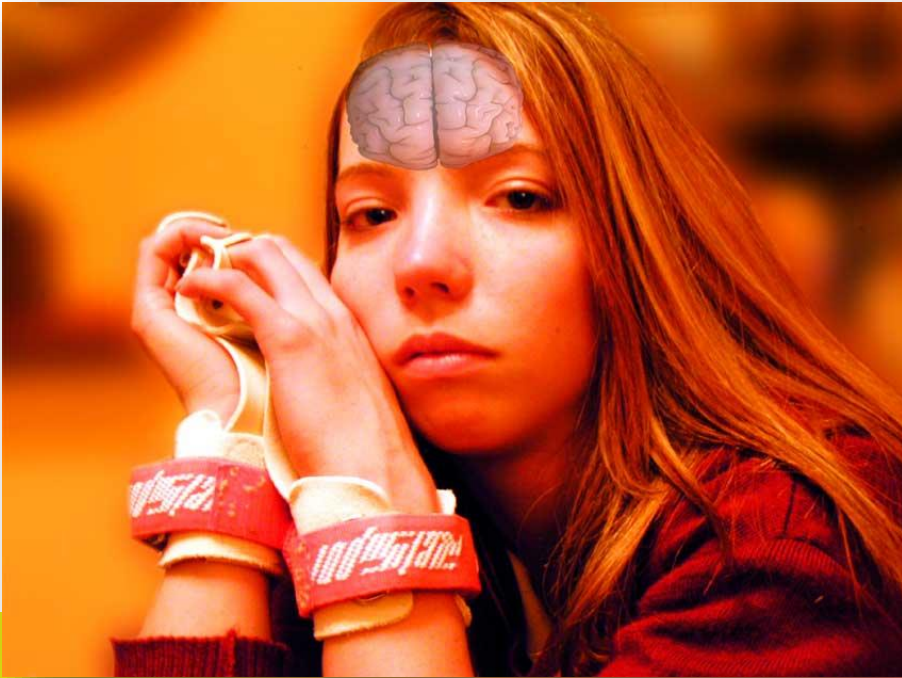


Emociones en el aula universitaria.

El cerebro Adolescente

Hernán Aldana Marcos



UNC

Universidad
Nacional
de Córdoba



FAUD

Facultad de Arquitectura,
Urbanismo y Diseño

SEC
ACA

Formación **Docente**

TikTok

@cristianriquelme619



Nacidos en 1970



Región NET



En estos tiempos complejos toda
clase debe arrancar con...

Alegría



Ante algo nuevo para
aprender podemos
reaccionar de...

3

FORMAS

- No sentir nada
- Sentir emociones negativas
- Sentir emociones positivas
curiosidad- estar motivado



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





DESPEGAMOS

Parte 1:

Emociones en el aula universitaria.

Hernán Aldana Marcos



UNC

Universidad
Nacional
de Córdoba



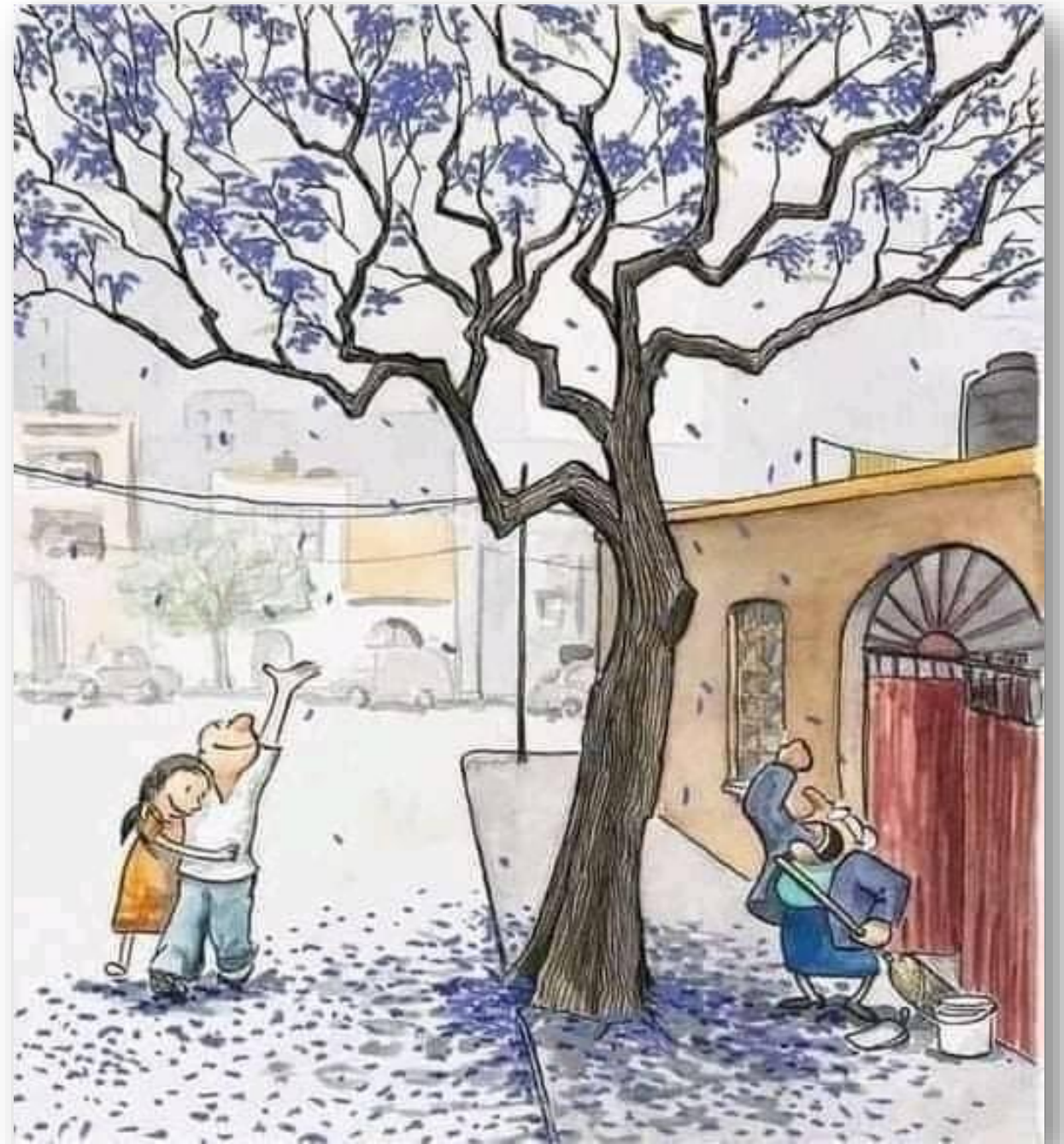
FAUD

Facultad de Arquitectura,
Urbanismo y Diseño

SEC
ACA

Formación **Docente**

¿Qué son las emociones?





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

MANTENERSE VIVO ES UNA BATALLA PERMANENTE

Plenitud
Prosperidad
Afectos
Salud



Malestar
Dolor
Soledad
Enfermedad

La gestión



de la vida.

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



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



Javier Tirapu Ustárriz



¿Cómo se reduce la
incertidumbre del
entorno?




Enfrentando la incertidumbre

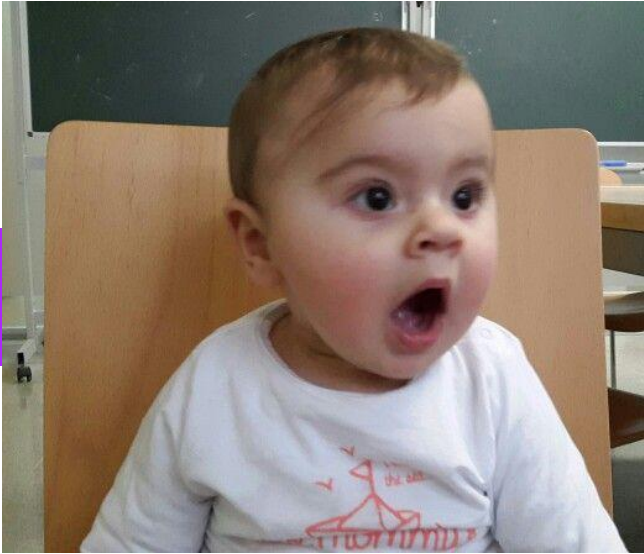
Huyendo de la incertidumbre

Aprendiendo para que
disminuya la incertidumbre.

¿**Q**ué sucede cada vez que
vivimos una **incertidumbre** en
el entorno?



Nos emocionamos



La emoción deriva de la palabra latina *emotio - movere* “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 incertidumbres:

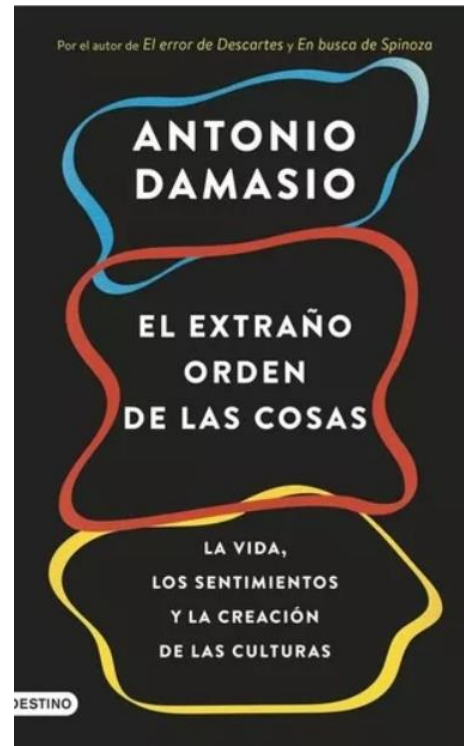
- Personas
- objetos
- Acciones
 - Ideas
- Decisiones
- Aprendizajes



Fuerza primaria que activa o energiza nuestros comportamientos.



Antonio Damasio



La generación de emociones se describe secuencialmente como:

- Detectar situaciones inciertas (desafiantes y relevantes).
- **Generar un presupuesto corporal para una acción:**

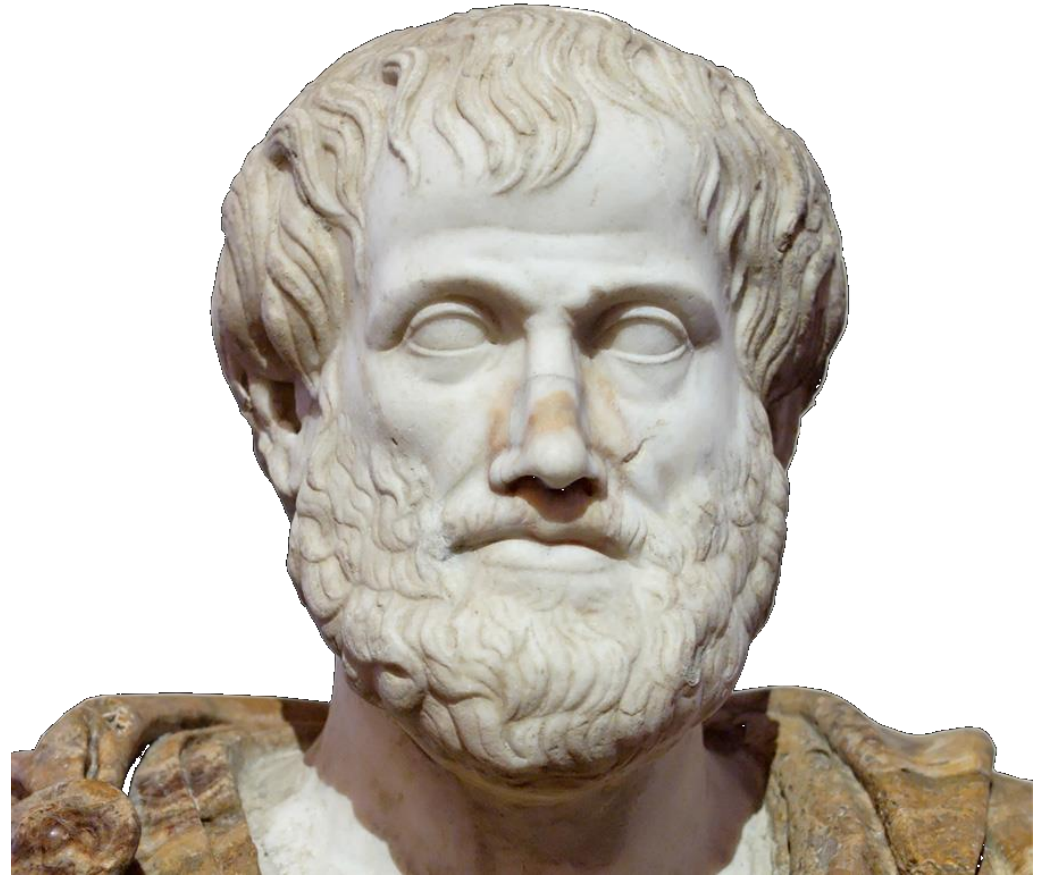
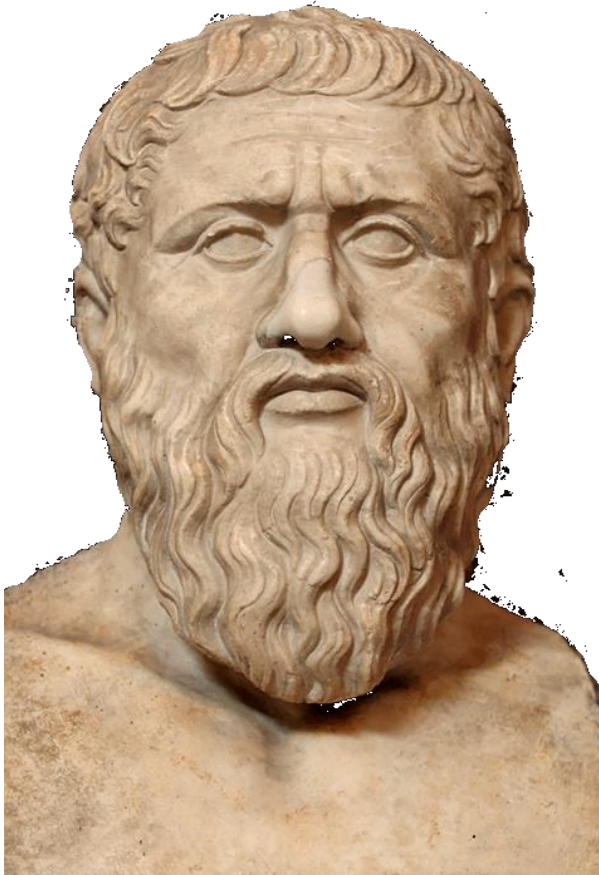
- Generar un comportamiento para hacer lo más apropiado en cada situación.
- Máxima atención y motivación.
- Evaluar muy bien las situaciones.
- Tomar la mejores decisiones corporales y mentales para nuestra supervivencia con prosperidad.

Presupuesto corporal o alostasis

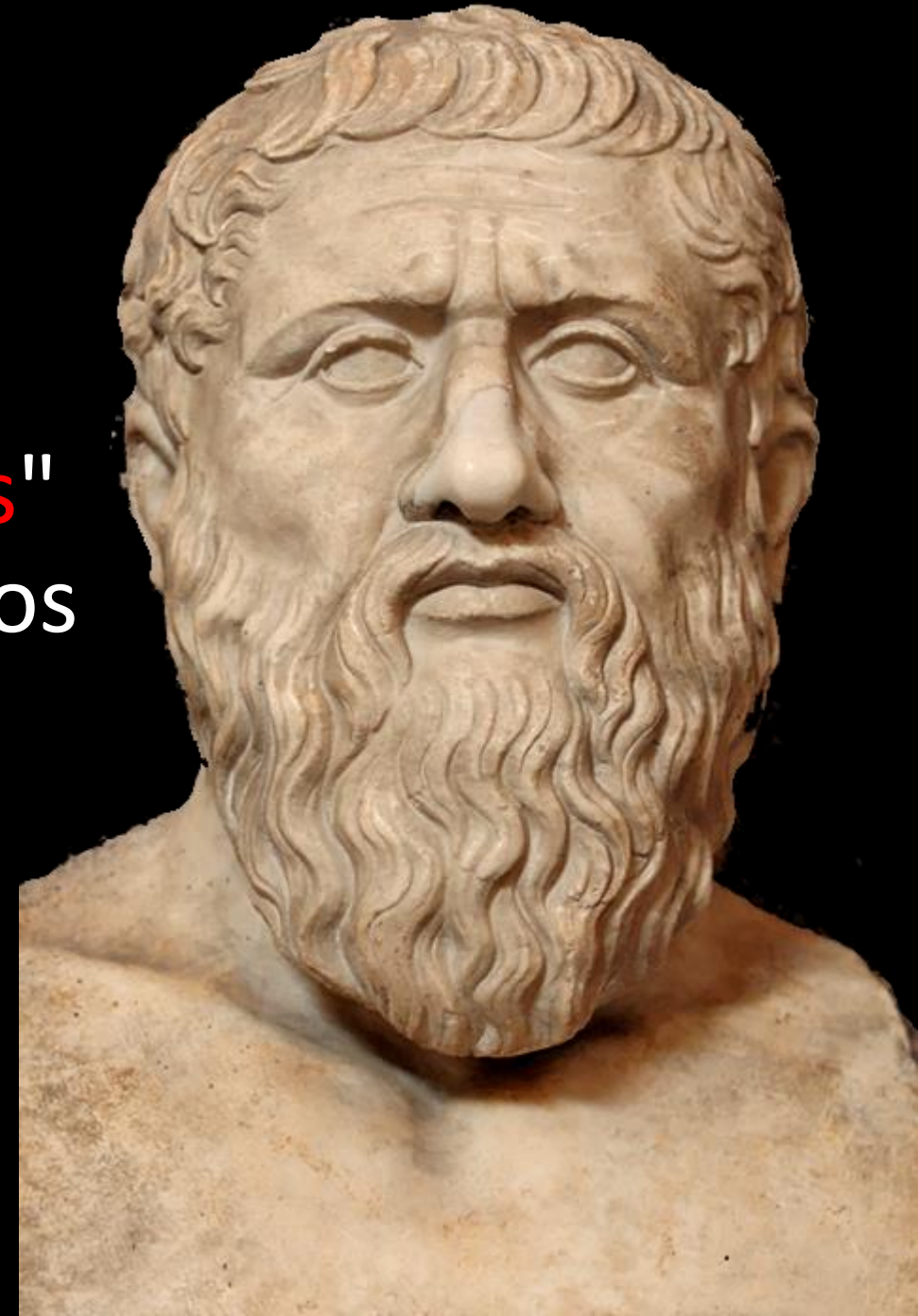
Tu cerebro debe estar un paso por delante de las necesidades de energía de tu cuerpo para que tu cuerpo se mueva, crezca, se reproduzca, tome decisiones, **se emocione**, sobreviva. etc.

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.**

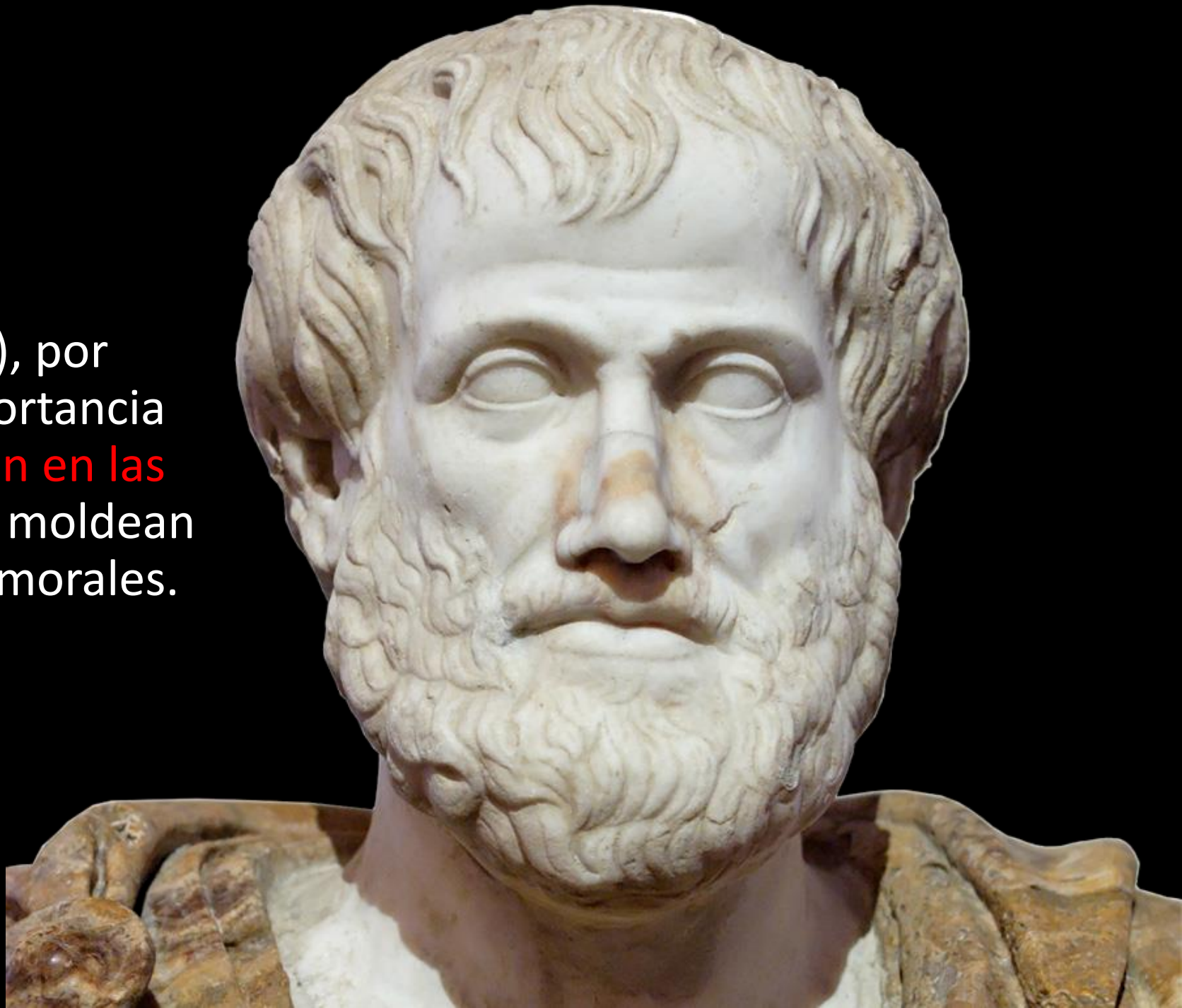
- **La gran división de las teorías emocionales.**



- Para Platón (427-347 a. C.) las emociones eran "**bestias salvajes**" internas rebeldes heredadas de los antepasados animales.



- Aristóteles (384-322 a. C), por otro lado, enfatizó la importancia **del pensamiento y la razón en las emociones**, y cómo estos moldean las acciones y elecciones morales.



**Nuestras emociones son las experiencias
cognitivas conscientes que más nos
importan.**

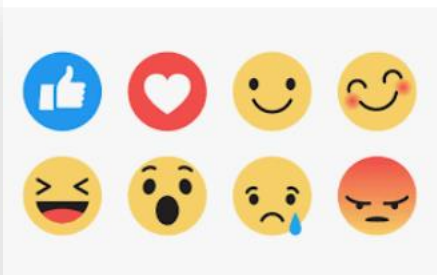
**La idea de emoción inconsciente es un
oxímoron: si no la sientes, no es un
sentimiento, no es una emoción.**

Si queremos ser inteligentes emocionalmente debemos

- Pronosticar
- Categorizar
- Emitir
- Percibir
- Regular

emociones

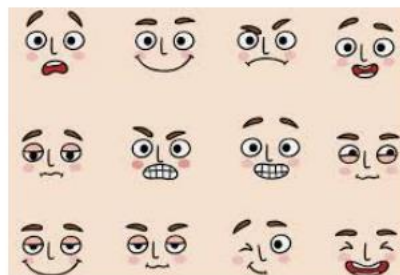
¿Las emociones son básicas y son 6 ó 7?



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



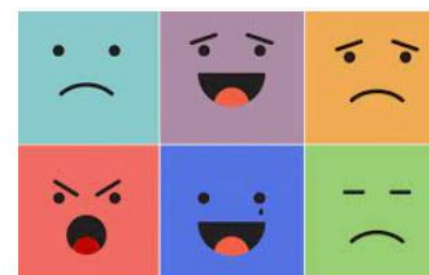
Para qué sirven las emociones? - Somos Psic...
somospsicologos.es



Glosario de emociones · Voca Editorial
vocaeditorial.com



Emociones positivas y ...
pinterest.es



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



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



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



¿Por qué tenemos emociones?
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...
tododisca.com



10 Características de las Emociones
caracteristicas.co

Paul Ekman



Nació en 1958 y recibió su Ph.D. en psicología clínica en la Universidad de Adelphi.

- **DESCUBRIMIENTO DE MICROEXPRESIONES -1976**

- El Dr. Ekman trabajó con casos clínicos en los que los pacientes mintieron sobre su estado emocional. Sus pacientes afirmaban no estar deprimidos y luego se suicidaron.
- Al examinar las películas de los pacientes en cámara lenta, el Dr. Ekman y el Dr. Friesen detectaron **microexpresiones faciales**, que revelaron fuertes sentimientos negativos que el paciente estaba tratando de ocultar.



Atlas de Expresiones Faciales de Ekman



Ira
Enojo

Felicidad



Sorpresa y desprecio

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.

El cuerpo importa más que la
cara en las emociones.



Emotion

El reconocimiento de **18** expresiones faciales-corporales a lo largo de 9 culturas.

Daniel T. Cordaro, Rui Sun, Shanmukh Kamble, Niranjana Hodder, Maria Monroy, Alan Cowen, Yang Bai, and Dacher Keltner

Online First Publication, June 10, 2019. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000576>

- Alumnos universitarios de China (54), Alemania (54), India (44), Japón (55), Pakistán (66), Polonia (64), Corea del Sur (50), Turquía (61) y EEUU (55).





- 1- Perdió
- 2- Ganó



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

Front. Neurosci., 18 July 2022

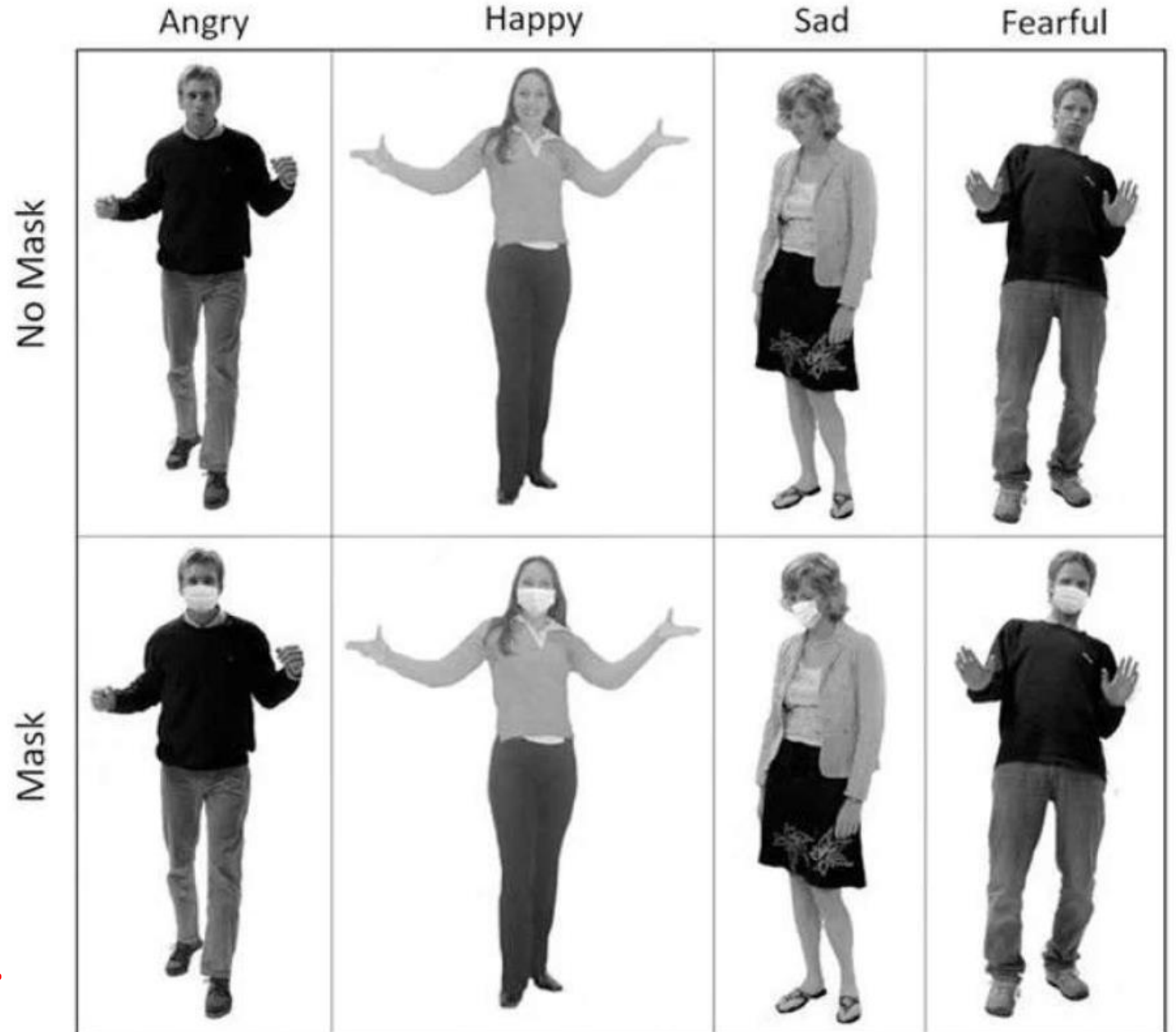
Sec. Perception Science

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



¿Son las mascarillas un problema para el reconocimiento de emociones?

No, cuando todo el cuerpo es visible.





Las emociones se expresan en formas multimodales.

- Los músculos de la cara - 10.000 microexpresiones
- La voz
- El cuerpo
- Las manos
- El olor
- La cabeza
- La respiración
- La mirada
- El tacto
- Todas las posibles combinaciones de estas modalidades para expresar emociones.

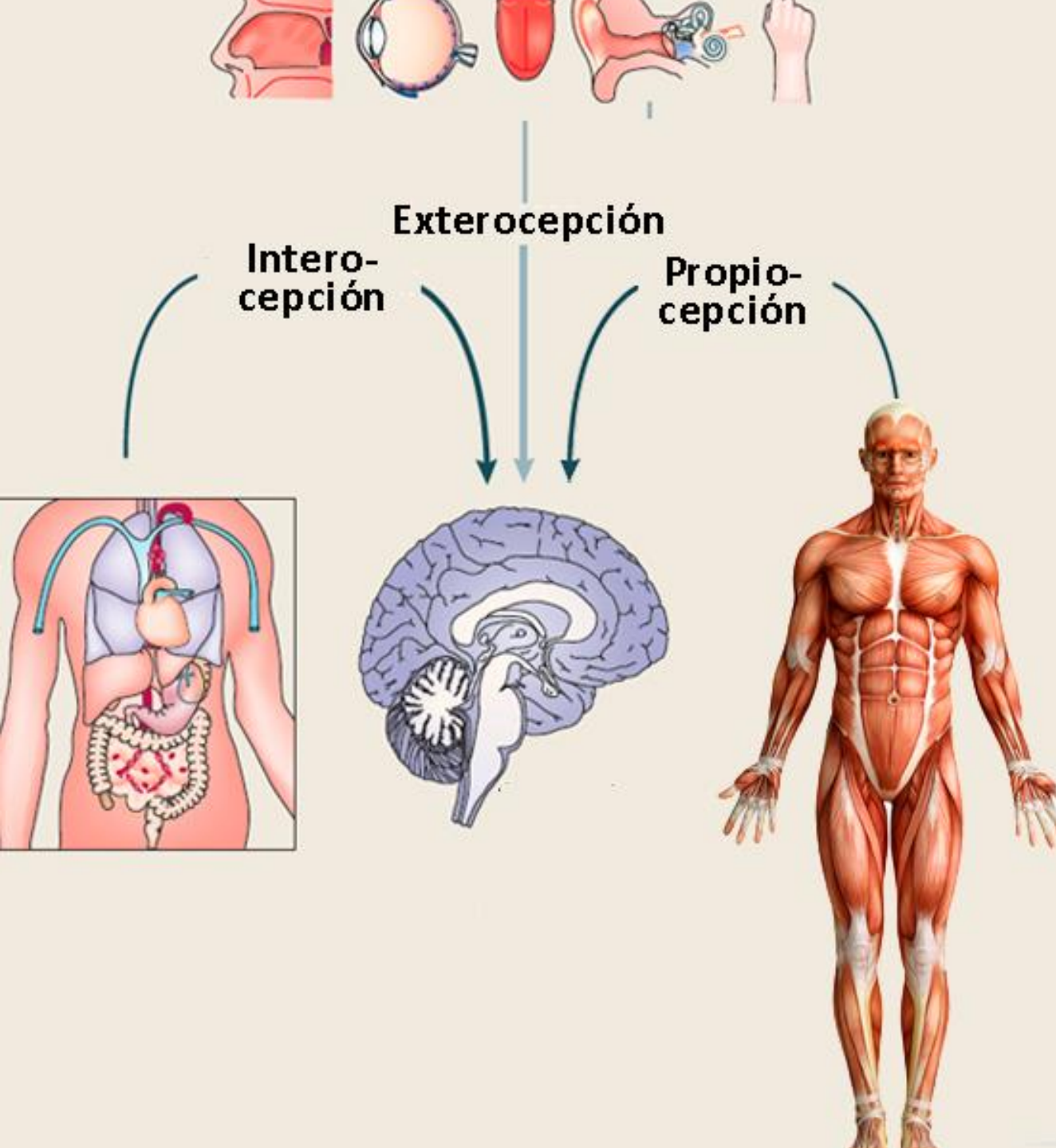
No des clases sentada/o, menos mirando un monitor.



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







El cuerpo es el referente de la actividad del cerebro.

Es el cuerpo quién informa a la mente y forma una emoción.



Fuerza primaria que activa o energiza nuestros comportamientos.



Recordaban más **palabras negativas**.
Pierden la paciencia en poco tiempo.



Recordaban más **palabras positivas**.
Ante dificultades se tomaban más
tiempo.

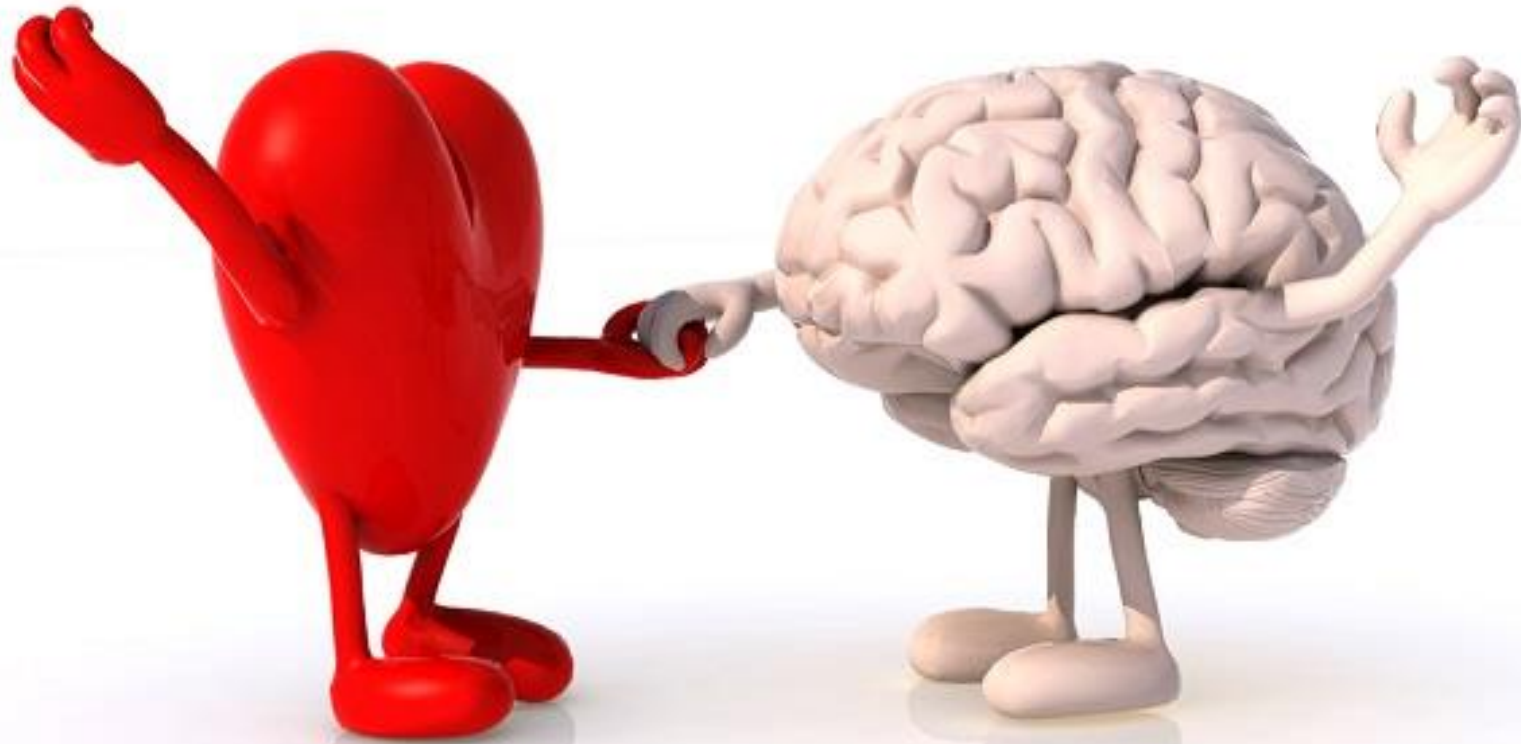


junio 2018 · NeuroRegulación 5(2):67-74

DOI: 10.15540/nr.5.2.67

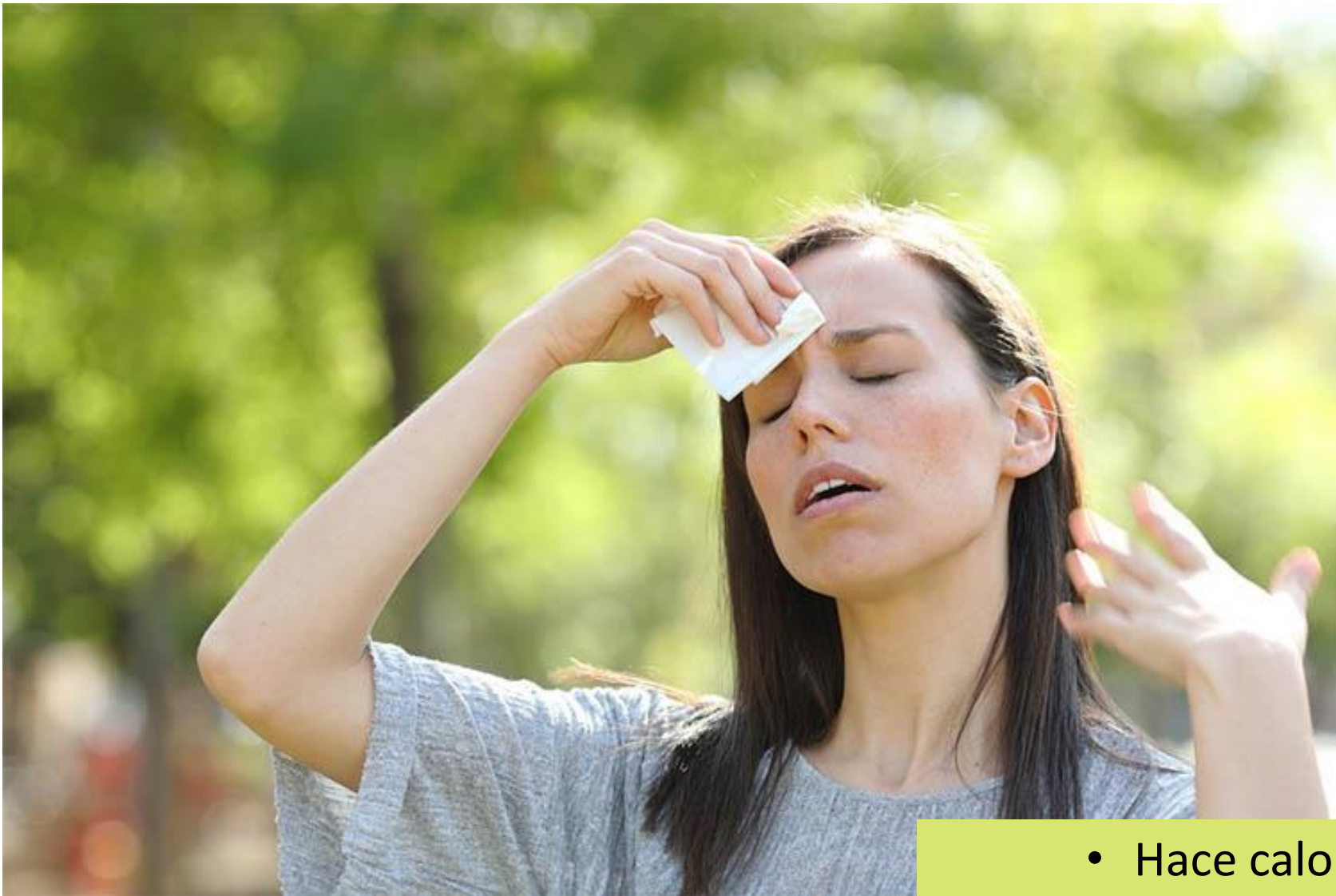


Eje cerebro - corazón





Corazonada



- Hace calor – percepción pasiva.
- Tengo calor- percepción activa desde el yo.

- Hace calor – percepción pasiva. El corazón late normal.
- Tengo calor- percepción activa desde el yo. **El corazón late más rápido.** Se guarda mejor en la memoria.

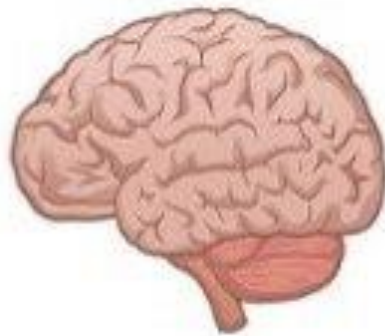
> J Neurosci. 2016 Jul 27;36(30):7829-40. doi: 10.1523/JNEUROSCI.0262-16.2016.

Neural Responses to Heartbeats in the Default Network Encode the Self in Spontaneous Thoughts

Mariana Babo-Rebelo ¹, Craig G Richter ², Catherine Tallon-Baudry ³



CEREBRO



EJE INTESTINO CEREBRO



INTESTINO



MICROBIOTA



tubo digestivo

- 250 m²(es la mayor superficie corporal en contacto con el exterior).
- 10 a 12 m de largo.
- 100 millones de neuronas.

MICROBIOTA

200 g de peso

Funciones de la microbiota intestinal asociadas con el cerebro

- Fabrican parte de los neurotransmisores o metabolitos que necesita el cerebro.
- Fabrican moléculas actúan en el desarrollo cerebral, en la protección y mantención del cerebro.
- Afectan tus estados de ánimo. Las personas deprimidas tienen alteración de la microbiota.





Extraneous Factors in Judicial Decisions

April 2011 · [Proceedings of the National Academy of Sciences](#) 108(17):6889-92

- Los jueces toman mayor número de decisiones favorables para un acusado **después de comer.**



Eje cerebro-respiración



Neuroscience & Biobehavioral Reviews
Volume 112, May 2020, Pages 95-106



Regulación respiratoria e interacciones con circuitos neurocognitivos

Si tiene miedo o está ansioso respire en forma pausada.





Mejoraron los estados
anímicos.
Bajaron los niveles de
ansiedad y de percepción
de emociones negativas.

4 semanas de práctica regular de
Bhastrika pranayama.
3 días de la semana 30 minutos por día



Respiración

Hernán Aldana Marcos



Tenemos el cuerpo presente en nuestra mente en todo momento...



La experiencia que estamos viviendo en este instante será irrepetible.

- No solo depende de tu cognición, interés y formación.
- **Uds. están viéndome con todo el cuerpo.**
- Depende de tu tubo digestivo y sus bacterias.
- De tus tiempos de respiración.
- De la postura de tu esqueleto.
- De tu vejiga
- De los latidos de tu corazón.

¿Qué necesita el cuerpo y la mente para aprender?

Sentirse cómodo y libre
Estar alegre para ser curioso y motivarse

Necesitamos que nuestros estudiantes estén alegres y motivados para ser curiosos e interactivos

Aprendizaje



Compromiso
activo

Prestar
atención

Corregir
errores

Consolidar

Necesitamos que vos, docente, estés alegre y motivado para ser curioso e interactivo con tus estudiantes.

Aprendizaje

Compromiso
activo

Prestar
atención

Corregir
errores

Consolidar

Clave

Dar alegría

Emociones positivas



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



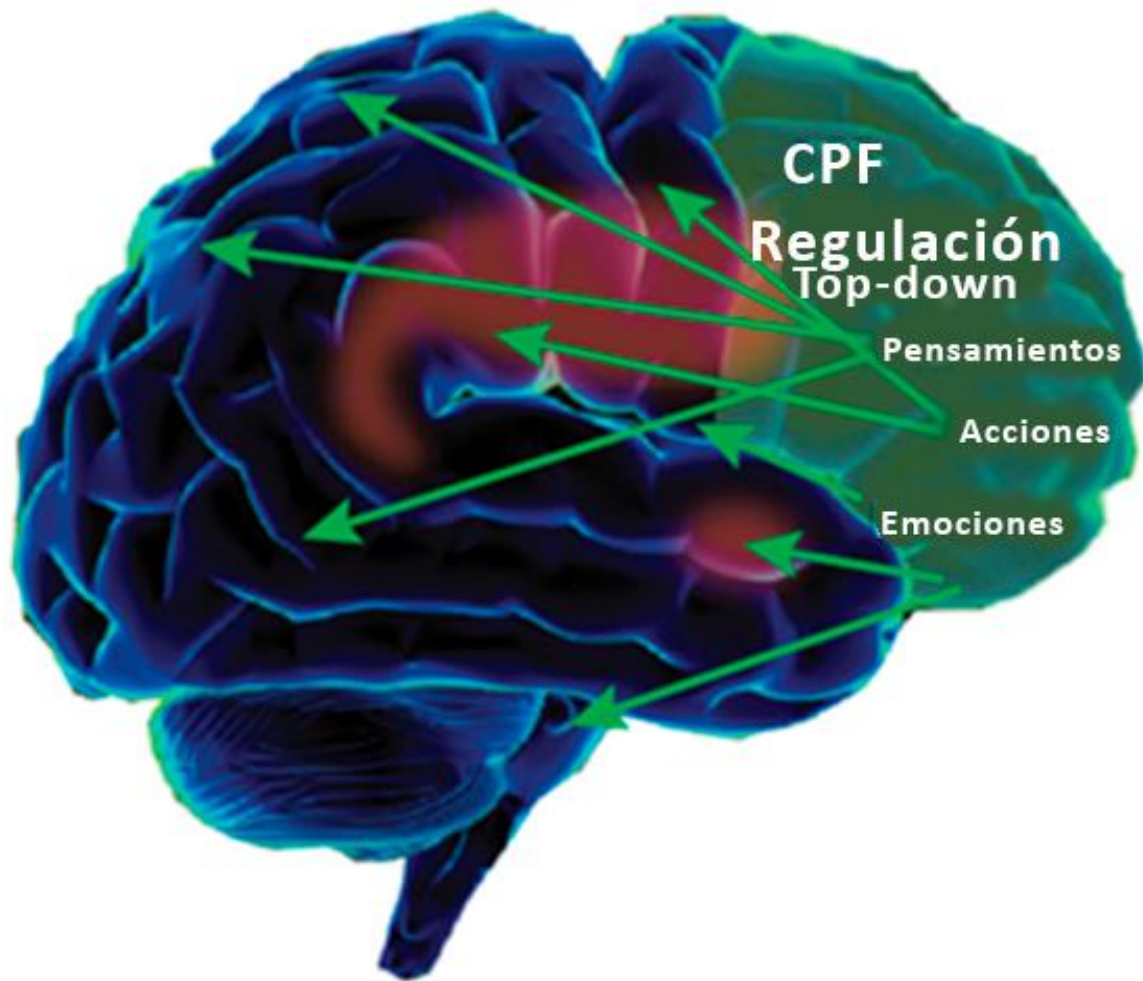
Las emociones positivas

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

Curiosidad



Alerta y seguridad



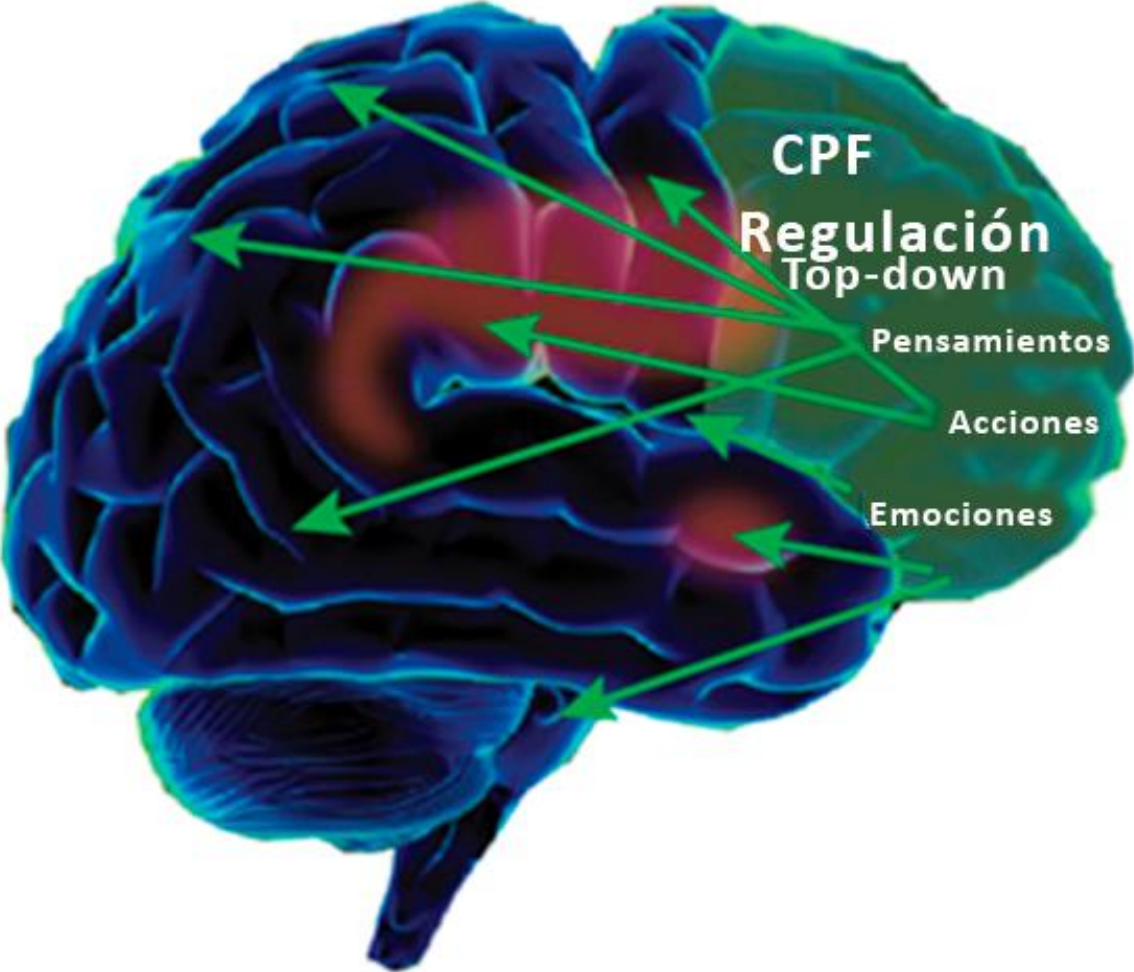
Las emociones negativas

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



Nada de Curiosidad ni de Creatividad

Alerta y seguridad



Estrés



SOCIEDAD >

El video del vuelco en Lanús: rendía el examen para sacar la licencia, chocó y debió ser rescatada por los bomberos

Ocurrió ayer por la mañana mientras la señora realizaba la prueba práctica de manejo

8 Jun, 2023

Escuchar

Compartir



6-07-2023 Wed 09:04:13

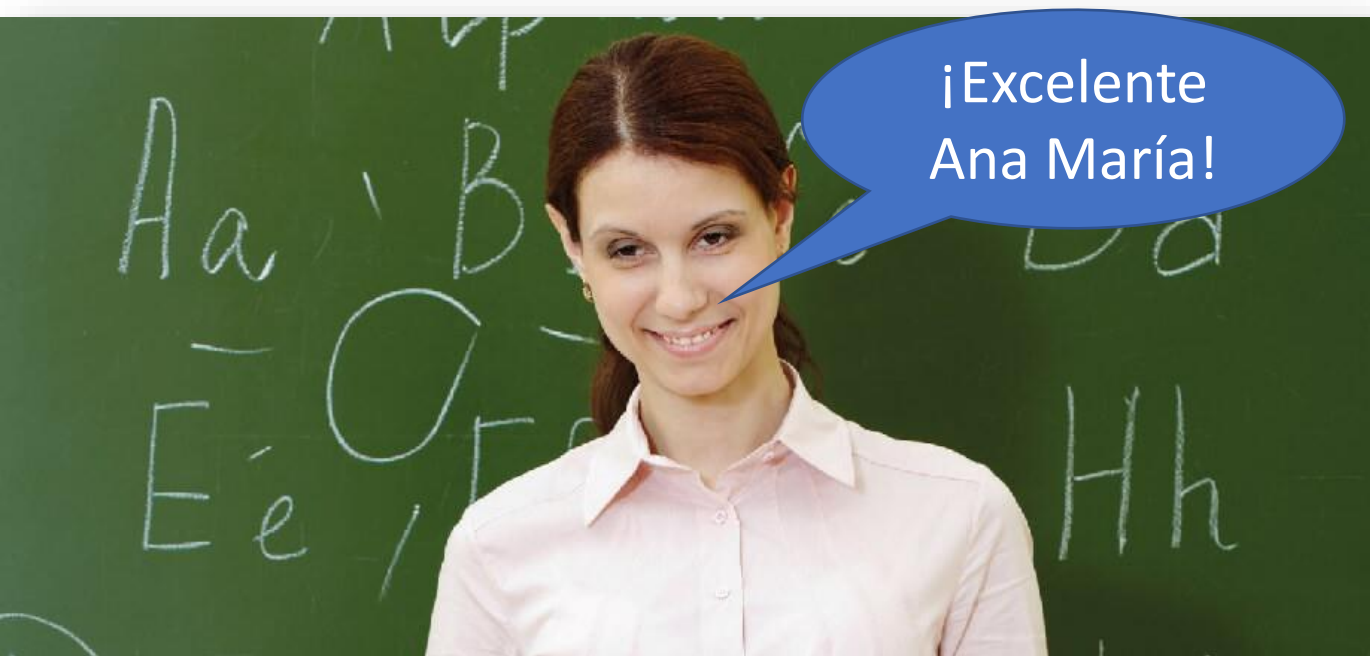


MUNICIPIO

Camera 01



EducaMente



Podemos ayudarnos con una treta:


La hipótesis de la retroalimentación facial.



Ross Buck



[Ir a la 20](#)



**Sonríe por lo menos
dos minutos antes de
recibirlos.**

Neuronas espejo







**Sonríe mientras los
recibís.**

Inducción



Buena cara antes de
arrancar o al esperarlos.

Te pone bien a vos y es
contagiosa....

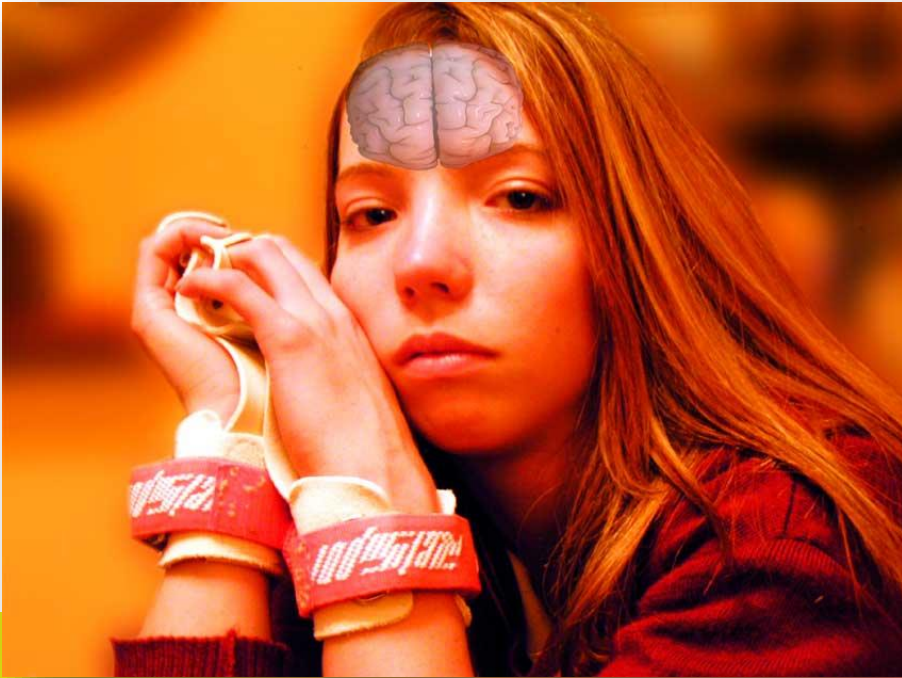
Llámalos por su nombre

SIEMPRE



Parte 2. El cerebro Adolescente

Hernán Aldana Marcos



UNC

Universidad
Nacional
de Córdoba



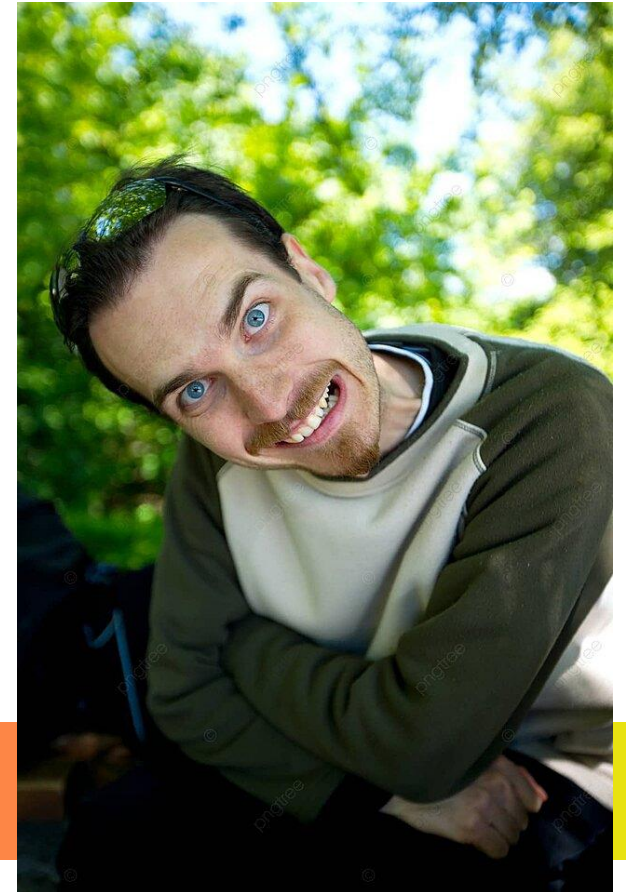
FAUD
Facultad de Arquitectura,
Urbanismo y Diseño

SEC
ACA

Formación **Docente**

**Las conductas arriesgadas e incomprensibles del adolescente
no son causa de un cerebro defectuoso.**

**LA ADOLESCENCIA NO ES TRASTORNO
COGNITIVO-EMOCIONAL**



Los adolescentes son nuestro futuro.





¿Qué período cubre la
adolescencia?

Estado desarrollo

Términos específicos

Rango de edad

Adulto

Adulto

Adulto emergente

Adulto joven

Adolescencia

Joven

Adolescencia
expandida

Definición actual
de adolescencia

Adolescente mayor

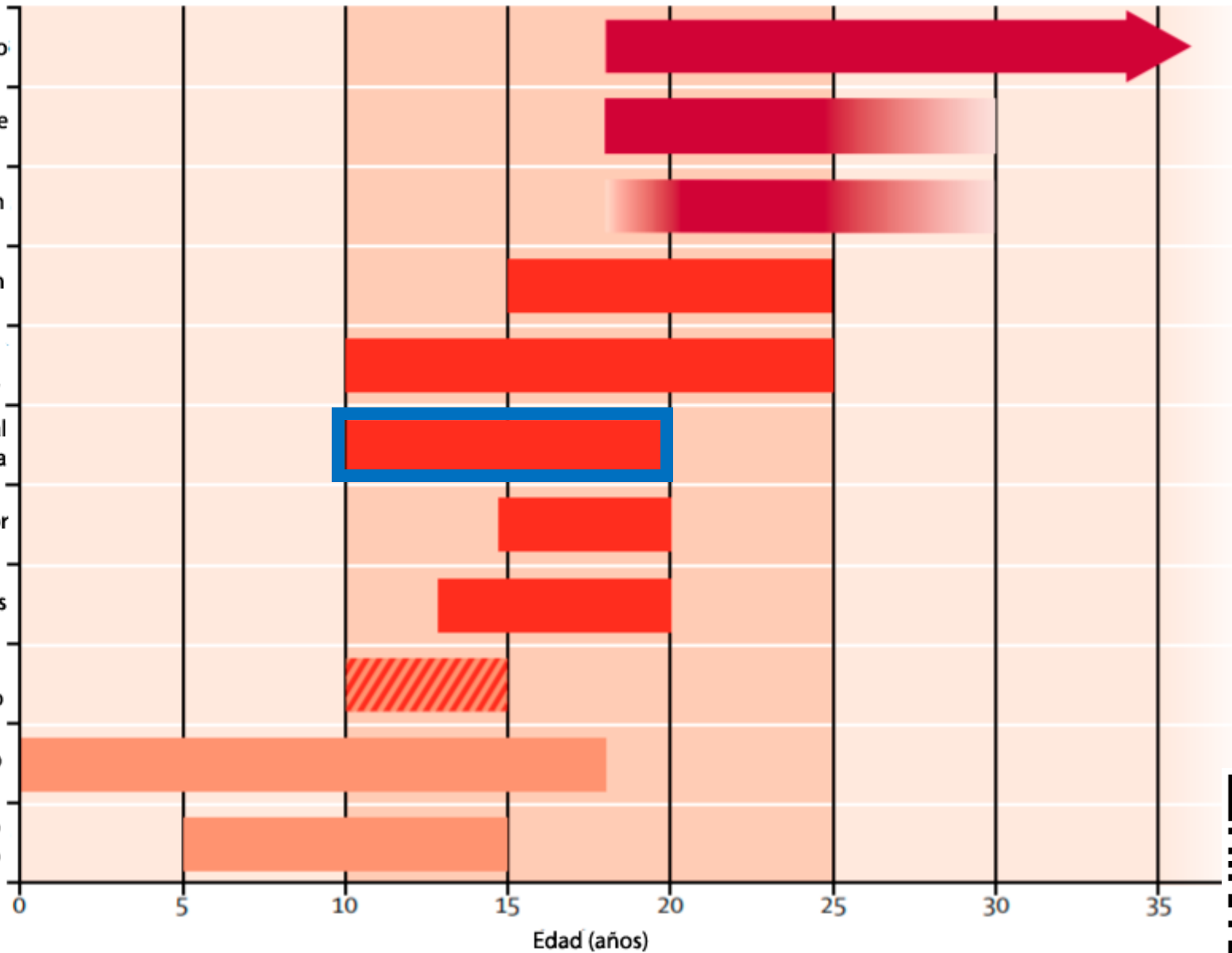
Teenagers

Adolescente
temprano

Niñez

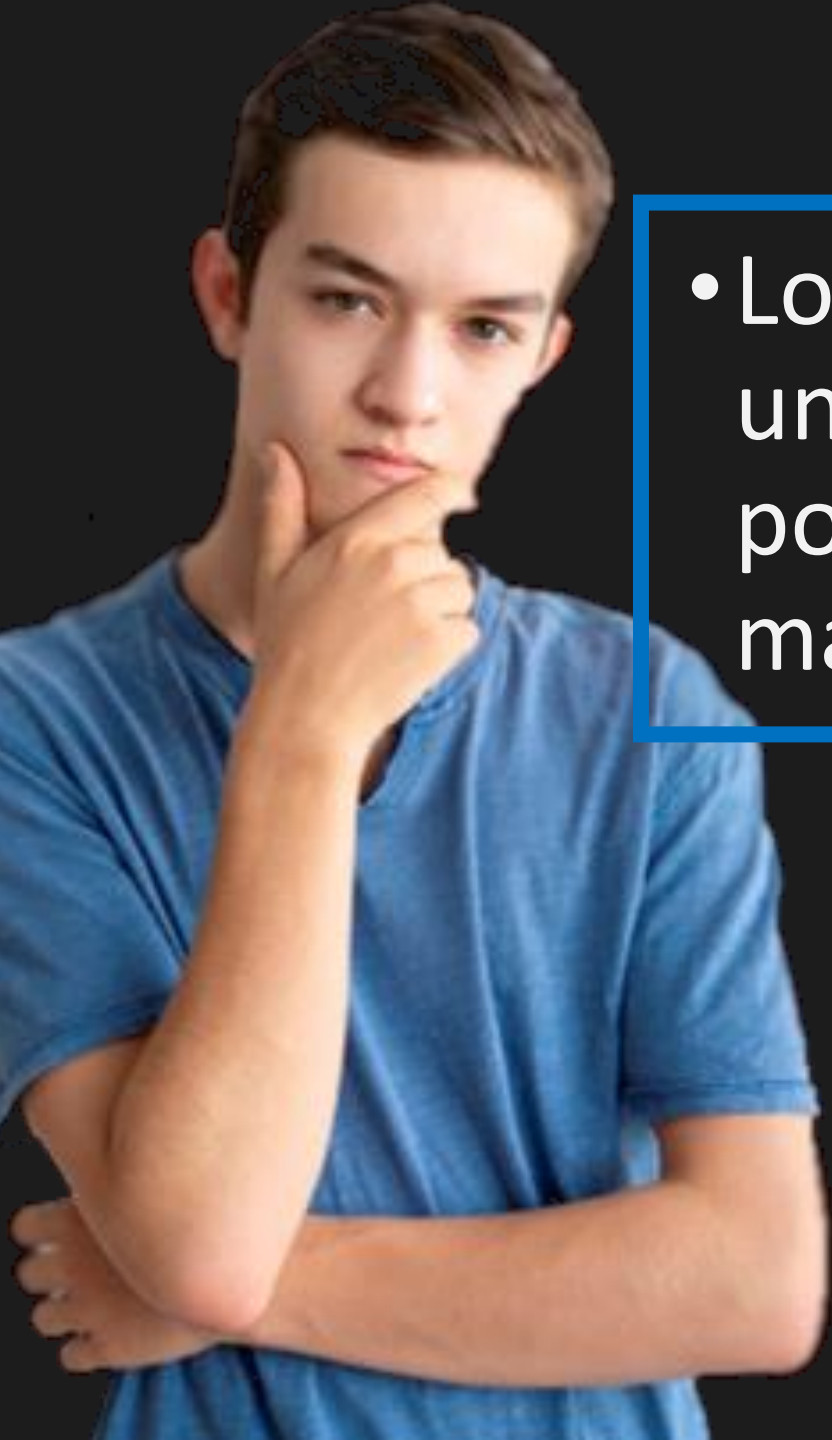
Niño

Niño
escolarizado





- Los primeros años de vida son un período sensible del crecimiento, de poda sináptica, de aprendizaje temprano y maduración cerebral.
- Estos resultados han comenzado a cambiar las políticas educativas y de salud.



- Los años de la adolescencia también son un período sensible del crecimiento, de poda sináptica, de aprendizaje y maduración cerebral.

- Estos resultados **AUN NO** han comenzado a cambiar profundamente las políticas educativas y de salud.



Debe adquirir conocimientos culturales, habilidades, capacidades **autorregulatorias** para independizarse de su familia e **integrarse a la sociedad adulta**.

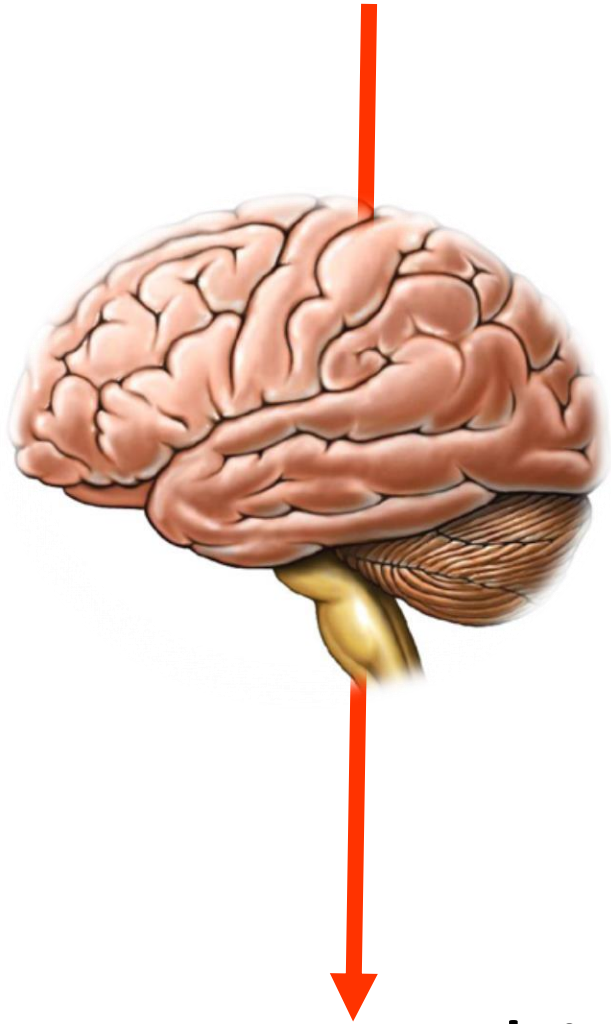
La adolescencia es etapa de la primera vez, de las primeras veces, de muchas “primera vez”.

- **Interior:** experimentan grandes cambios hormonales, corporales y un ajuste fino de las redes neuronales que producen y manejan las emociones.
- **Exterior:** experimentan cambios dramáticos y dinámicos en la estructura y el significado de las relaciones sociales con padres, compañeros y parejas románticas, así como una variedad de experiencias novedosas y crecientes demandas sociales.



La convergencia de estos cambios internos y externos puede resultar en experiencias y comportamientos que a veces son abrumadores, confusos y difíciles de manejar.

Confort y seguridad de la familia

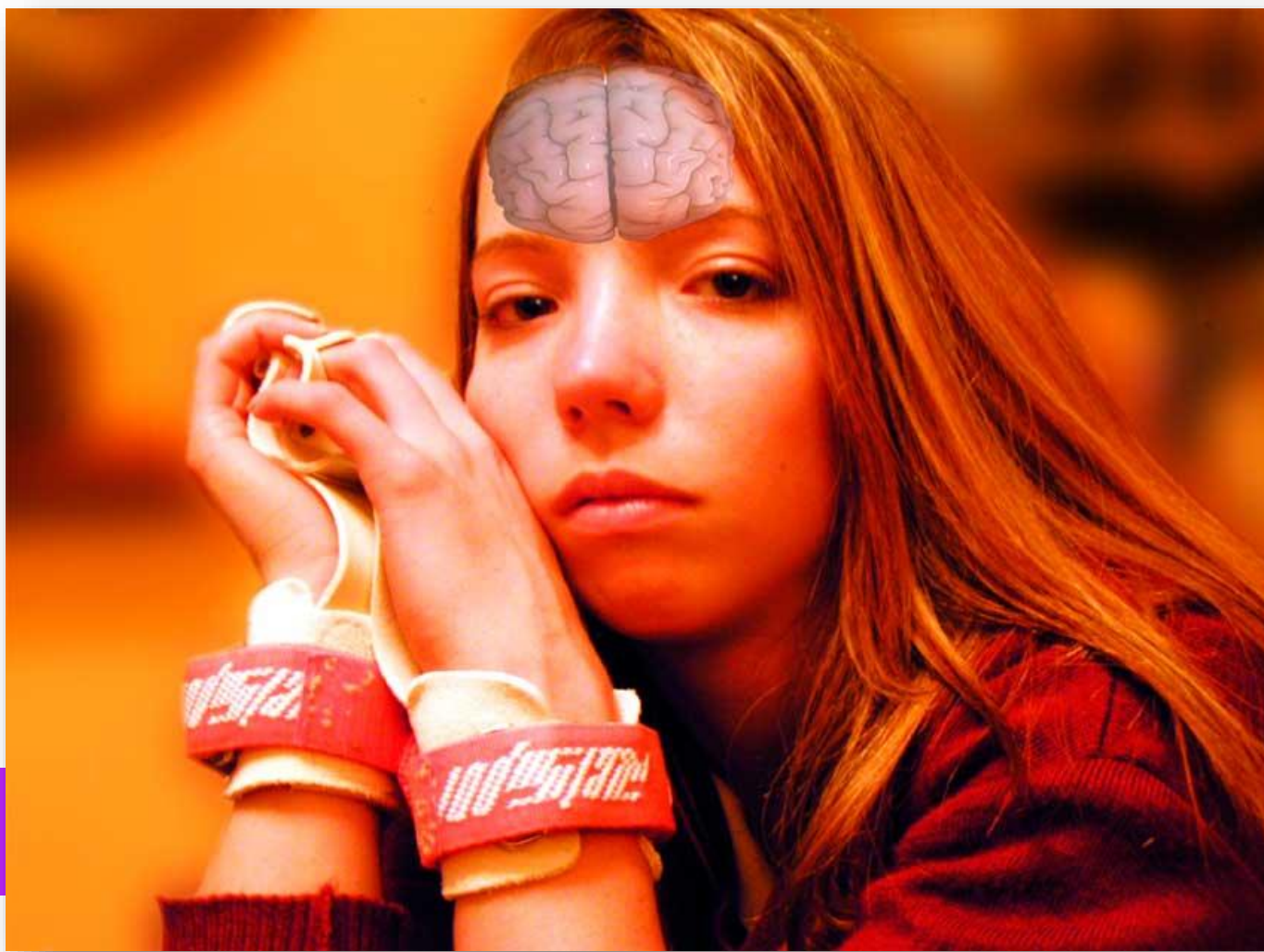


- Tendencia a **relacionarse con iguales** – masificación.
- Búsqueda y necesidad de **Novedad**
- Facilidad de enfrentarse a **Riesgos**
- **Excesiva vulnerabilidad**
- **Alta reactividad emocional**
- Conflicto con los padres
- Cambio del cronotipo

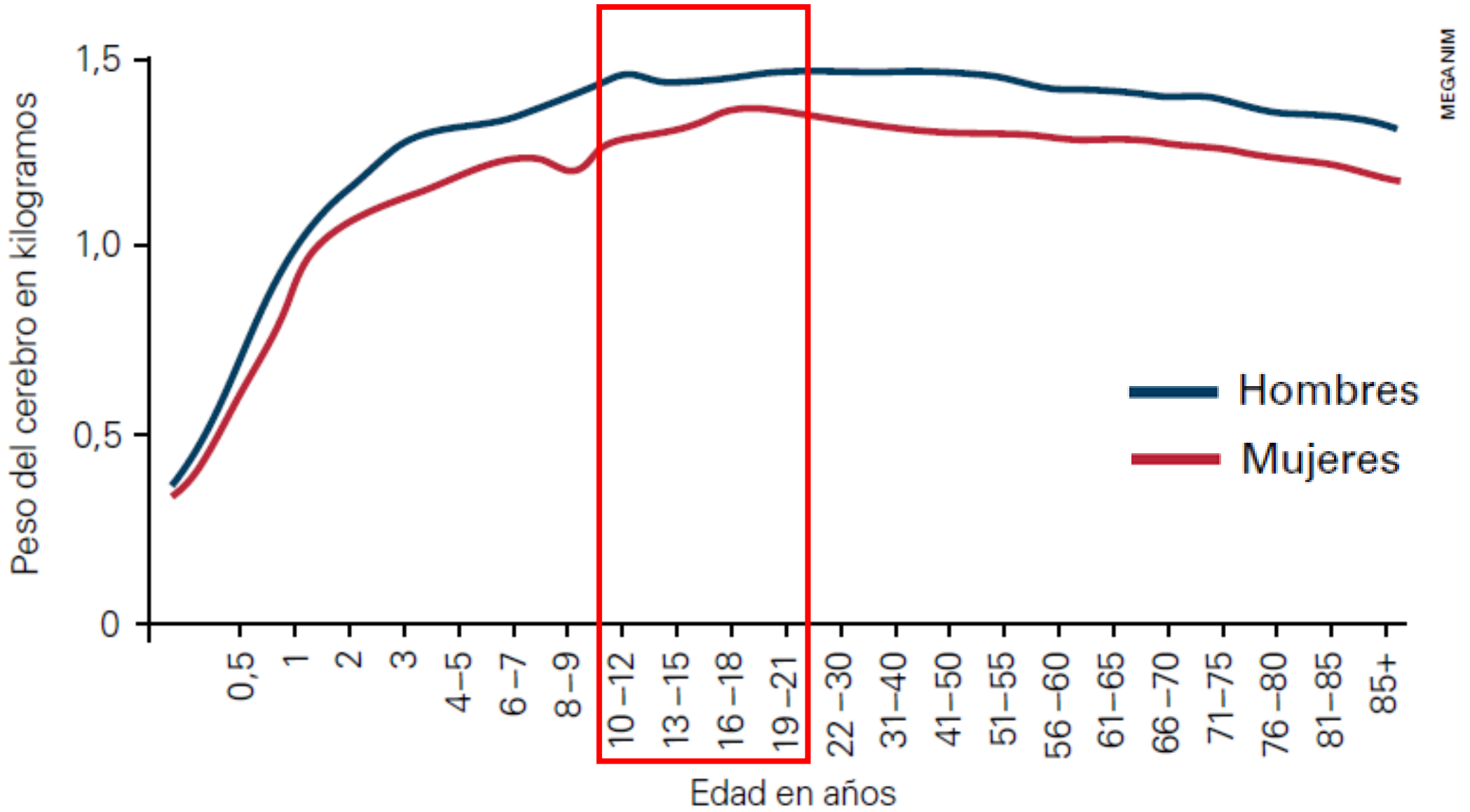
Nuevos ambientes

A lo largo de la adolescencia desarrollan su identidad, se inventan y dan sentido a **lo que son.**





Cambios cerebrales

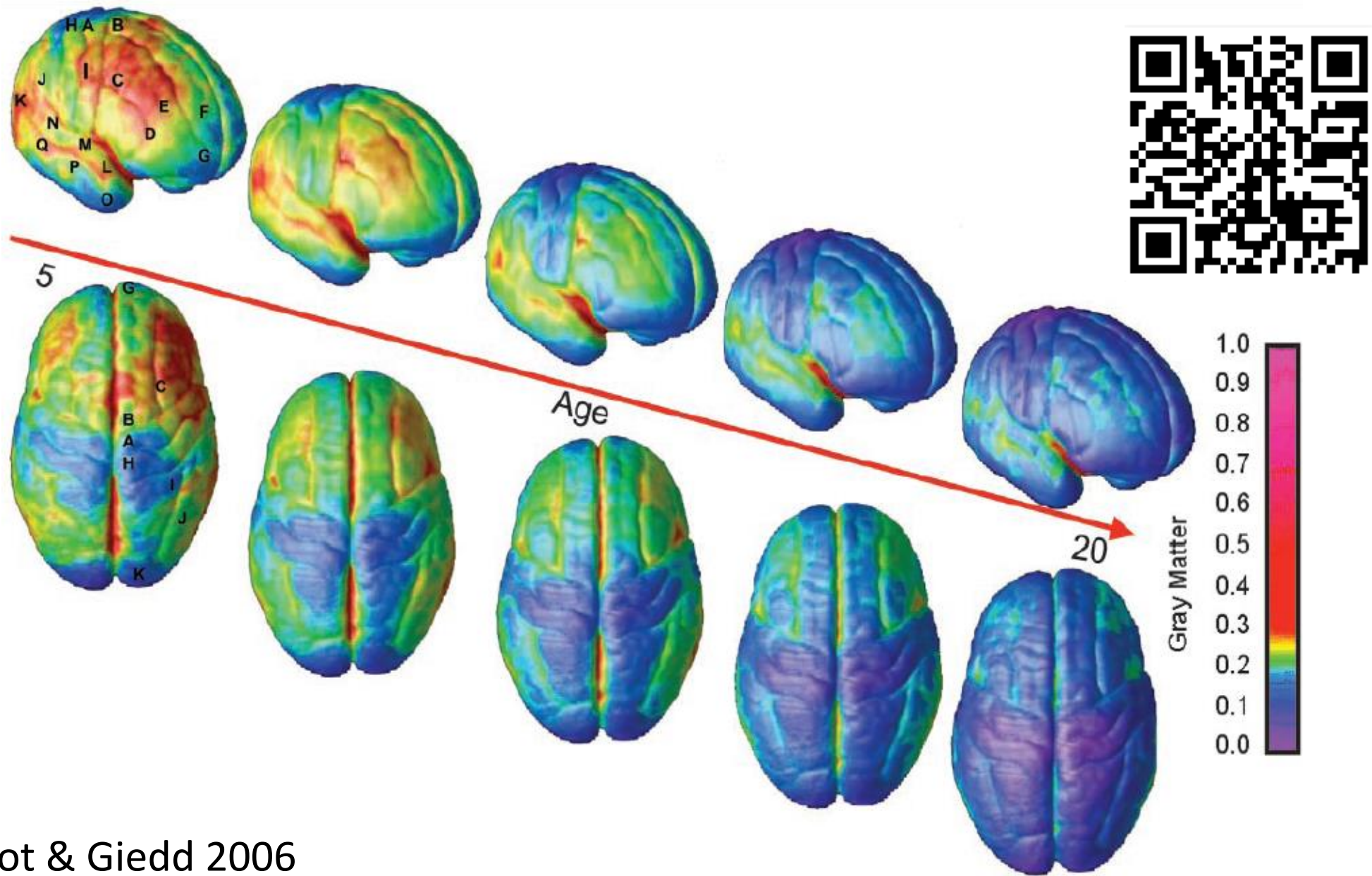


MEGANIM

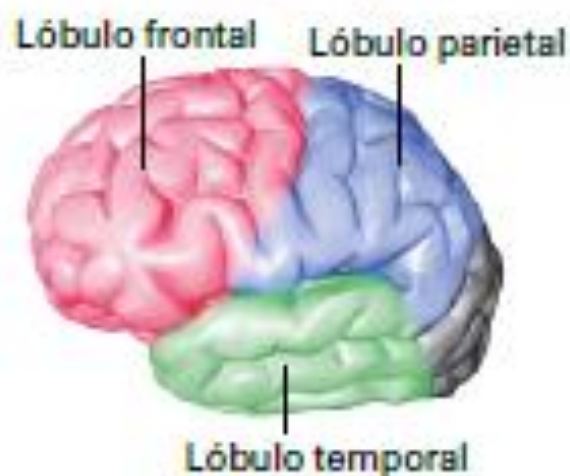
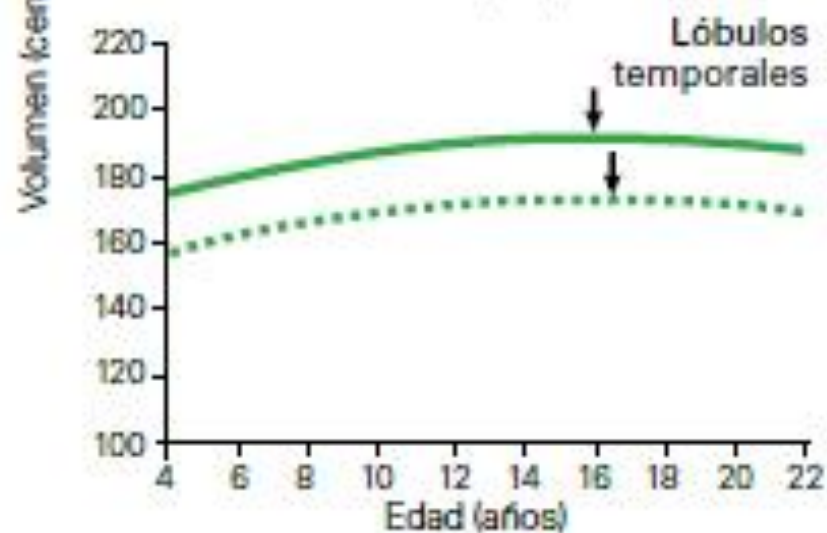
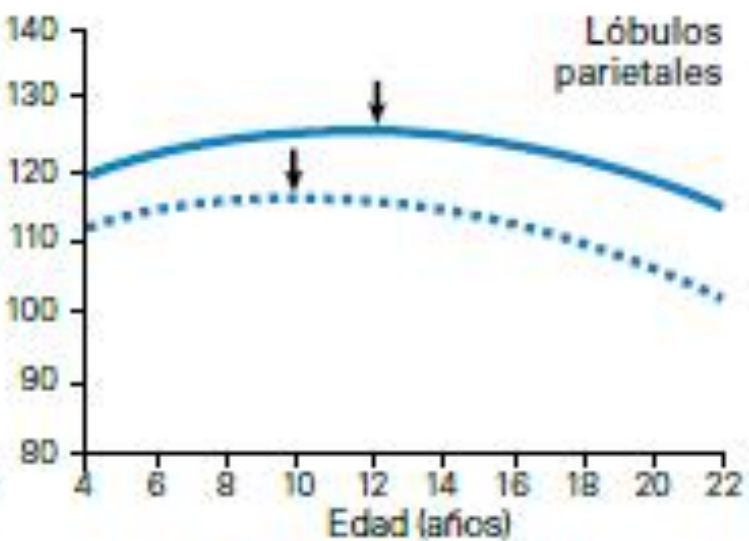
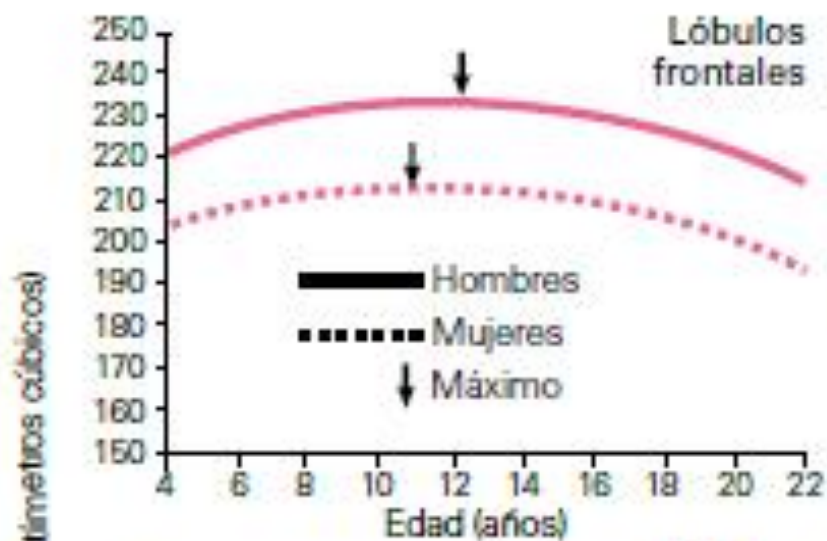
Hombres
Mujeres

Peso del cerebro en kilogramos

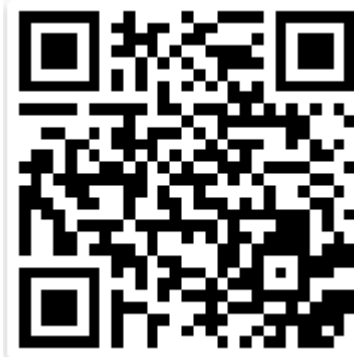
Edad en años



Lenroot & Giedd 2006



En la pubertad, el cerebro empieza a encogerse, pero no en todas sus áreas al mismo tiempo (*flechas*).



Control de la atención y de las emociones.

Flexibilidad del pensamiento.

Memoria de trabajo.

Empatía.

Juicio.

Identidad.

Motivación.

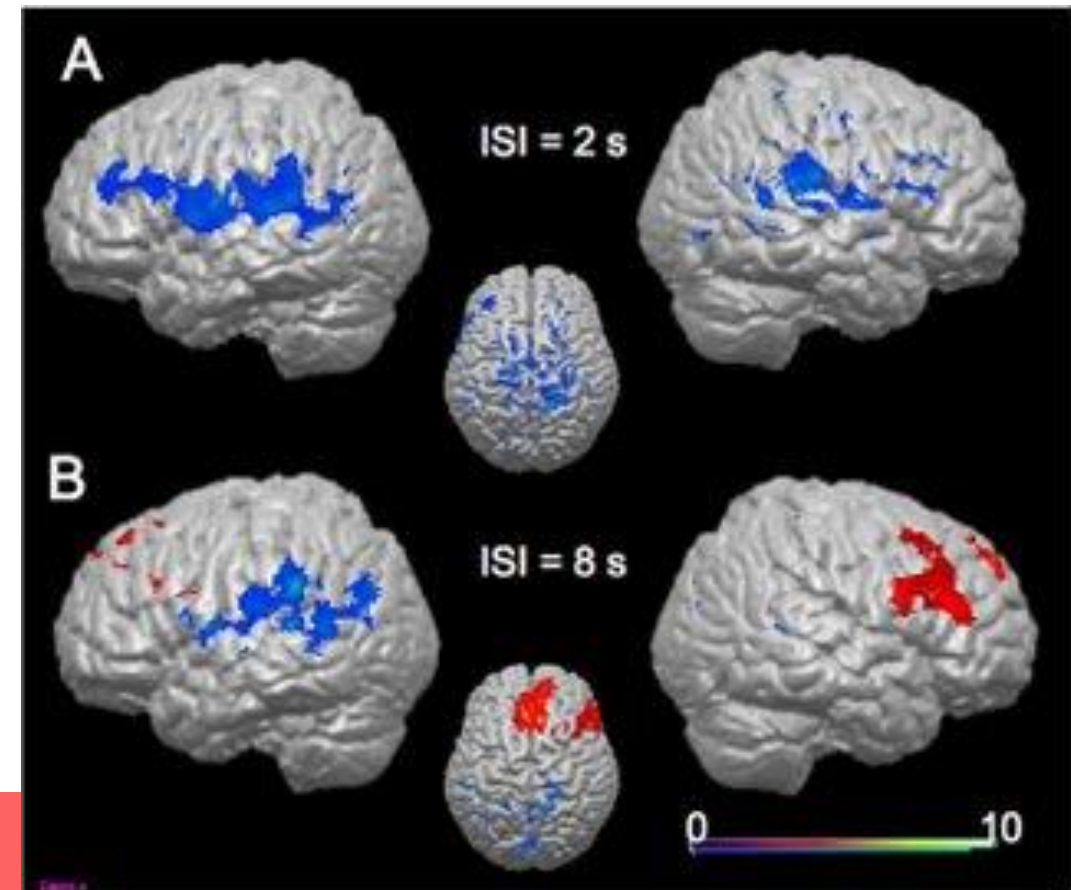
Toma de decisiones.

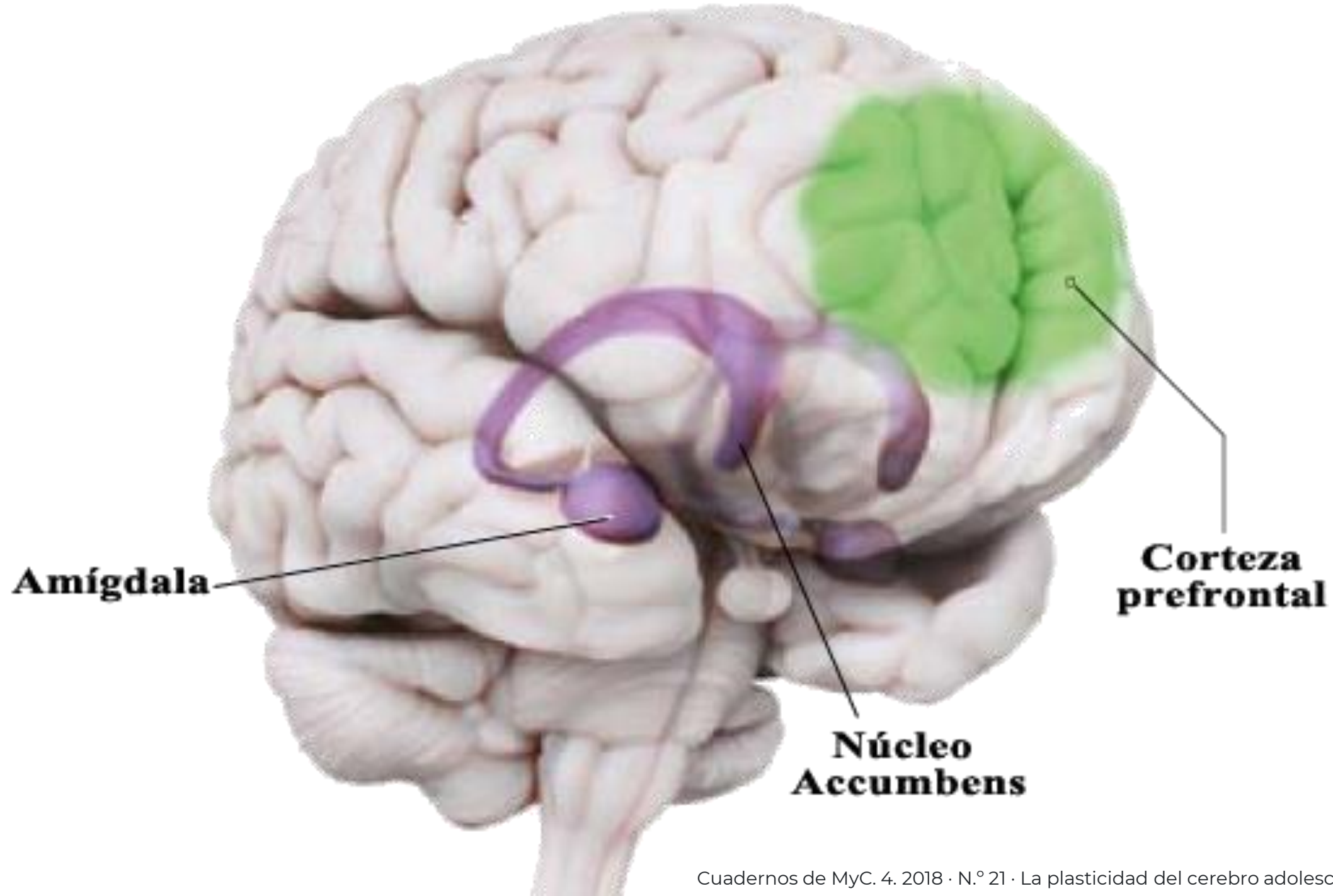
Planificación hacia el futuro.



Funciones ejecutivas

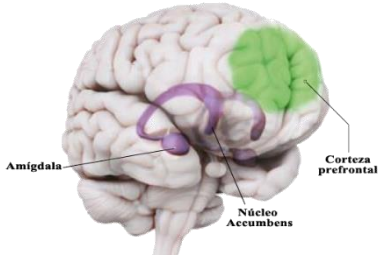
Lóbulo frontal
y parietal







Subestimación de los peligros (LF poco desarrollado aún).



Corteza prefrontal

Son menos reflexivos,
Buena capacidad de cambio
Bajo aprendizaje basado en la experiencia
Bajo control cognitivo

Control
Regulación

Respuestas emocionales
con poco control

Toma de decisiones

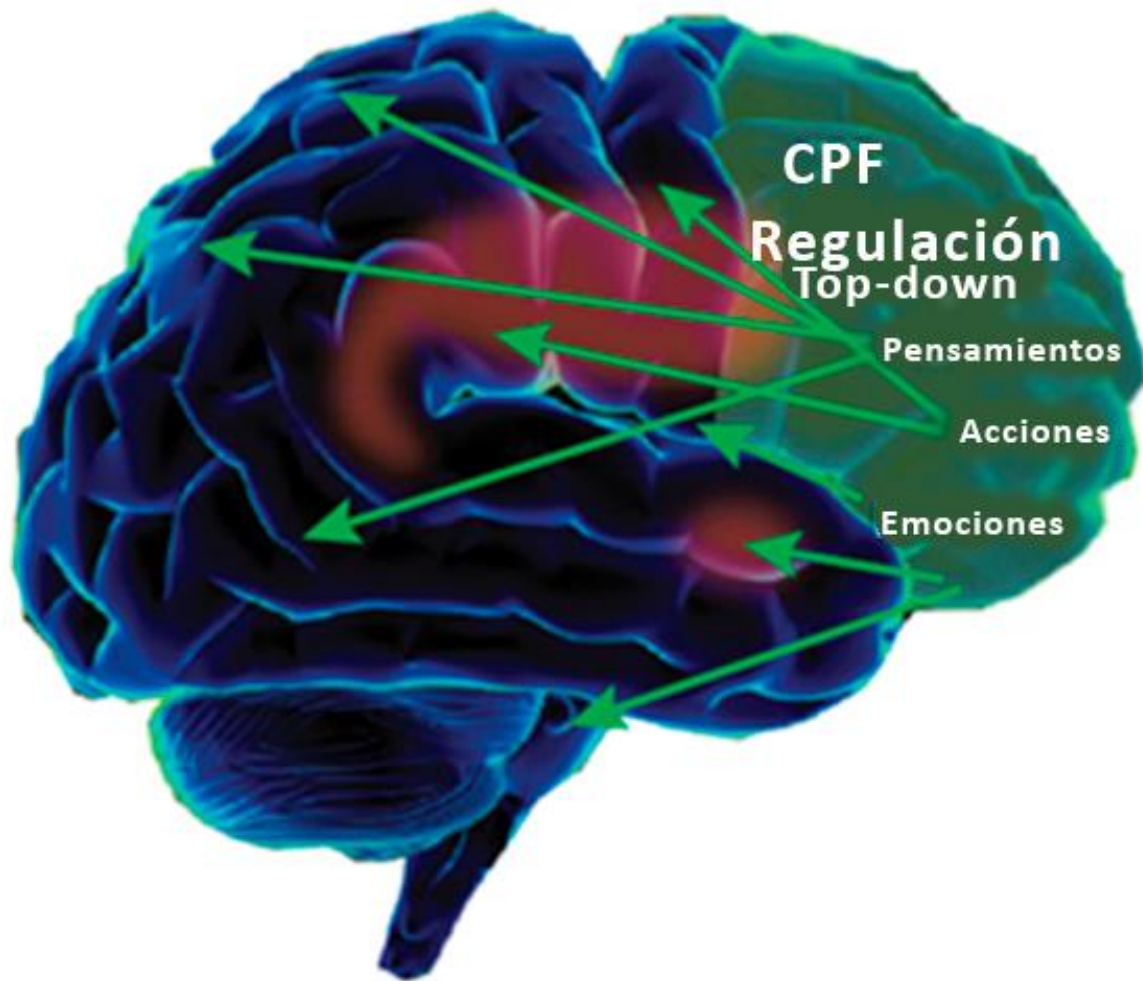
Núcleo accumbens

Amígdala

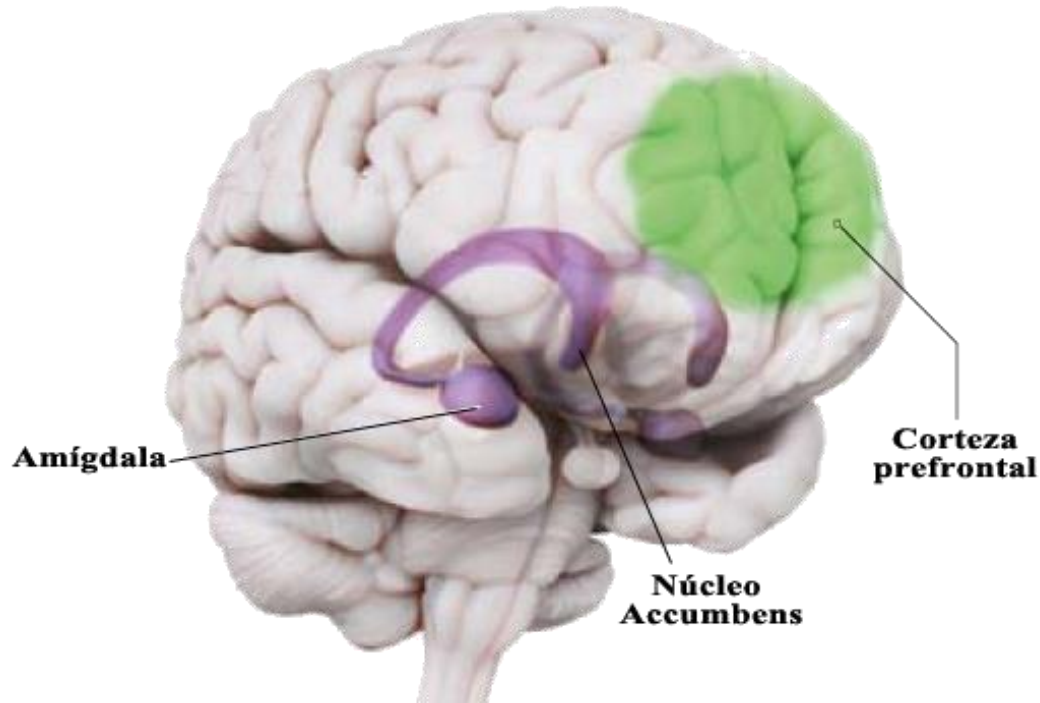
Recompensa y acercamiento (mucha dopamina)
Búsqueda de riesgos
Impulsividad
Hedonistas
Satisfacción inmediata

Reactividad emocional
ante amenazas - Evitación
Agresión
Angustia
Miedo
Felicidad

Alerta y seguridad



Estas diferencias cerebrales ayudan a los adolescentes a:



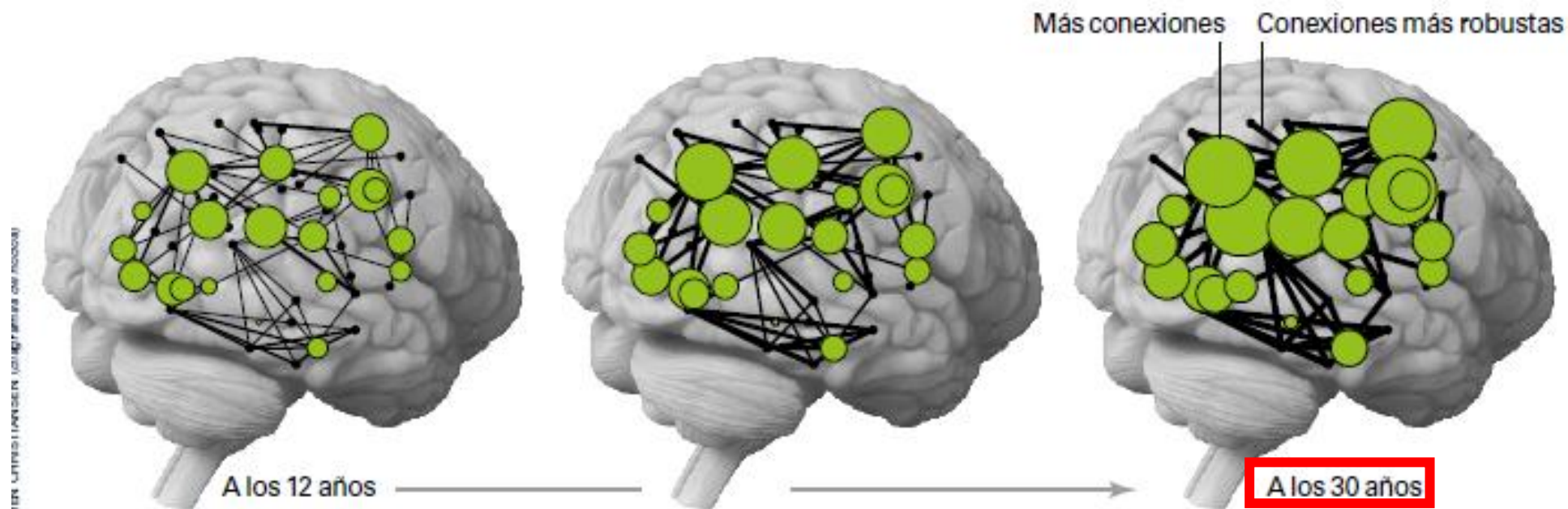
- Una rápida toma de decisiones.
- Mayor adaptación a los cambios.
- Curiosidad por la exploración y el aprendizaje.

Durante la adolescencia aumenta de forma extraordinaria la conectividad entre las regiones implicadas en:

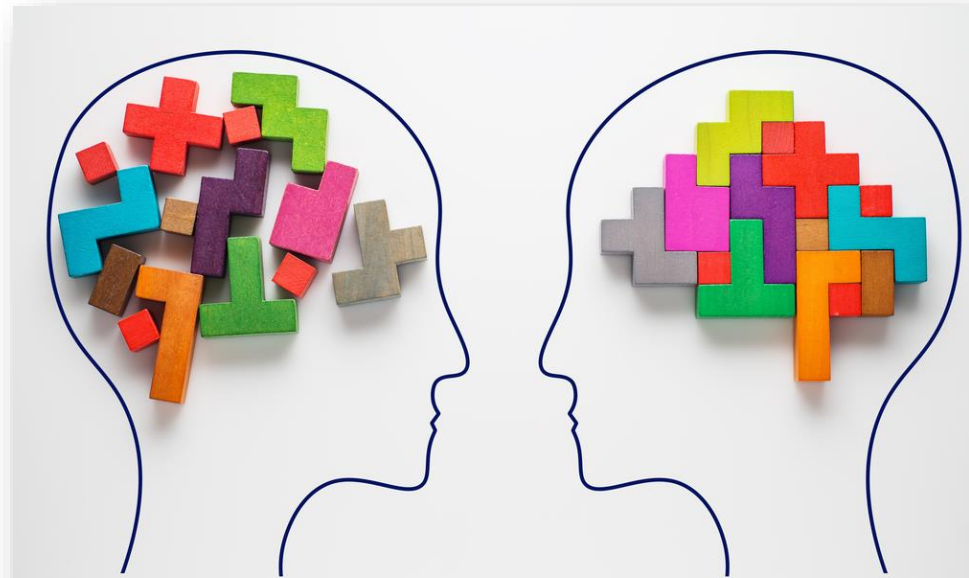
- la formación de juicios.
- la sociabilización.
- la planificación a largo plazo.
- las competencias lingüísticas.
- el movimiento corporal coordinado.



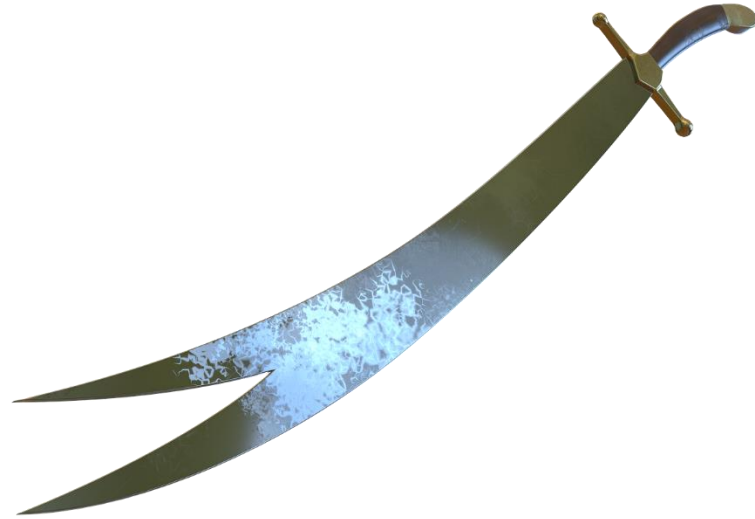
Aumento de las conexiones entre regiones cerebrales a lo largo del tiempo



- De tal proceso de maduración se **beneficia la capacidad de pensamiento abstracto**, que abre al adolescente nuevas posibilidades e intereses: descubre temas de filosofía, literatura y música a la vez que empieza a formarse criterios propios e interesarse por la política.



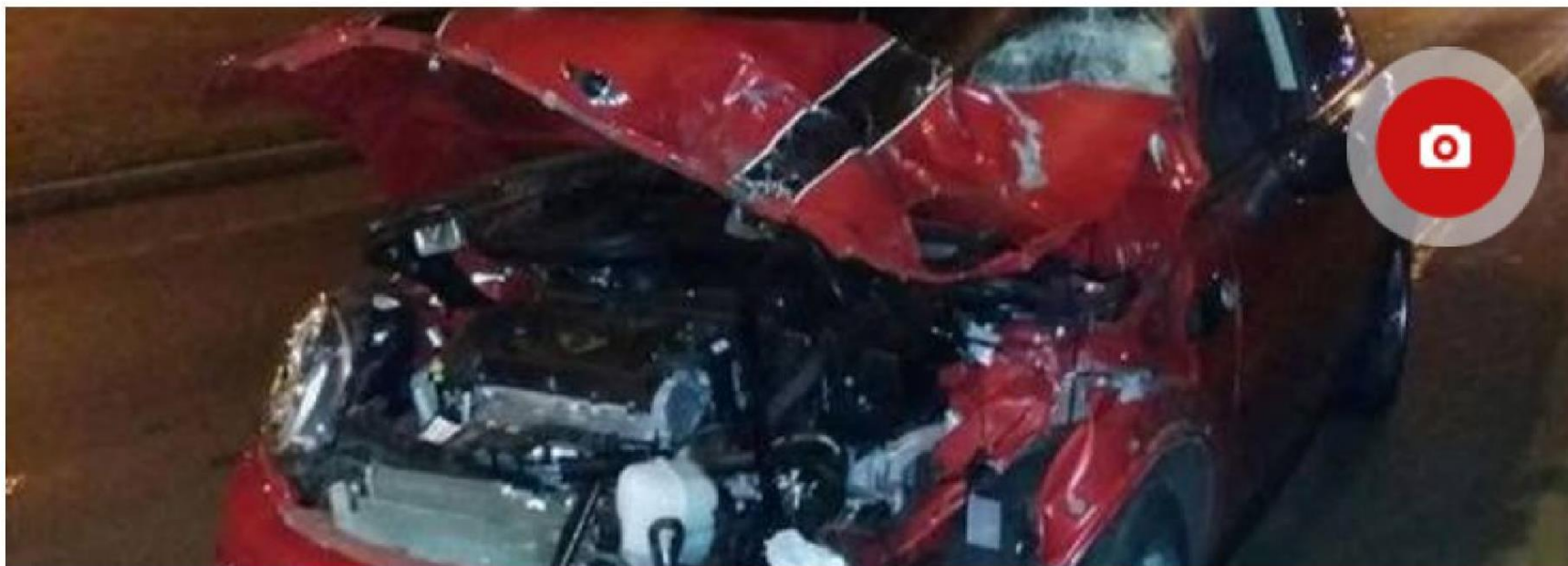
- Entre los rasgos del cerebro adolescente **destaca su capacidad de cambio y adaptación al entorno.**



- Los hace flexibles y muy sociables.
- Los hace vulnerables a conductas peligrosas (**en general ofrecidas por los adultos**).

Recibió un Mini Cooper de regalo de 15, chocó y mató a un motociclista

Misiones La chica, que no tenía registro de conducir por su edad, embistió una moto en la que viajaba un joven de 22 años, que murió en el acto. La nena se negó a hacerse el test de alcoholemia.



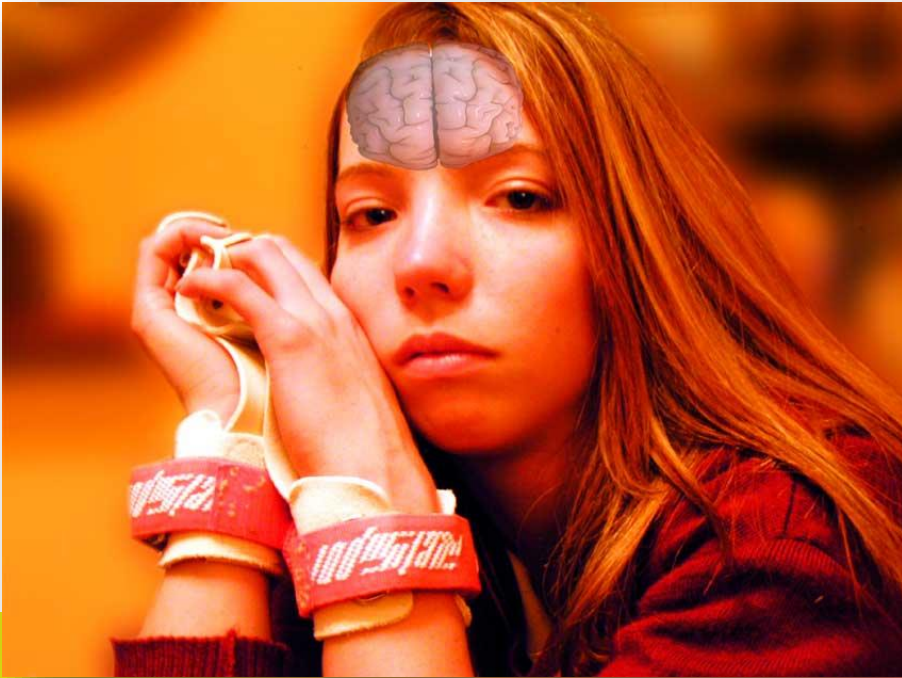
Metamorfosis no es solo cerebral...

Crecimiento de hasta 50 cm (estatura) y un aumento de peso de hasta 30 Kg en pocos años.



Parte 3: claves para trabajar las emociones en el aula universitaria.

Hernán Aldana Marcos



UNC

Universidad
Nacional
de Córdoba



FAUD
Facultad de Arquitectura,
Urbanismo y Diseño

SEC
ACA

Formación **Docente**



Adolescencia y sueño

Duermen mal

Datos epidemiológicos sobre el sueño de los adolescentes muestran que se caracteriza por:

- se acuestan tarde.
- una latencia prolongada del inicio del sueño.
- una duración corta del sueño de aproximadamente 7 h por semana, lo que contribuye a una **deficiencia diaria de sueño de aproximadamente 2 h.**

¿Qué efectos dejó la pandemia?

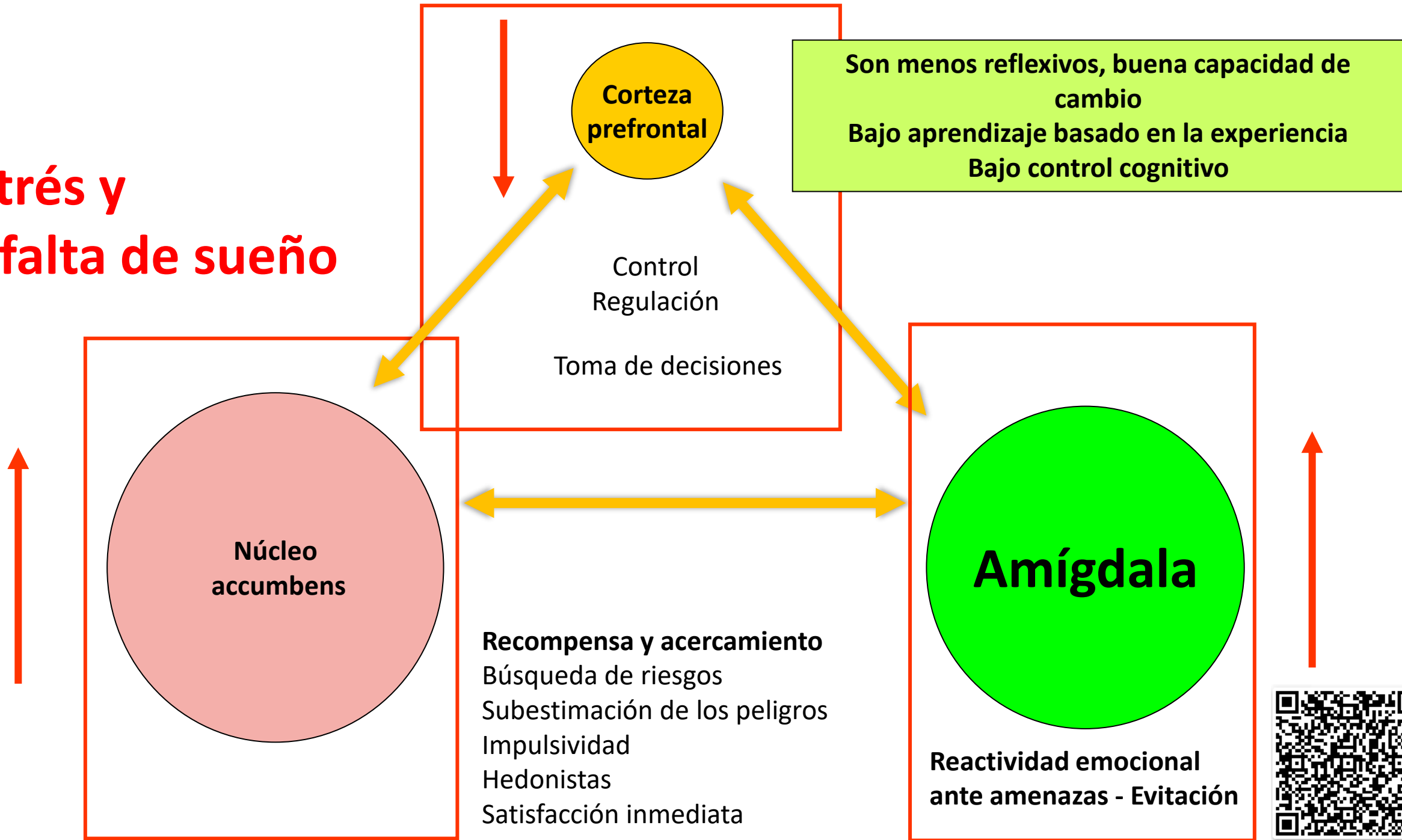
[J Sleep Res. 2013 Oct;22\(5\):549-56. doi: 10.1111/jsr.12055. Epub 2013 Apr 24.](#)

Sleep patterns and insomnia among adolescents: a population-based study

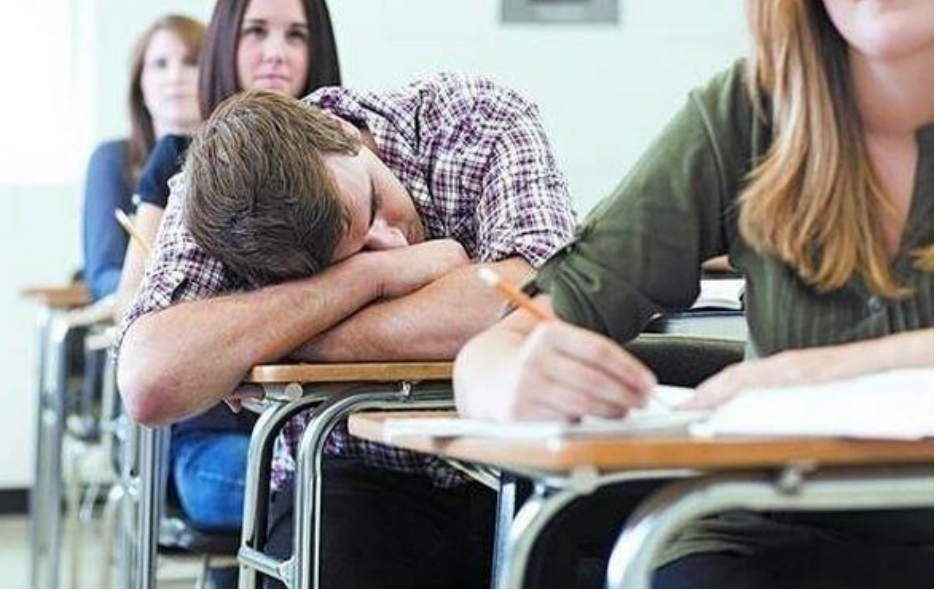
Mari Hysing ¹, Ståle Pallesen, Kjell M Stormark, Astri J Lundervold, Børge Sivertsen



Estrés y la falta de sueño



¿Cuándo ocurre la consolidación?



- Mientras dormimos el cerebro repasa los acontecimientos importantes que registró durante el día, dando un comportamiento más eficaz a la memoria.

La falta de sueño se asocia con:

- Somnolencia, fallas de atención y motivación.
- Bajo rendimiento cognitivo.
- Accidentes de moto o auto, bicicleta o skate.
- Obesidad.
- Depresión.
- **Tasas más altas de suicidio.**



Consejo

- Inicio de la clases (después de las 8.30 am).

Dejame dormir un ratito más



Retrasar **55 minutos** (de las 7.50 a las 8.45), el horario de ingreso en las escuelas secundarias y primarias.

Los que durmieron 34 minutos más, **mejoraron las calificaciones y también mejoró la asistencia y la puntualidad**, especialmente en la escuela de menores recursos, que se equiparó con la otra.

El cambio en la escuela primaria tuvo muy pequeños resultados.



[Nat Hum Behav](#). 2020 Feb 10. doi: 10.1038/s41562-020-0820-2. [Epub ahead of print]

La interacción del cronotipo y con horario escolar predice el rendimiento escolar.

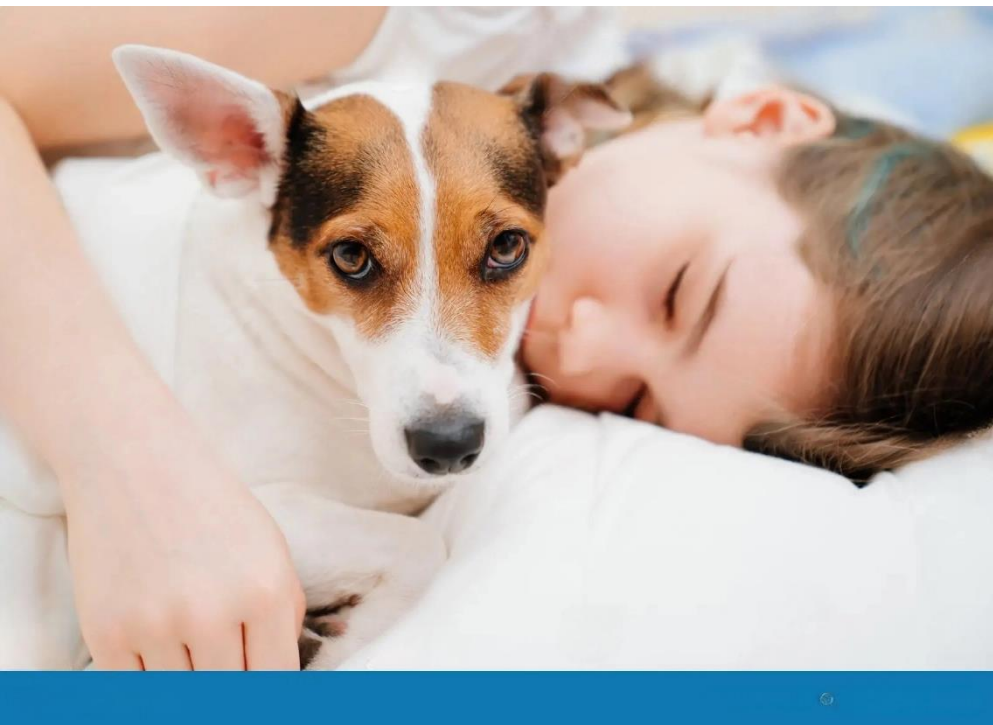
[Goldin AP](#)¹, [Sigman M](#)^{1,2}, [Braier G](#)¹, [Golombek DA](#)³, [Leone MJ](#)^{4,5}.



En adolescentes el rendimiento académico mejora cuando los horarios están mejor alineados con sus ritmos biológicos.

¿Dormir con mascotas afecta el sueño?





- Duermen más.
- Disminuye la latencia de inicio del sueño y los despertares nocturnos.
- Expresan que duermen mejor.

Mayor calidad de sueño

> [Sleep Health](#). 2021 Jun;7(3):324-331. doi: 10.1016/j.sleh.2021.02.007. Epub 2021 Apr 30.

The curious incident of the dog in the nighttime: The effects of pet-human co-sleeping and bedsharing on sleep dimensions of children and adolescents

Hillary Rowe ¹, Denise C Jarrin ¹, Neressa A O Noel ¹, Joanne Ramil ¹, Jennifer J McGrath ²



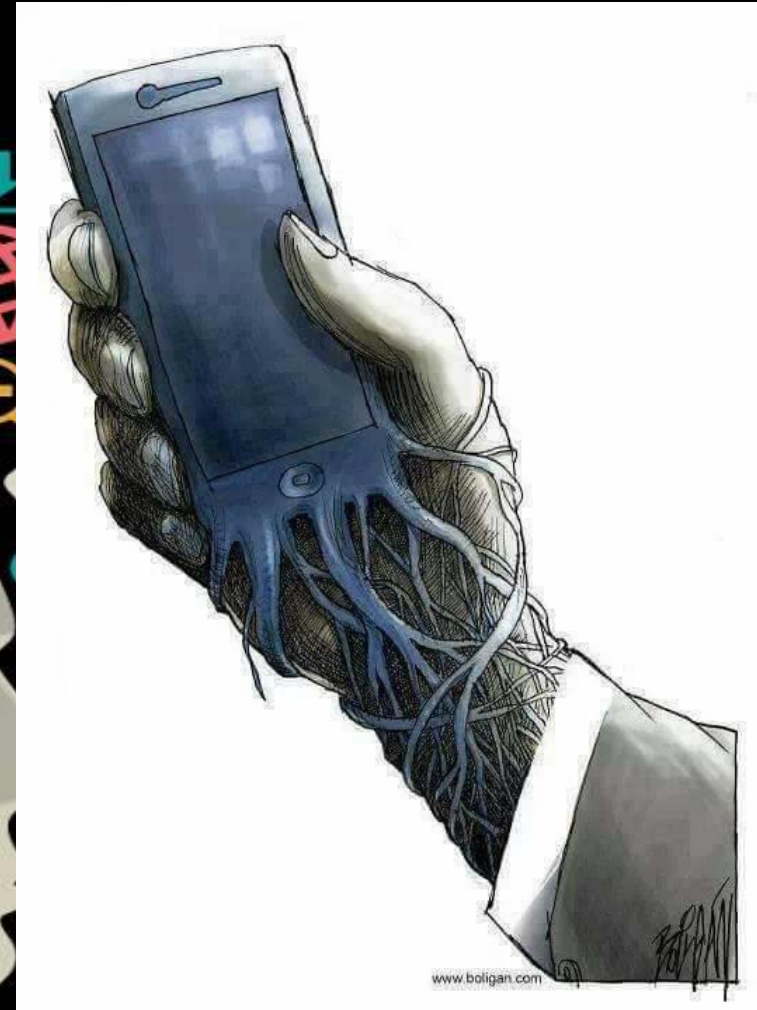
Adolescencia y tecnología



La tecnología de la información

- Crea oportunidades sin precedentes para una conexión social positiva y de apoyo.
- También intensifica la exposición de los adolescentes a drogas o encuentros sociales negativos (por ejemplo, ciberbullyng, ostracismo, intimidación, explotación sexual y radicalización violenta).

**Son adictos
al celular y
a la tecnología**



La estimulación digital, como las drogas, activa el circuito de recompensa del cerebro (núcleo accumbens), que es el que se activa ante actividad de placer positivas y agradables.

Esto hace que vuelvan una y otra vez a buscar el placer que viene de las pantallas.

- Los estudiantes que se distraen **tardan un 40% más** de tiempo en resolver ejercicios de matemáticas.
- La atención dividida redujo la retención a largo plazo de la clase, lo que perjudicó el desempeño en los exámenes de unidad posteriores y en el examen final.



EDUCACIÓN >

¿Apagón digital en la escuela? Suecia frena la inversión en pantallas y vuelve a los libros

El gobierno del país nórdico canceló su plan de educación digital y redireccionó los fondos para la distribución de libros de texto: quieren repartir uno por materia para cada estudiante. La medida llega luego de un retroceso en las pruebas PIRLS de comprensión lectora



Por Alfredo Dillon

06 Jun, 2023

Escuchar

Compartir

Cada vez más países prohíben el uso de celulares en los colegios: las ventajas y advertencia según expertos

Un informe de UNESCO advirtió sobre de una relación negativa entre el uso excesivo de la tecnología digital y el rendimiento de los estudiantes.

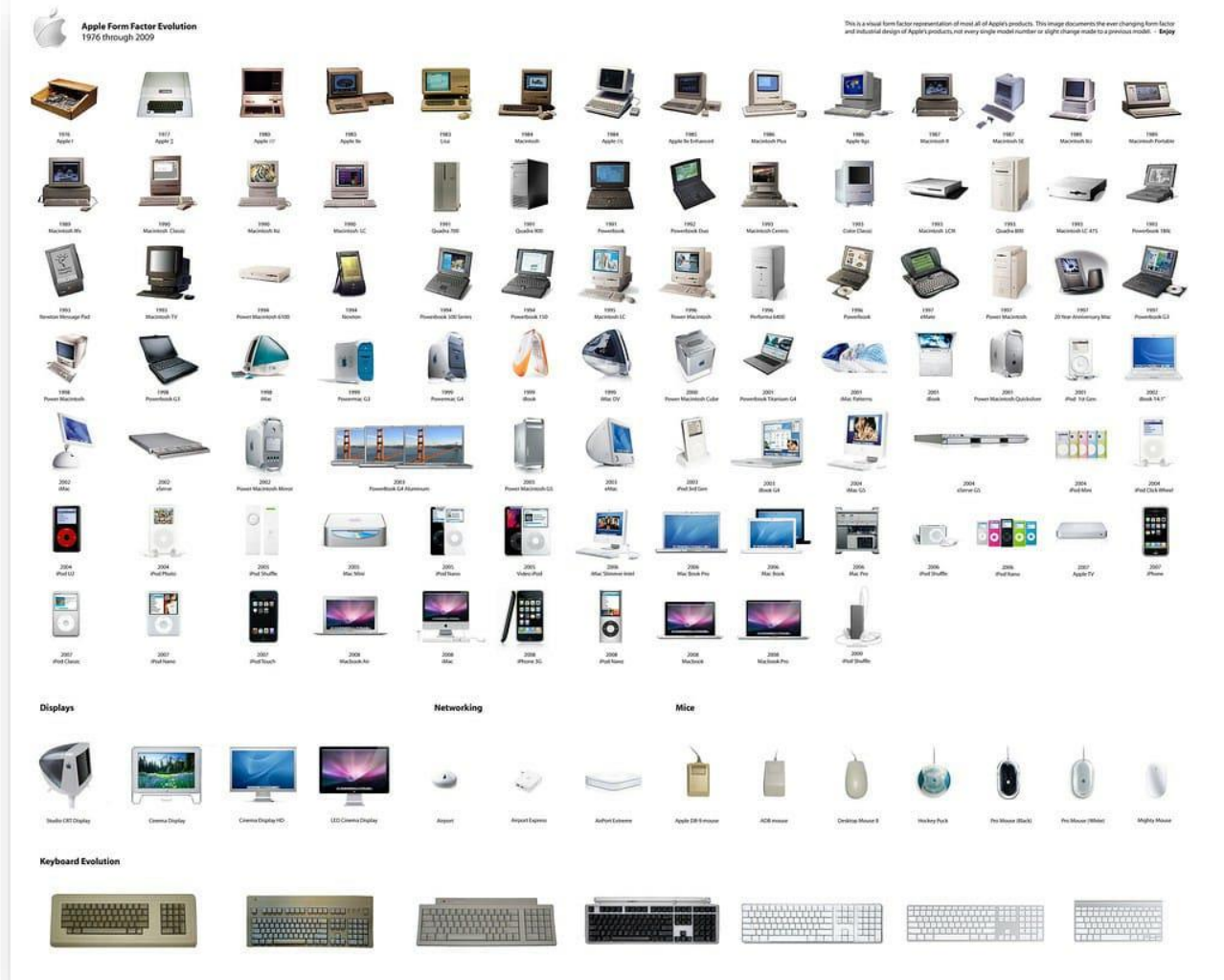


Son **Prosumidores digitales**, lo que los hace **autodidactas**: les gusta aprender de manera autónoma, pues adquieren nuevos conocimientos con tan solo googlear lo que deseen saber.



Un gran porcentaje aprende vía tutoriales en internet

¿Lo estamos aprovechando?



Mark Zuckerberg con una sudadera de Harvard. Creó Facebook con 20 años

1 de abril de 1976 fue fundada Apple Computer a través de un contrato firmado por sus tres accionistas: Steve Wozniak 26 años, Steve Jobs 21 y Ron Wayne 42.

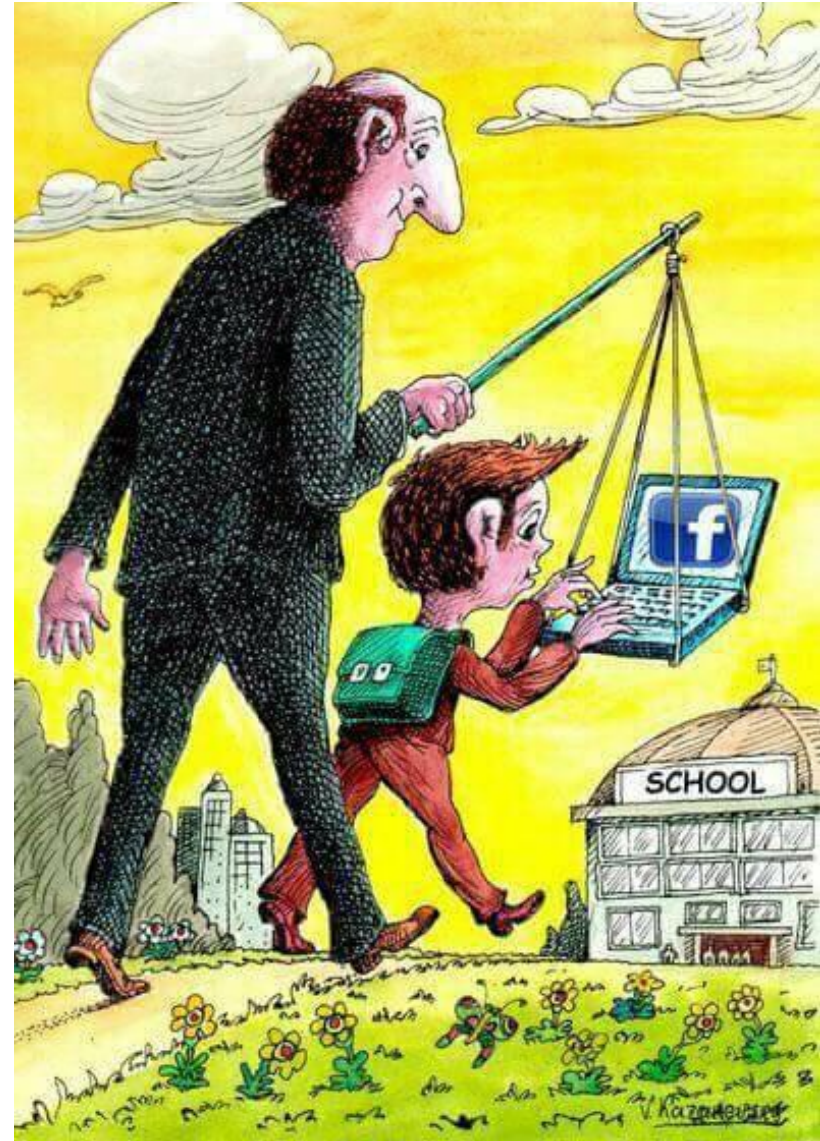
Pero hay un dato que distingue a la generación de adolescentes en cuanto al uso de la tecnología, y es **la aparición de las redes sociales.**



LÍNEA DE TIEMPO EVOLUCIÓN DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



Exceso de
redes sociales.
Cambios de
estados anímicos



La Organización Mundial de la Salud la definió como
la epidemia del siglo.

Afecta a más de 300 millones de personas en todo el mundo y es la principal causa mundial de discapacidad.

En el peor de los casos puede llevar al suicidio: se estima que cada año lo concretan 800 mil personas, y es la segunda causa de muerte entre los 15 y los 29 años.

Depresión



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Preventive Medicine Reports

journal homepage: www.elsevier.com/locate/pmedr

Asociación entre el tiempo ante pantallas y bienestar psicológico en niños y adolescentes.

Jean M. Twenge^{a,*}, W. Keith Campbell^b



**40.337 niños y niñas y adolescentes de entre
2 a 17 años en Estados Unidos.**



Los que pasaban **5 horas o más por día** conectados **tenían 71%** más chances de desarrollar depresión o fantasías suicidas que los que estaban solo una hora.



5 de abril de 2022 • 09:29

LA NACION

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

- 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.





Adolescencia y emociones





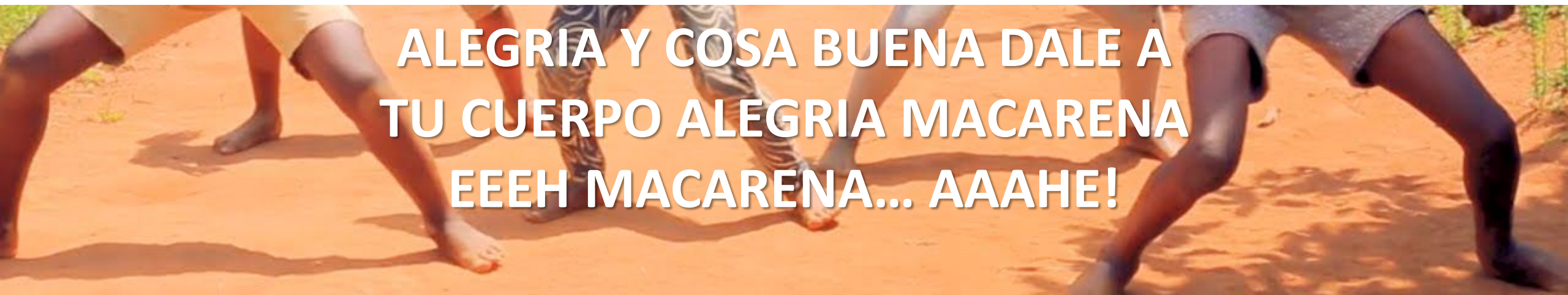
Vamos a hacer predicciones del mundo exterior con una imagen.







**DALE A TU CUERPO ALEGRIA MACARENA
QUE TU CUERPO ES PA´DARLE**



**ALEGRIA Y COSA BUENA DALE A
TU CUERPO ALEGRIA MACARENA
EEEH MACARENA... AAAHE!**

Nuestro cerebro **nunca se somete pasivamente al entorno**, lo que permite adaptar su conducta a las alteraciones más pequeñas del ambiente.



Teoría de la emoción construida Lisa Barrett. 2015

- Una emoción es una *creación por parte del cerebro* del significado que tienen nuestras sensaciones corporales (usando la memoria) en relación con lo que ocurre en el mundo que nos rodea.



LA VIDA SECRETA
DEL CEREBRO



Cómo se construyen las emociones

LISA FELDMAN BARRETT



La granularidad emocional se define como:

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

Amor...



- Debemos definir el amor con términos más precisos para describir lo que sentimos, para no sufrir grandes e innecesarias decepciones.

Un buen punto de partida consiste en buscar otras palabras diferentes.

Imagínense tener solo dos construcciones emocionales para experimentar una emoción o percibirla en otro:

- Sentirse fantásticamente bien
- Sentirse horriblemente mal



Granularidad emocional

Sentirse fantásticamente bien:

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



Granularidad emocional

Sentirse horriblemente mal:

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



Niño en laberinto de espejos



Nuestro cerebro **nunca se somete pasivamente al entorno**, lo que permite adaptar su conducta a las alteraciones más pequeñas del ambiente.

¿De dónde sacan las predicciones los adolescentes si no las han vivido?

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

A– Emociones y sentimientos con la letra A

- Abandono,
- Abatimiento, (estar)
- 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.

C– 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,
- 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

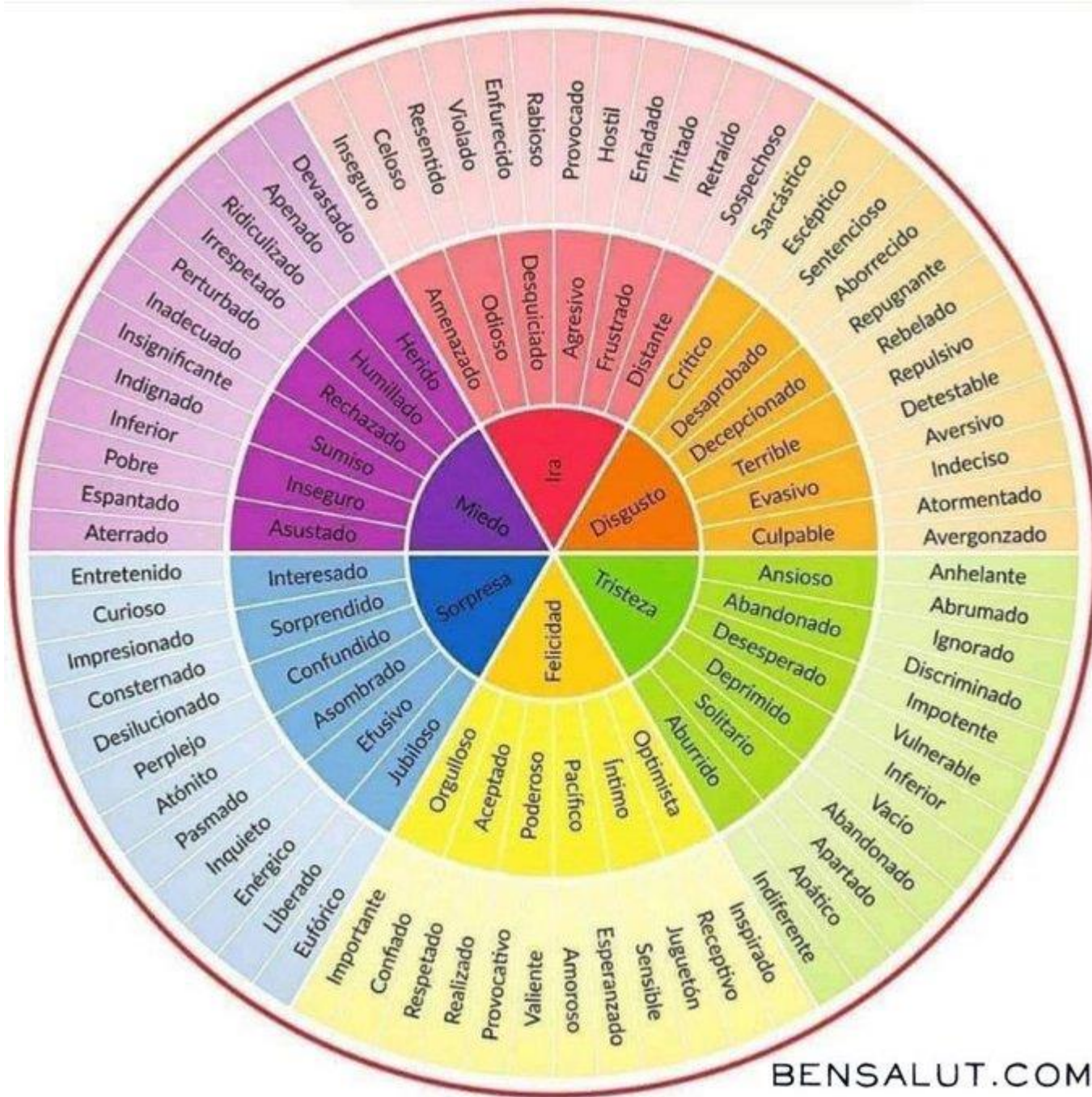
- La rueda de los sentimientos de Gloria Willcox. 1982



1933 - 2021



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



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	INCOMPRESIÓN	MENOSPRECIO	PESADUMBRE	SUPLICIO	AMOR
DESPRESTIGIO	MELANCOLÍA	PERDICIÓN	SUFRIMIENTO	ACEPTACIÓN	APEGO
MALESTAR	INCAPACIDAD	SOLEDAD	ACOMPañAMIENTO	AMABILIDAD	ATRACCIÓN
PENA	RESIGNACIÓN	ADMIRACIÓN	AGRADO	ARMONÍA	CARIÑO
REMORDIMIENTO	VACÍO	AGRADECIMIENTO	APROBACIÓN	CAPRICHOS	INTEGRIDAD
TURBACIÓN	AFECTO	APOYO	HONESTIDAD	COMPROMISO	HONORABILIDAD
ADORACIÓN	PAZ	JUSTICIA	COMPRESIÓN	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
ABUSO	BRAVURA	DESPECHO	ENGAÑO	FEROCIDAD	INCOMODIDAD
BELIGERANCIA	DESESPERACIÓN	ENAJENAMIENTO	FASTIDIO	IMPOTENCIA	INVASIÓN
DESCONSIDERACIÓN	DOMINACIÓN	EXASPERACIÓN	IMPACIENCIA	INSULTO	OBLIGACIÓN
DISPLICENCIA	ESTRÉS	HOSTILIDAD	INSATISFACCIÓN	MOLESTIA	RABIA
ENVIDIA	HOSQUEDAD	INJUSTICIA	MANIPULACIÓN	PREPOTENCIA	SUPERIORIDAD
FURIA	INDIGNACIÓN	MALHUMOR	PETULANCIA	RESENTIMIENTO	ALEGRÍA
INCONFORMIDAD	IRRITABILIDAD	ORGULLO	REPRESIÓN	ALIVIO	AUTENTICIDAD
IRA	ODIO	RENCOR	ALBOROZO	ASERTIVIDAD	BRILLANTEZ
OBSTINACIÓN	RECELO	VIOLENCIA	ARROJO	BIENAVENTURANZA	COMODIDAD
REBELDÍA	VENGANZA	APACIGUAMIENTO	AUTONOMÍA	GOZO	DESPREOCUPACIÓN
TRACCIÓN	AÑORANZA	JOVIALIDAD	JOCOSIDAD	DELEITE	ECUANIMIDAD

ÁNIMO	GUSTO	CERTEZA	CONTENTO	DIVERSIÓN	EUFORIA
AUTOCOMPLACENCIA	CALMA	CONTEMPLACIÓN	DISFRUTE	ESPERANZA	ÉXTASIS
BRÍO	INSPIRACIÓN	DIGNIDAD	ENTUSIASMO	JOLGORIO	FRENEÍ
COMPLACENCIA	DICHA	ENCANTO	ÉXITO	FIRMEZA	OMNIPOTENCIA
ILUSIÓN	EMPODERAMIENTO	IMPETURBABILIDAD	FERVOR	MOTIVACIÓN	PLACIDEZ
GRANDEZA	EXITACIÓN	INTREPIDEZ	LUJURIA	PLACER	SOSIEGO
EXALTACIÓN	FELICIDAD	LOGRO	PASIÓN	SOLEMNIDAD	VIGOR
FASCINACIÓN	LIBERTAD	OSTENTACIÓN	SATISFACCIÓN	VEHEMENCIA	SORPRESA
JÚBILLO	OSADÍA	REVULSIÓN	VALENTÍA	ALTERACIÓN	DESOLUMBRAMIENTO
OPTIMISMO	REGOCIJO	TRIUNFO	AMBIVALENCIA	DESCONCIERTO	ESTREMECIMIENTO
PLENITUD	TRANQUILIDAD	ANORMALIDAD	DESAPERCIBIMIENTO	ESCEPTICISMO	IMPRESIÓN
SUFICIENCIA	ARROBAMIENTO	CURIOSIDAD	EMERGENCIA	IMPACTO	INCREDLULIDAD
ASOMBRO	CONMOCIÓN	DUDA	EXTRAORDINARIO	INCONGRUENCIA	INSÓLITO
CONFUSIÓN	DISTRACCIÓN	EXTRAÑEZA	INCOHERENCIA	INESPERADO	OBNUBLACIÓN
DESORIENTACIÓN	ESTUPOR	INAUDITO	INDECISIÓN	MARAVILLA	REVELACIÓN
ESTUPEFACCIÓN	INADVERTENCIA	DISONANCIA	IRREAL	RAREZA	ASCO
IMPREVISIÓN	ILÓGICO	INTRIGA	PRODIGIO	VACILACIÓN	ANTAGONISMO
INCREÍBLE	INTEMPESTIVO	PERPLEJIDAD	URGENCIA	ANIMADVERSIÓN	DESAFECTO
INSOSPECHADO	PECULIAR	TRAUMÁTICO	ALEJAMIENTO	CONTENCIÓN	DESTITUCIÓN
PASMO	SOBRESALTO	ABSTINENCIA	CENSURA	DESPRECIO	EMPALAGO
SHOCK	ABORRECIMIENTO	AVERSIÓN	DESDEÑO	EMPACHO	INADECUACIÓIN
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



Formas de adquirir granularidad emocional en adolescentes

Formas de adquirir granularidad emocional

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

- **Gezellig**: (holandés) unión o sentimiento de grupo.
- **Voorpret** (holandés) placer que se siente por un suceso antes de que ocurra.
- **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.
- **Litost** (checo) tormento por el sufrimiento de uno mismo combinado por el deseo de venganza.

Formas de adquirir granularidad emocional:

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

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

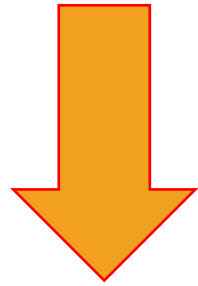
Etc.

Granularidad y sexo



Los intereses emergentes de los adolescentes en el sexo y la sexualidad se encuentran ahora con un suministro casi ilimitado de pornografía altamente explícita y de libre acceso.

Tendencia a explorar, búsqueda de novedad y excitación sexual.



- Enseñanza sexual sin tabúes.

Granularidad y drogas

Tendencia a explorar, búsqueda de novedad y excitación con drogas.



- Enseñanza de los efectos de drogas con detalle y sin tabúes.



Cinco jóvenes murieron en una fiesta electrónica en Costa Salguero

El jefe del SAME, Alberto Crescenti, precisó que "las autopsias determinarán las causas de las muertes"; en tanto, otros cinco permanecen internados en grave estado

SÁBADO 16 DE ABRIL DE 2016 • 08:34





“Lo único que deseo es estar en la Time Warp con la mente en Plutón”. Así expresaba Charo Suárez, el miércoles, en Twitter, su ansiedad por participar dos días después de la fiesta electrónica que terminó en tragedia.... 19 años

Granularidad y amor

Desarrollo de identidad y sentimientos del corazón.

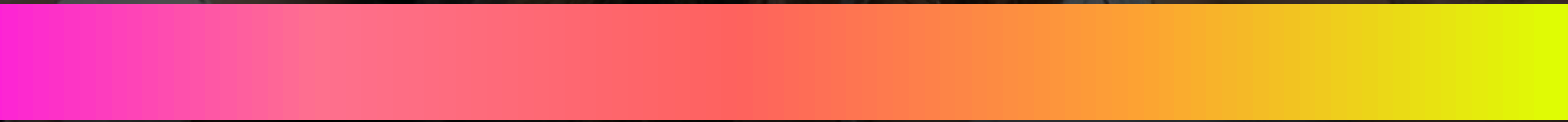


- Introducir modelos de conducta positivos y mentores que ejemplifiquen valores basados en sentimientos y modelos de inspiración.





Formas de regular las emociones de los adolescentes



Formas de regular las emociones

1. Distracción
2. Inducción
3. Compasión
4. Resignificación



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



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

2- 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. El lápiz en la boca.







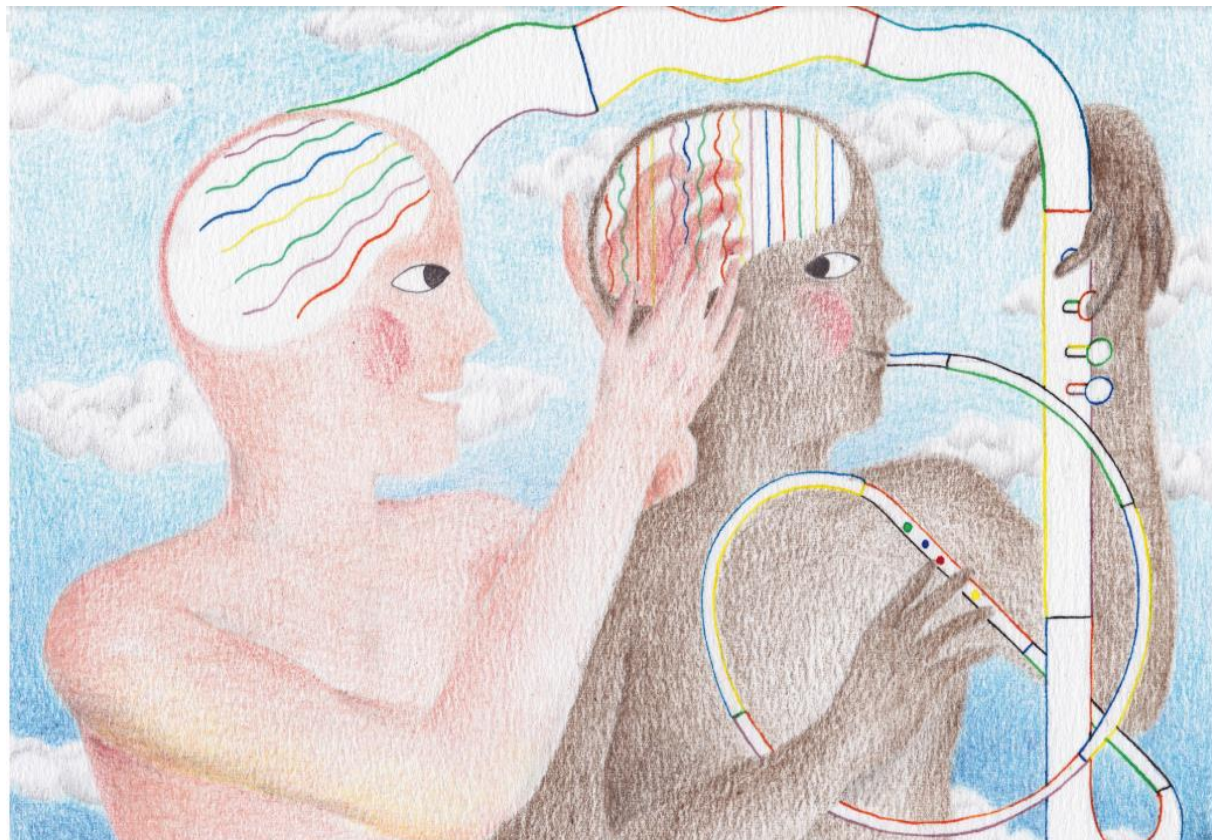
Calidad de sus relaciones.



- **El sonido de la voz de sus amigos libera oxitocina** (hormona de las relaciones sociales) los ayuda a madurar estas regiones complejas y los hace más sociables.



- **La música libera dopamina y oxitocina que ayuda a madurar al núcleo accumbens.**



Baptiste Al



La música y charlar con amigos puede traer consigo consecuencias positivas para el futuro.

Además de potenciar la sociabilidad.




3- **Compasión:** conversar, escribir sobre lo que nos pasa con alguien compasivo.

La palabra sana hay que huir de la soledad.



puede que sea el estudio más largo
de la vida adulta en la historia.



- Lo importante para mantenernos felices y saludables a lo largo de la vida, es la **calidad de nuestras relaciones.**
 - Las personas más satisfechas en sus relaciones, más conectadas a otros, tanto con su cuerpo como con su cerebro **se mantienen saludables por más tiempo.**
- 

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



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





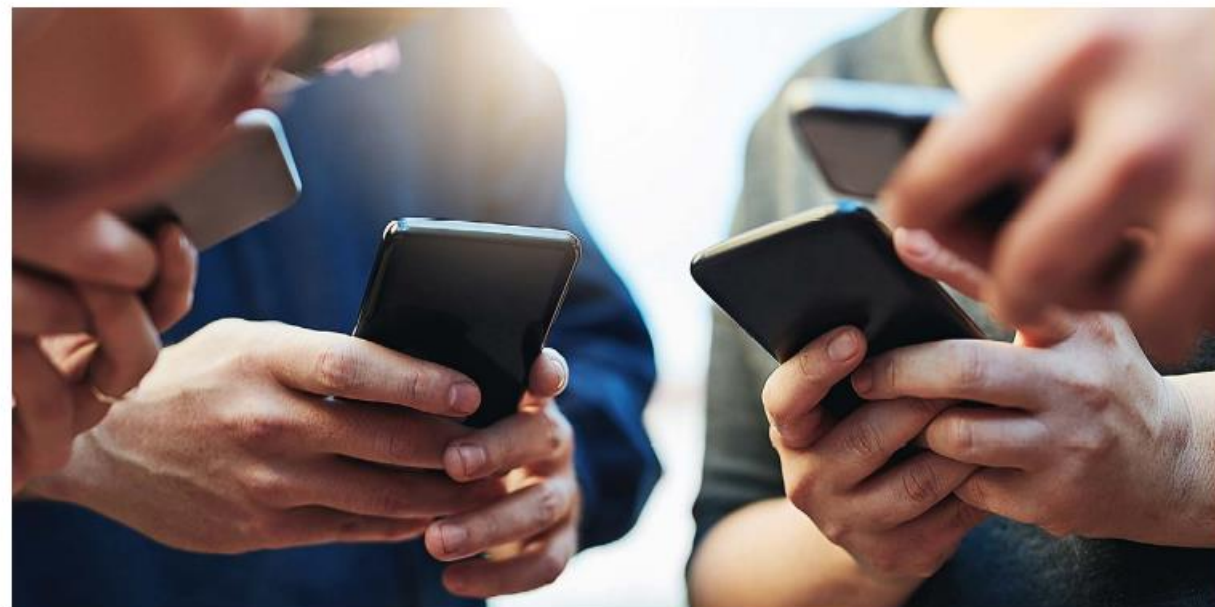
Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation

Dar Meshi^{a,*}, Morgan E. Ellithorpe^b



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

403 estudiantes (20 años aproximadamente) fueron consultados sobre su salud mental y el uso que hacían de redes sociales.



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.



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





No debemos decir lo que se
debe hacer o sentir.

No debemos enjuiciar los
sentimientos del otro.



Cómo falla el proceso reconfortante: reacción psicológica a los mensajes de apoyo

Xi Tian ✉, Denise Haunani Salomón, Kellie St. Cyr Brisini

Journal of Communication, Volumen 70, Número 1, febrero de 2020, páginas 13–3




No debemos enjuiciar los sentimientos del otro.
No debemos decir lo que se debe hacer o sentir.

- ¡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.

Escribir o hablar sobre los que nos pasa. 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.



Estrategia de
compassion para
calmar a los
estudiantes en
los exámenes



Escribir sobre las preocupaciones relacionadas con los exámenes mejora el rendimiento en el aula

Writing About Testing Worries Boosts Exam Performance in the Classroom

Gerardo Ramirez and Sian L. Beilock*

SCIENCE VOL 331 14 JANUARY 2011



Mensaje de escritura expresiva

[Este es el aviso y las instrucciones que da a los estudiantes inmediatamente antes de tomar su examen]

Esta breve tarea no será calificada. Por favor, guarde todos sus materiales (es decir, notas, libros de texto, calculadoras) excepto un lápiz y no hable durante este tiempo. Usted y sus compañeros de clase están a punto de comenzar el examen. Sin embargo, antes de arrancar, **todos tomarán los siguientes 10 minutos** para completar un breve ejercicio de escritura relacionado con el examen que se está por tomar. Sus respuestas me ayudarán a comprender mejor lo que experimentan emocionalmente durante los exámenes.

Me gustaría que vos te tomaras los próximos 10 minutos para escribir lo más abiertamente posible sobre tus pensamientos y sentimientos con respecto al examen que estás a punto de realizar. En tu escrito, quiero que realmente te dejes llevar y explores tus emociones y pensamientos mientras te preparas para comenzar el examen. Puede relacionar sus pensamientos actuales con la forma en que se ha sentido durante otras situaciones similares en la escuela o en otras situaciones en su vida. Por favor, en este momento trate de ser lo más abierto posible mientras escribe sobre sus .No habrá información de identificación en su ensayo. Si termina temprano, siéntese en silencio y espere en un rato comenzamos el examen. Tranquilo le daremos mucho tiempo para completar el próximo examen. Esta tarea solo tomará unos 10 minutos en total. Por favor, empieza a escribir.

Enseñar

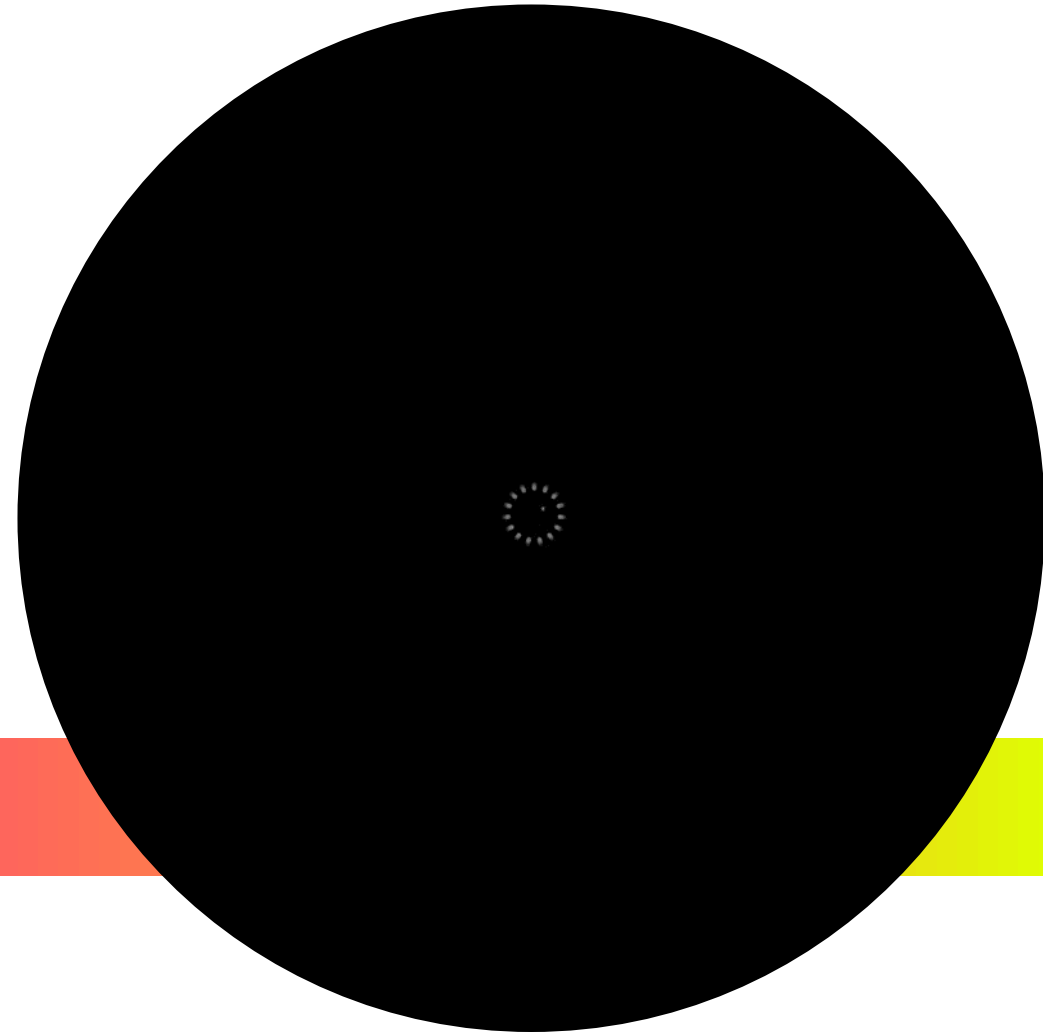
1. **Comunicación y escucha activa:** intercambiar mensajes con claridad y entenderlos. Poder de síntesis.

- Graben mensajes de audio o de video explicando cosas.

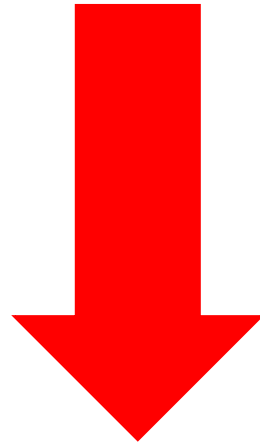
- Podcast

- Estudien juntos

- Tutoría entre pares



Motivación por el aprendizaje social.



- Aprovechar las relaciones sociales para reforzar el comportamiento positivo.
- Mejorar el aprendizaje social colaborativo en entornos educativos.



4- Resignificación:

- Buscar una forma más precisa y adecuada para poder describir nuestras emociones – **granularidad emocional**.
- Desaprender asociaciones arraigadas
- Buscar el mejor concepto.
- Podemos transformar la frustración en enojo y la tristeza en alegría





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



Debemos aprender mucho sobre emociones para:

Pronosticar

Categorizar

Emitir

Percibir

EMOCIONES





- **NO nos** encontramos a merced de emociones que surgen espontáneamente y controlan nuestra conducta, sino que somos los **arquitectos de** esas experiencias.
- Puede parecer que su río de sensaciones le desborda y le inunda, pero la verdad es que usted es la fuente de ese río.

Enseñarc a los adolescentes y a nosotros:

- Cuando tenemos una emoción no es una reacción emocional.
- Somos participantes activos en ella.

- **Cuando tratamos a los adolescentes como adultos, aceptan el reto de inmediato.**

Los adolescentes tienen un potencial de rendimiento ejemplar, pero en nuestras sociedades los contenemos infantilizándolos.

O peor aún les ofrecemos, a veces, lo peor de los adultos...



- Una nueva generación de jóvenes activistas está demostrando que muchos adolescentes están, de hecho, muy preocupados por problemas sociales, políticos y ambientales, y están completamente preparados para hacer algo al respecto.

- Necesitamos acabar con el **mito de la inmadurez del cerebro adolescente** fijándonos, sin prejuicios, en los adolescentes competentes que ha habido a lo largo de la historia, en los de otras culturas y en el extraordinario potencial de los nuestros.

Muchas gracias!

EducaMente

 hjaldanamarcos@gmail.com

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

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

