMITE SER MÁS EFICACES EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.



# LA RESPIRACIÓN

---

es un soporte en el que centrar la atención, un ancla que nos mantiene conectados con el momento presente y que nos ayuda a regresar cuando la mente se va, o vagabundea, se aleja del momento presente

# ¿ CÓMO CULTIVARLA ?

- Práctica formal

MEDITACIÓN

- Práctica informal

Desconectando el  
“PILOTO  
AUTOMATICO”

Siendo consciente de lo  
que se hace al mismo  
tiempo que se hace

# Atención a la respiración. Haz una pausa

- Se consciente de tu respiración a lo largo del día con independencia de dónde te encuentres y lo que estés haciendo. Parar, cinco minutos o 5 segundos, respirar y “estar en contacto”.

Ejercicio de respiración

# Desconecta el piloto automático

- Realiza tareas cotidianas siendo consciente de lo que haces como si fuera algo nuevo y natural.
- Ralentizar el ritmo en el que llevas a cabo acciones cotidianas como bajar las escaleras, poner la lavadora, coger el teléfono o comer.
- Proponte hacer una sola cosa a la vez. Una acción después de otra.
- Aprende a detener nuestro hacer y preguntarse : ¿en dónde estoy ahora mismo?.
- Buscar tiempo para uno mismo.

Ejercicio mandarina

# Conciencia de las transiciones

- Intentar que el tiempo de respuesta entre una actividad y otra sea más prolongado para no sacarte tan rápidamente del momento que estabas viviendo en el instante anterior.
- Intenta notar qué sientes en el cuerpo, qué emoción despierta en ti el comenzar una actividad distinta.

Por ejemplo antes de entrar en casa al volver del trabajo haz una pequeña pausa para dejar atrás el trabajo y observa qué sientes al entrar en casa.

Observa qué sientes al encontrarte con un ser querido

# Juegos para los niños

- Respiración con un muñeco o una piedra
- Juego de KIM: bandeja con objetos
- Pongo en la maleta
- Ver cosas de un color
- Hacer un círculo y pasarnos un vaso de agua. Ojos abiertos y cerrados.
- Saborear momentos: ¿cómo te sientes...?
- Caricias en el antebrazo

# Suspender los juicios. Favorecer la flexibilidad.

- ¿quién ha probado la comida japonesa?  
¿Estás dispuesto a probar alimentos que no conoces?

¿Qué juicios emites sobre las personas de tu entorno?

¿Cómo afectan estos juicios a tu relación con ellos?

## Ejercicios cotidianos

Cuando vayas a un restaurante reconoce las preferencias que surgen de forma espontánea al mirar el menú y los juicios que hay detrás de ellas.

Toma caminos diferentes en un trayecto habitual

# AUTOESTIMA



## LA AUTOESTIMA

¿Me gusta cómo soy?



¿Qué se me da bien?

¿Me quiero?



¿Me siento capaz?





# EJERCICIO

---

Escribe cualidades positivas que crees que tienes y qué se te da bien .

# AUTOESTIMA

## ***ESTÁ FORMADA POR:***

- ✦ **SENTIR QUE VALGO COMO PERSONA**
- ✦ **POR LO QUE SOY,**
- ✦ **NO POR MI APARIENCIA O MIS POSESIONES.**
- ✦ **SABER QUE PUEDO SER ÚTIL,**
- ✦ **QUE SOY COMPETENTE,**
- ✦ **QUE TENGO DONES O CARISMAS QUE**
- ✦ **PUEDO OFRECER O COMPARTIR CON LOS DEMÁS.**
- ✦ **SENTIR QUE TENGO DERECHO A**
- ✦ **SER FELIZ Y DISFRUTAR.**
- ✦ **ES LA SUMA DE:**
- ✦ **CONFIANZA Y RESPETO A MÍ MISMO.**



# CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA



# EJERCICIO

---

Valora cada cualidad que escribiste de 1 a 10

# LAS CUATRO CARAS DE LA AUTOESTIMA



## Física

- Cuidado de nuestro cuerpo.
- Para preservar y realzar nuestra capacidad para trabajar.
- Y así adaptarnos y disfrutar.



## Mental

- Desarrolla las habilidades mentales.
- Promoviendo la comprensión y el aprendizaje.
- Para tener claridad y exactitud.



## Espiritual

- Afianza el liderazgo en nuestra propia vida.
- Profundizando el compromiso con nuestro sistema de valores.
- Para tener inspiración y evolucionar.



## Emocional/Social

- Atiende las relaciones con otras personas.
- Afinando el liderazgo interpersonal.
- Para mejorar habilidades como empatía y cooperación.





# Autoestima es...



# ¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

## Daña

- Crítica
- Desprecio
- Agresión
- Ironía
- Burla
- No aceptación
- Comparación
- Indiferencia
- Incomprensión
- Rigidez
- Amor condicionado
- Sobreprotección

## Fortalece

- Respeto
- Reconocimiento
- Apoyo
- Confianza
- Motivación
- Aceptación
- Compañía
- Caricias
- Comprensión
- Criterio
- Amor incondicional
- Firmeza

**Padres, maestros, familiares y compañeros.**

# bibliografía

- El cerebro del niño. Siegel, D. y Payne.
- Burbujas de Paz. Sylvia Comas.