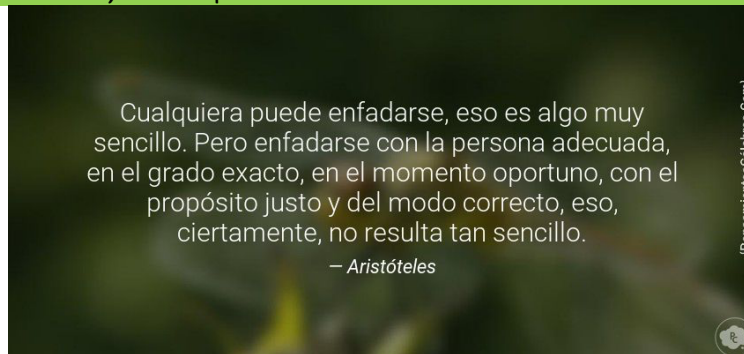


Hablar de emociones en solo dos horas es una tarea compleja, por eso espero que estos apuntes os sirvan para aclarar algunas ideas que pudieran quedar difusas, para compartiros vídeos que a mí me han parecido muy interesantes y también para compartiros recursos que podáis usar en el aula.

Como escribiendo también me enrollo, he intentado ser concisa. Para cualquier pregunta, duda o lo que sea, puedes escribirme a [rgarcialaz@educa.jcyl.es](mailto:rgarcialaz@educa.jcyl.es) o [laprofemindful@gmail.com](mailto:laprofemindful@gmail.com). También tengo una modesta cuenta de Instagram @laprofemindful.

¡Comencemos!

## Inteligencia emocional y competencias emocionales



**<<Inteligencia emocional es la capacidad de las personas para percibir y comprender los estados emocionales propios y de los demás, así como regularlos y expresarlos>> (Bisquerra, 2017).**

El Dr. Bisquerra y su equipo de la Universidad de Barcelona han llevado a cabo numerosos estudios sobre los resultados de trabajar educación emocional con adolescentes, y entre los beneficios destacan:

- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales).
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).

Para desarrollar esta capacidad innata a cada persona, tenemos **5 competencias emocionales** sobre las que trabajar:

1. **Conciencia emocional**

- ¿Qué emoción estoy experimentando ahora mismo?
- ¿A qué me impulsa este estado emocional?
- ¿Qué es lo apropiado en esta situación?
- ¿Qué emociones está experimentando la otra persona?
- ¿Qué se siente impulsada a hacer?

2. **Regulación emocional:** Dar una respuesta adecuada al contexto y no dejarse llevar por la impulsividad (atención que no se refiere a reprimir emociones sino a responder en vez de reaccionar)

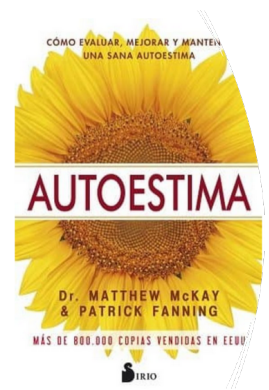
Técnicas: respiración, relajación, meditación, mindfulness, control del estrés, autoafirmaciones positivas, asertividad... requiere una práctica continuada.

¡Atención! Solo 5 minutos al día de meditación reestructura el cerebro.

3. **Autonomía emocional:** No verse seriamente afectada/o por los estímulos del entorno. Requiere: sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad.

4. **Competencia social:** Facilita las relaciones interpersonales Requiere: **empatía, escucha**, emociones sociales...

5. **Habilidades de vida para el bienestar:** Conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la **construcción del bienestar personal** y social. Es necesario construir conscientemente estados emocionales positivos.



*Sé que nuestro trabajo es complejo, que no tenemos tiempo, que tenemos muchos estudiantes a nuestro cargo... pero ¿y si les enseñamos con nuestro ejemplo? Te invito a que trabajes todas estas competencias en ti para que puedas vivir mejor y enseñar con tu ejemplo de buena gestión emocional. Según Einstein, el ejemplo es, si no la única, la mejora forma de enseñar.*

Vídeos interesantes:

Redes: cambiar el cerebro (30')

<https://youtu.be/IM30SGX9vMA>

Inteligencia emocional (animado 9')

<https://www.youtube.com/watch?v=NzKpmoTZgBU>

Redes: aprender a gestionar emociones: <https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8>

Ted Talk: Daniel Goleman: <https://www.youtube.com/watch?v=6lhuTOYCg-A>

Rafael Bisquerra:

<https://www.youtube.com/watch?v=OZk37Ne2zgw>

## Las emociones.

¿Qué son las emociones? Describir qué son es tan difícil como describir el chocolate. Si lo describimos como “es una sustancia sólida de color marrón con sabor dulce” nos damos cuenta de que falta muchísima información. Con las emociones pasa lo mismo, son muy difíciles de describir, pero todos/as sabemos lo que son. La RAE la describe como <<alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.>>

Para el experto Rafael Bisquerra es <<un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción.>>

Pese a sus múltiples definiciones y clasificaciones, hay varias cositas que nos tienen que quedar claras para poderlas transmitir con nitidez:

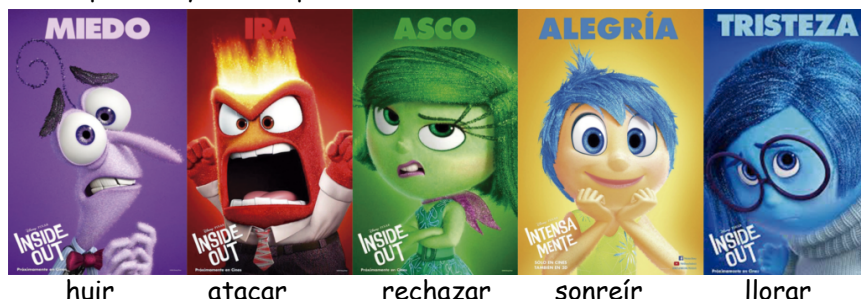
- **No hay emociones buenas ni malas, todas son útiles.**
- **Su función es transmitirme un mensaje** (por ejemplo, el miedo me dice que se ha trasgredido uno de mis límites)
- **No elijo que emoción siento** (solo puedo trabajar mucho para aprender a gestionarla mejor)
- **No elijo mi respuesta inmediata al miedo/estrés.**
- **El primer paso para la gestión emocional es poder nombrar bien mi emoción.**

Por ello, es importante aumentar nuestro vocabulario emocional e intentar indagar en cuál es mi emoción. Para ello, te dejo esta rueda. También la versión en inglés por si te sirve <https://www.almaserra.com/> más adelante.

- Las **emociones primarias** son comunes a todos los seres humanos, independientemente de la cultura o región en la que vivamos, y que llevan a una respuesta concreta.

### Primarias:

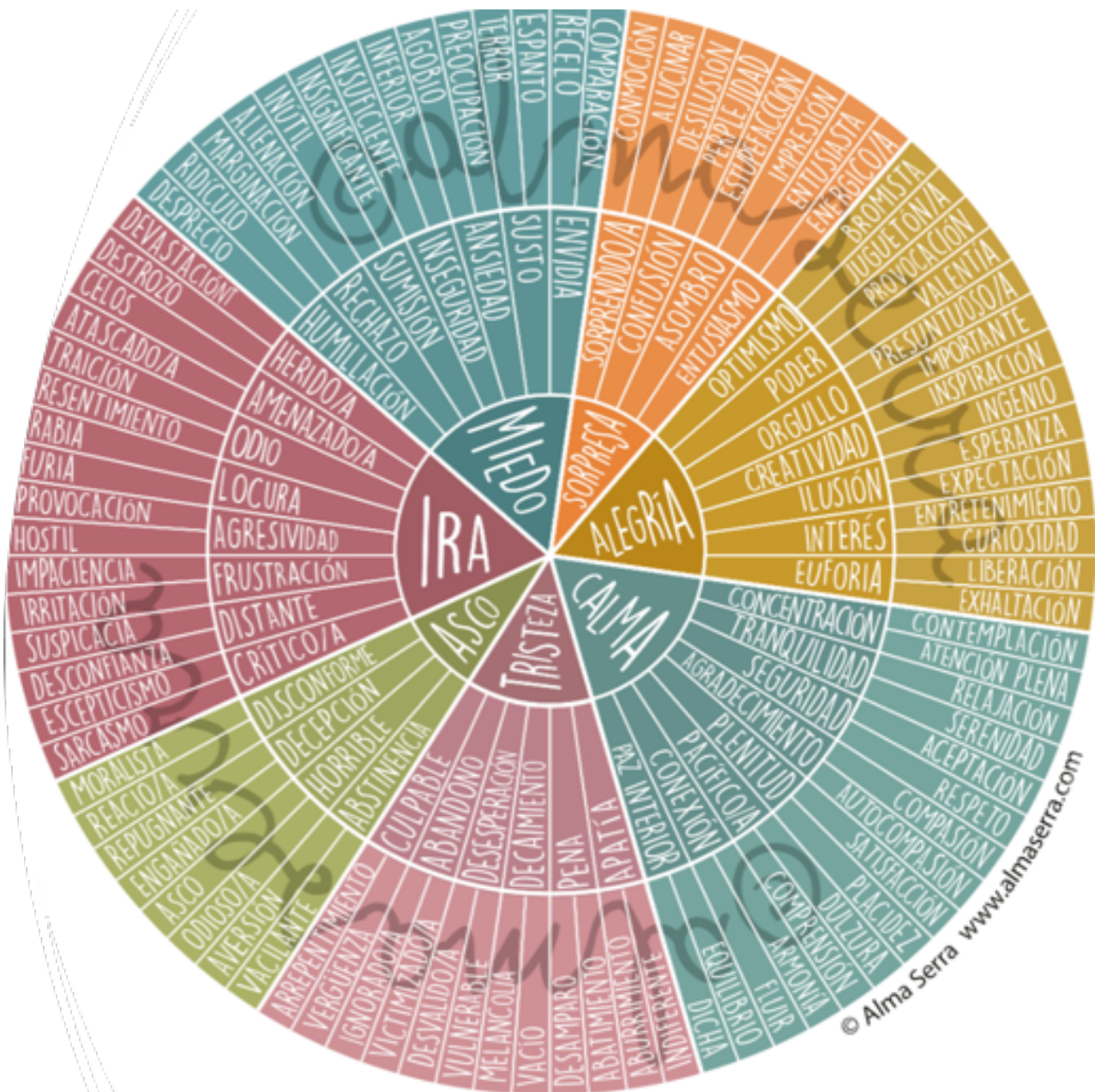
una expresión y una respuesta características



- Las **emociones secundarias** (o complejas o derivadas) se crean por combinación de las primarias, y a veces es más difícil identificarlas. Por ello a veces decimos la “familia” (por ejemplo, tristeza) cuando si investigo más, me doy cuenta de que lo que siento es “añoranza” o “decepción”.

Como muchas tienen un componente cultural, hay emociones que no tiene traducción a nuestro idioma. Por ejemplo, en alemán *Vorfreude* se refiere a esa alegría que sientes antes de que pase algo muy bueno, como cuando estás planificando las vacaciones y te ilusionas/alegras mucho. En nuestras aulas multiculturales es interesante tener en cuenta que va a haber diferencias.

Muchas veces, una emoción lleva a otra, y por eso, grandes maestros como Punset y Bisquerra, crearon un “universo de emociones” para poder ver cómo se relacionan. Por ello encontramos emociones entre unas y otras, como la sorpresa, que puede ser tanto agradable como desagradable.

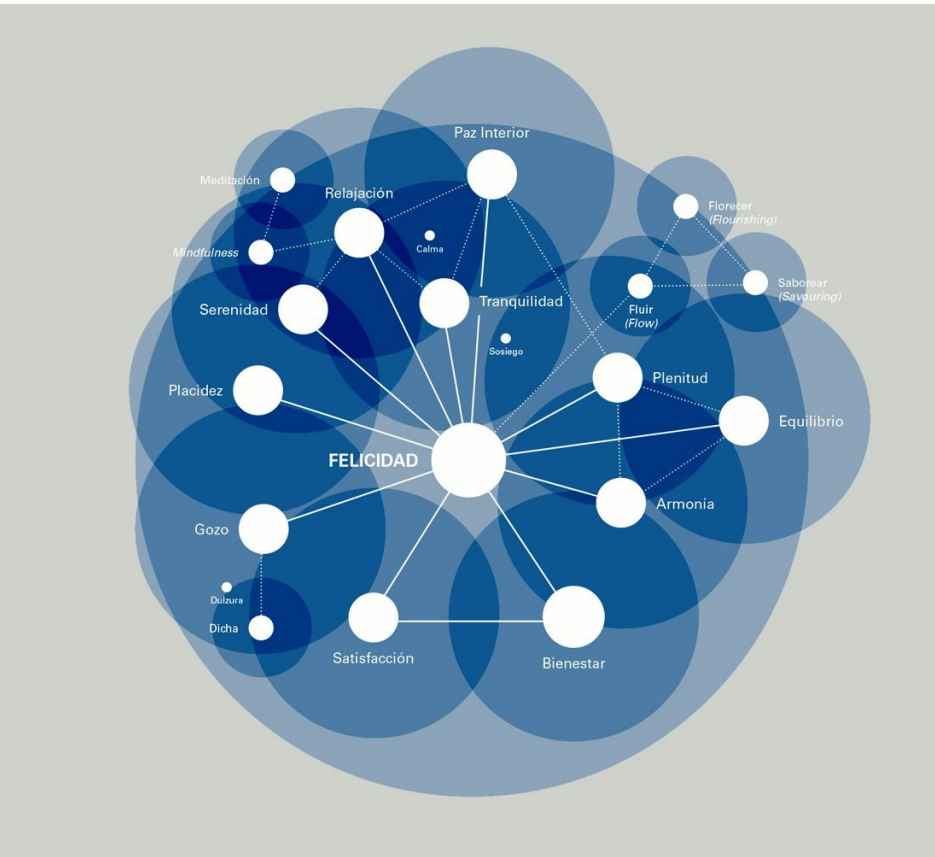
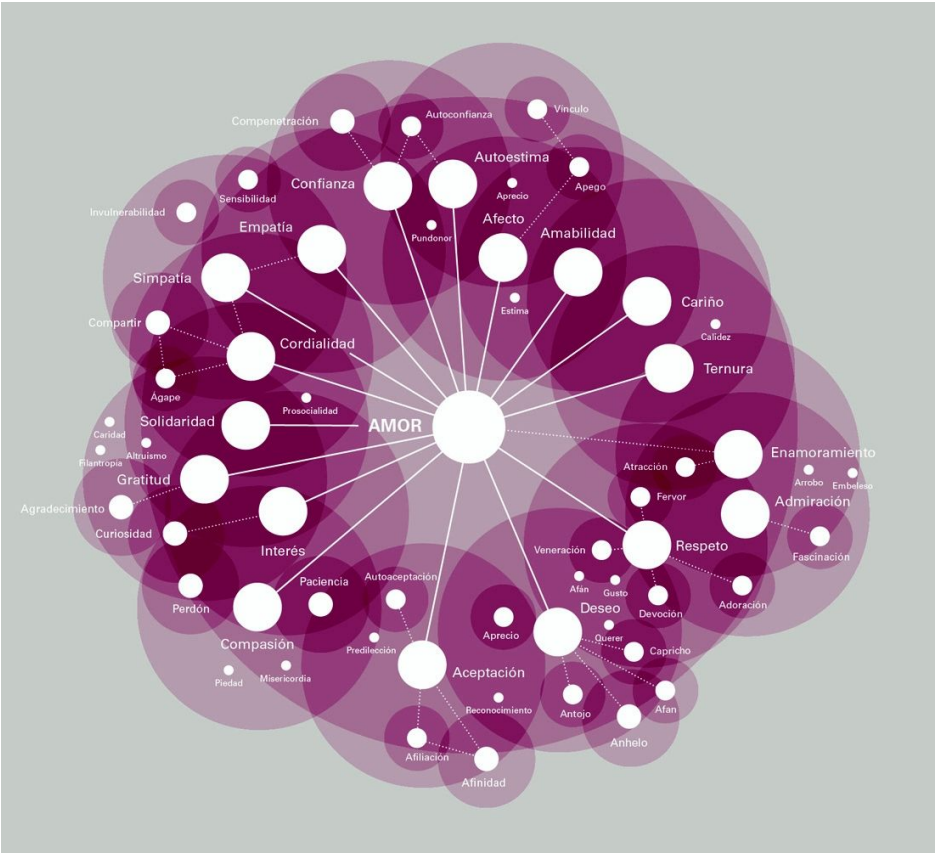


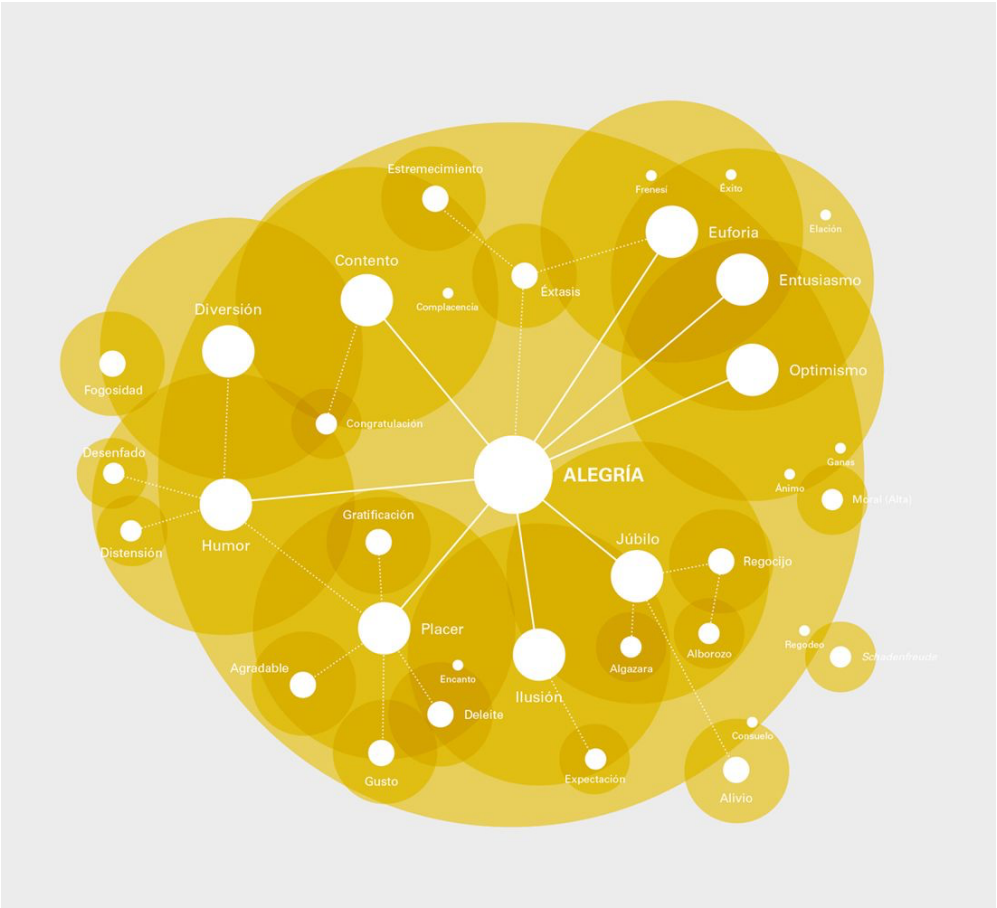


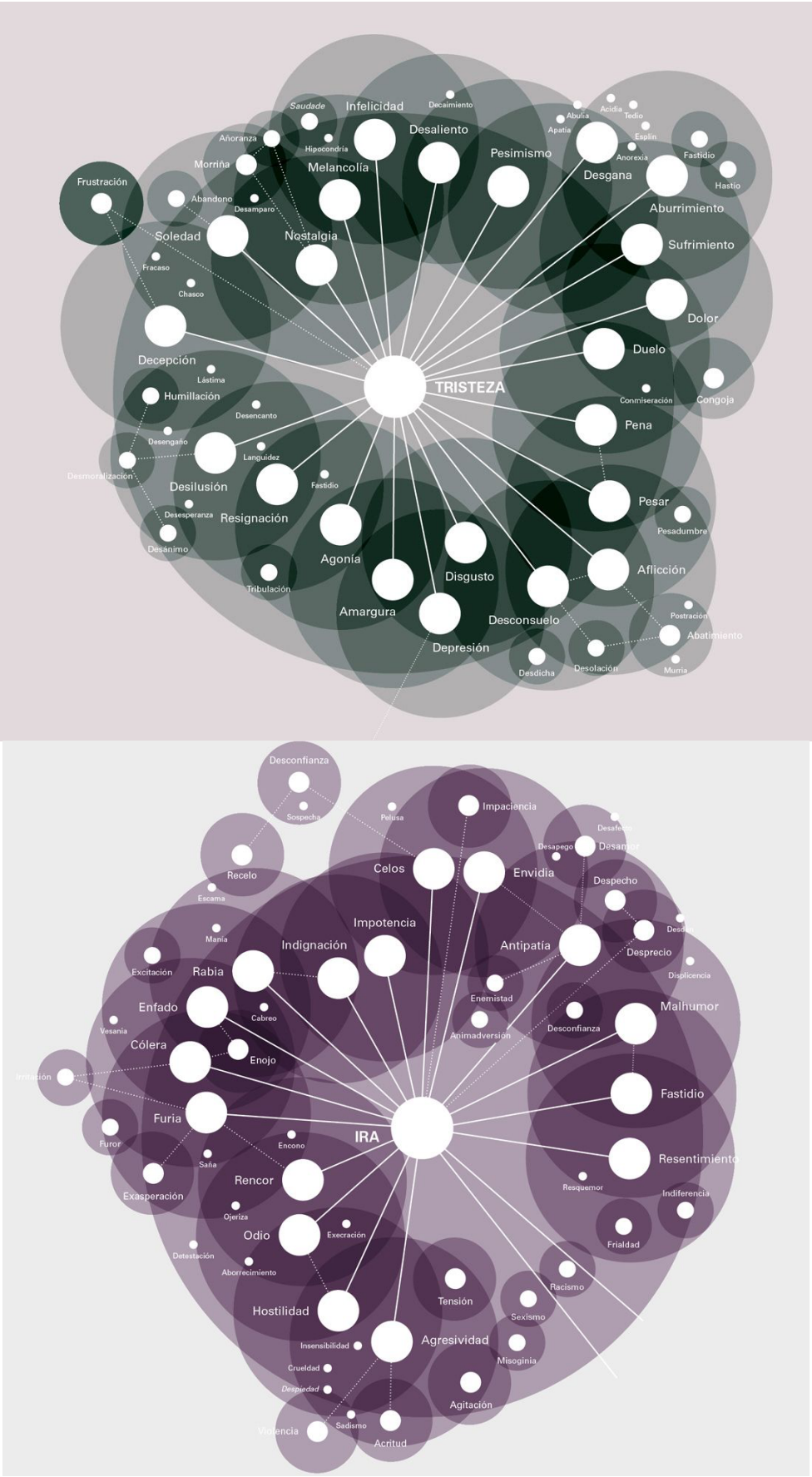
| AGRADABLES                                                                                                                                | DESAGRADABLES                                                                                      | AMBIGUAS    | SOCIALES     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| alegría (entusiasmo, euforia, deleite, excitación, alivio, contento, placer, regocijo, humor, diversión...)                               | miedo (temor, pánico, susto, fobia, desasosiego, terror...)                                        | sorpresa    | vergüenza    |
|                                                                                                                                           | ira (rabia, furia, odio, resentimiento, celos, hostilidad, violencia, envidia, rechazo, recelo...) | admiración  | timidez      |
| amor (aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, diversión, placer, gratificación, satisfacción, alivio, regocijo, humor...) | tristeza (frustración, dolor, soledad, pena, preocupación, desgana, pesimismo...)                  | inquietud   | culpabilidad |
|                                                                                                                                           | asco (desprecio, rechazo)                                                                          | admiración  | celos        |
| felicidad (bienestar emocional, armonía, equilibrio emocional, plenitud, paz interior, gozo, serenidad...)                                | ansiedad (angustia, desesperación, estrés, anhelo, nerviosismo...)                                 | inquietud   | simpatía     |
|                                                                                                                                           |                                                                                                    | perplejidad | admiración   |

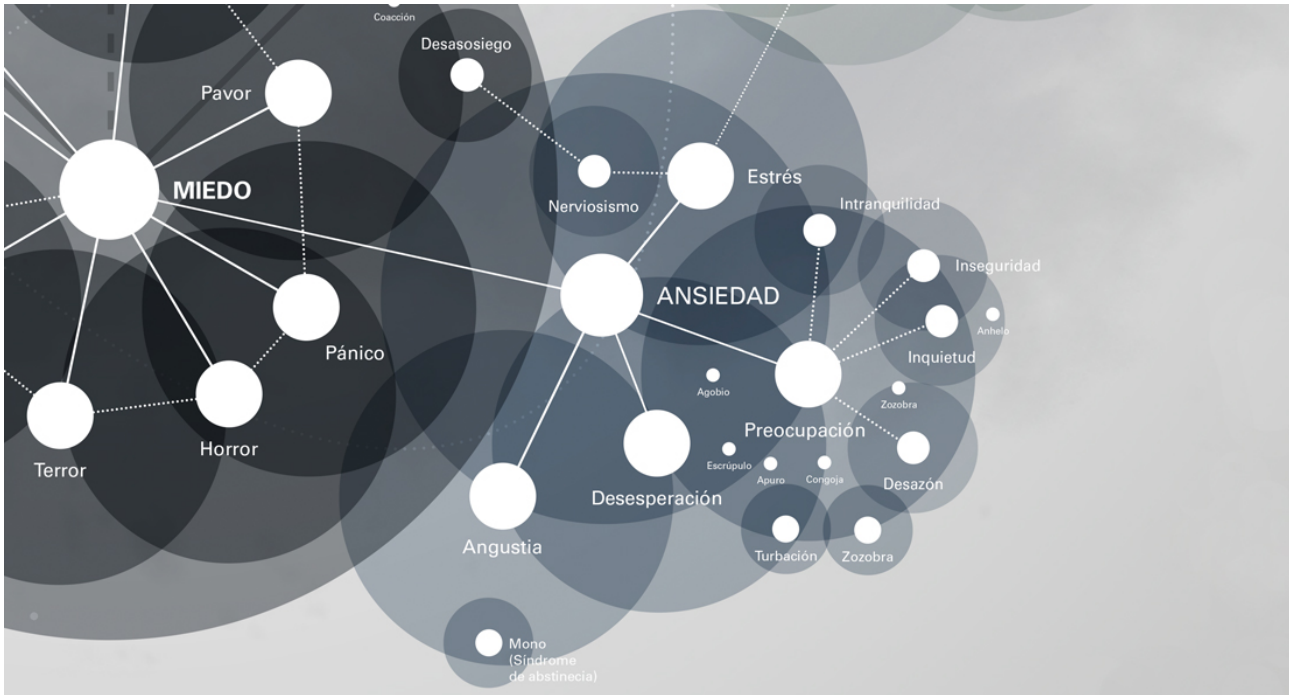
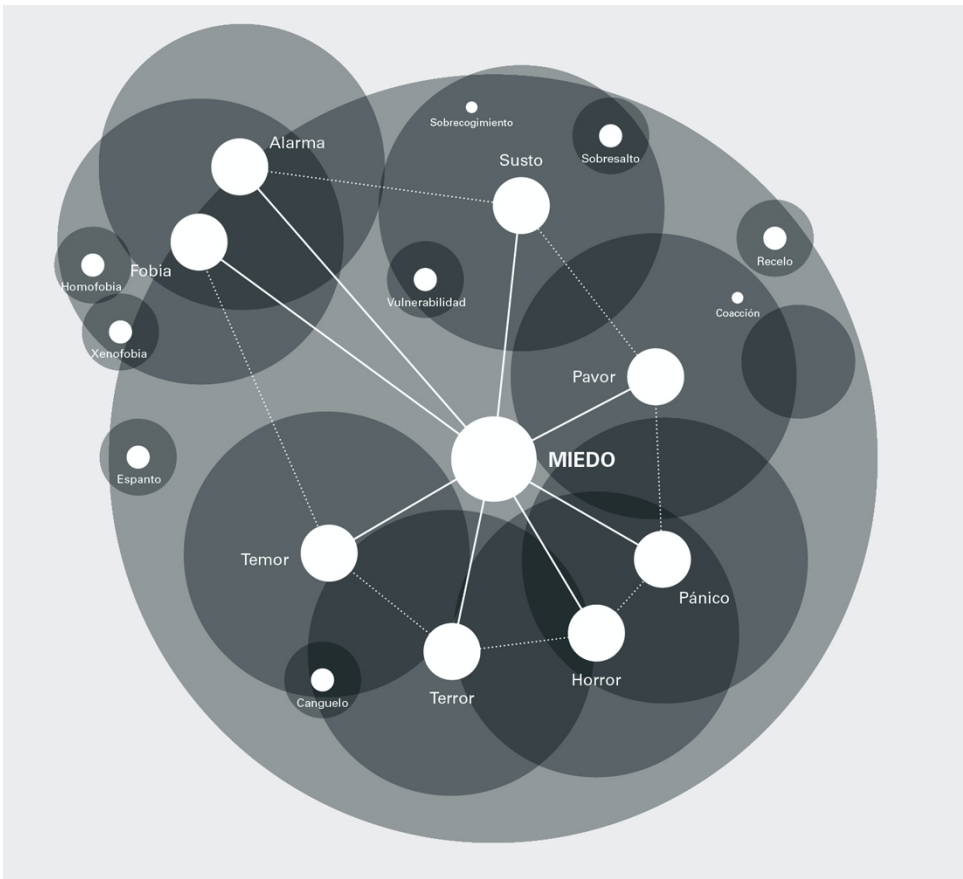


Universo de emociones:









## TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

# TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

|                  |                  |                    |               |                 |               |                   |                     |                |                    |                   |                   |                 |
|------------------|------------------|--------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------------|----------------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| AM<br>AMOR       |                  |                    |               |                 |               |                   |                     |                |                    |                   | MI<br>MIEDO       |                 |
| EM<br>EMPATÍA    |                  |                    |               |                 |               |                   |                     |                |                    |                   | NE<br>NERVIOSISMO | PA<br>PAVOR     |
| SE<br>SERENIDAD  | TN<br>TERNURA    | AL<br>ALEGRÍA      | IL<br>ILUSIÓN | SO<br>SORPRESA  | IN<br>INTERÉS | MA<br>MALHUMOR    | RB<br>REBELDÍA      | TR<br>TRISTEZA | AB<br>ABURRIMIENTO | TI<br>TIMIDEZ     | IS<br>INSEGURIDAD | TS<br>TENSIÓN   |
| CO<br>COMPASIÓN  | CM<br>COMPENSIÓN | SA<br>SATISFACCIÓN | PL<br>PLACER  | EX<br>ÉXTASIS   | IR<br>IRA     | RN<br>RENCOR      | HO<br>HOSTILIDAD    | SL<br>SOLEDAD  | DM<br>DESAMPARO    | CF<br>CONFUSIÓN   | RC<br>RECELO      | SU<br>SUMISIÓN  |
| GR<br>GRATITUD   | CN<br>CONFIANZA  | EN<br>ENTUSIASMO   | AV<br>ALIVIO  | OP<br>OPTIMISMO | OD<br>ODIO    | FR<br>FRUSTRACIÓN | IC<br>INCOMPRENSIÓN | DN<br>DESÁNIMO | NO<br>NOSTALGIA    | TE<br>TERROR      | VE<br>VERGÜENZA   | AS<br>ASCO      |
| AD<br>ADMIRACIÓN | OR<br>ORGULLO    | EU<br>EUFORIA      | DE<br>DESEO   | FE<br>FELICIDAD | RA<br>RABIA   | CE<br>CELOS       | EV<br>ENVIDIA       | SB<br>SOBERBIA | CU<br>CULPA        | RE<br>RESIGNACIÓN | ME<br>MELANCOLIA  | DS<br>DESPRECIO |
|                  |                  |                    |               |                 |               |                   |                     |                | DC<br>DECEPCIÓN    | HA<br>HASTIO      | PE<br>PESIMISMO   |                 |

★ EMOCIONES BÁSICAS

♥ AMOR

☀ ALEGRÍA

! SORPRESA

🔥 IRA

☹ TRISTEZA

👤 MIEDO

🤢 ASCO

Imagen <https://webdelmaestrocmf.com/portal/tabla-periodica-de-las-emociones-gran-formato/>



Vídeos chulos sobre las emociones y la IE:  
<https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bqobahFw9VM>

### Cómo se generan las emociones

Aunque hay diferentes teorías y explicar en dos líneas la complejidad del cerebro y las emociones es imposible, podemos resumir que cuando recibimos un **estímulo** (por nuestros sentidos o por un pensamiento), el **tálamo** envía una señal a nuestro cerebro límbico (amígdala) y a nuestro **córtex prefrontal**. La **amígdala** da la señal al cuerpo para que reaccione. Por ejemplo, si veo algo arrastrándose hacia mí, la amígdala dará la señal de "alerta" y el cuerpo saltará o correrá. Puede ser que fuera una serpiente o nada importante, pero así funciona.

El **córtex prefrontal** y otras partes del cerebro empezarán a procesar esa información, de manera que se activa el **mecanismo innato de valoración** que decidirá si percibe el estímulo como un progreso hacia el bienestar (emociones positivas) o como una amenaza para la supervivencia o el bienestar (emociones negativas).

La emoción y su intensidad no dependen tanto del acontecimiento en sí (a veces incluso no es real, sino imaginario), sino de la forma que tenemos de

valorarlo. Esto es interesante porque, una vez hecha la valoración automática, se activa la **valoración cognitiva o secundaria**. El estilo valorativo se aprende en la familia, en la sociedad, en los medios de comunicación, en la educación, etc. Por eso, dependiendo de la persona, responderemos de diferente manera frente al mismo estímulo.

Por ejemplo, ante el mismo hecho, dos personas pueden pensar:

- (a) <<es lo peor que me podía pasar>> o
- (b) <<estas cosas a veces pasan. No deseo que pasen pero cuando pasan hay que hacerles frente de la mejor forma posible. Creo que puedo hacer frente a esta situación, etc>>

Aunque estas “certezas” o “patrones” son difíciles de cambiar, es interesante saber que aquí sí podemos actuar para aprender a <<tomarnos las cosas de otra manera>>. Trabajando conscientemente con nuestras emociones y nuestro sistema valorativo, seremos capaces de realizar un cambio en el estilo valorativo (Bizquerra, 2015).

Pero ahí no acaba todo. Una vez interpretado, se producen tres respuestas que son esenciales para comprender qué es una emoción.

1. **La respuesta psicofisiológica** => reacciones corporales. Sin respuesta psicofisiológica no hay emoción. Ejemplos: sudoración, taquicardia, secreciones hormonales (oxitocina, serotonina, dopamina y endorfinas en el caso de emociones positivas y cortisol, glucagón, prolactina, etc. en el caso del estrés), cambios a nivel de neurotransmisores, vasoconstricción, etc.
2. **La respuesta corporamental**, es decir, cómo sacamos fuera lo que tenemos dentro: lenguaje verbal y no verbal, expresiones en el rostro, tono de voz, etc.
3. **La respuesta cognitiva**. Podría decirse que esta es la que “genera” los sentimientos. ¡Atención a qué **pensamientos** alimentan tu emoción. Cuando somos conscientes de qué emoción siento, puedo **decidir** qué hacer con ella, como hablarle y qué sentimiento generar.

Por eso, para poder gestionar mi reacción y elegir así mi respuesta:

**¡PARA Y PIENSO!**

Cerebro y emociones:

<https://www.youtube.com/watch?v=MPizvvRDt9c>

Cerebro y aprendizaje, sueño y emociones:

<https://www.youtube.com/watch?v=d7j9KBvKkJQ>

## Cómo se ven las emociones en el aula

También hablamos sobre cómo percibimos las emociones y os mostraba este iceberg. La gestión emocional no suele ser muy consciente, por eso cuando veamos cualquier tipo de comportamiento que parece dominado por una

emoción, indagemos a ver qué emoción hay por debajo. **Recuerda, solo sabiendo qué emoción nos mueve podemos trabajar en cómo gestionarla o resolver los posibles conflictos.**



También mencionábamos las respuestas innatas al miedo (a veces también al estrés) para poder explicárselas a nuestro alumnado. A mí me gusta aprovechar para hablar de la parálisis, haciendo hincapié en que no se es cobarde por no defenderse y en ayudar o pedir ayuda en esas situaciones.

| Luchar                                                                                                       | Afrontar                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Acción: <b>atacar</b><br/>Emoción: <b>ira</b><br/>Resultado: <b>insulto, culpa, maltrato</b></p>          | <p>Acción: <b>defender</b><br/>Emoción: <b>conectado</b><br/>Resultado: <b>Mantener y minimizar</b></p>    |
| Huir                                                                                                         | Paralizarse                                                                                                |
| <p>Acción: <b>esconderse</b><br/>Emoción: <b>negación</b><br/>Resultado: <b>evitar, omitir, sabotear</b></p> | <p>Acción: <b>cumplir</b><br/>Emoción: <b>cerrarse</b><br/>Resultado: <b>justificar y racionalizar</b></p> |

Rut García Lázaro – Mindfulness y Coaching en Educación  
@laprofemindful



**¿Cuál es la emoción óptima para la resolución de conflictos en el aula? (para la vida en general)**

**LA CALMA**

La necesitamos para realizar cualquier acción enfocada. A la calma se llega practicando la calma y la atención. **La calma se entrena en calma**, por eso te invito a que busques en tu día a día momentos de quietud, de bienestar, de paz... agéndalos y llévalos a cabo tanto en casa como en el trabajo.

- Ejercicio cotidiano: **respiración freno o ancla**.  
Para volver al momento presente, entrenar el enfoque de la atención, equilibrar del sistema nervioso y regular sistema emocional.



## Resolución de conflictos (CNV)

<https://youtu.be/ZjSuHfHF7F4>

Solo me dio tiempo a compartirlo con uno de los grupos, pero os dejo aquí el esquema que utilizo para la resolución de conflictos basado en la Comunicación No Violenta.

**DONDE:** lugar tranquilo y seguro (nunca delante de la clase)

**CUANDO:** lo más próximo posible al conflicto.

**NORMAS:** todos vamos a hablar y a contar lo que hemos vivido, es importante que no nos interrumpamos y que escuchemos atentamente. Profe, intervien lo menos posible, respira y mírales confiando en ellos y sin juzgarles. Si tiene que haber un castigo será después.

1. **¿Qué ha pasado? ¿Cómo has vivido tú lo que ha pasado?** Cuéntamelo porque yo no estaba allí y me quiero enterar bien (buscamos una descripción objetiva de su realidad; lo explica con detalle)
2. **Esto que ha pasado ¿cómo te hace sentir?** (suelen irse al pasado, céntrales en el presente, en cómo se sienten ahora; bien y mal no sirven, ayúdales a que se expliquen).
3. **¿Qué necesitas para estar mejor? ¿... puede hacer algo para que tú te sientas mejor?** (cuando dicen pedir perdón, ¿qué quieres decir con "perdón", es una palabra, pero no lo entiendo bien) Y tú, ¿puedes hacer algo para que... se sienta mejor?
4. **¿Podemos llegar a algún acuerdo los 3?**

DALES la **enhorabuena y las gracias** (recuérdales que a veces los adultos no somos capaces de resolverlo así de bien).



## CONDICIONES DE USO

CC BY-NC-ND 4.0

**Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International**

El papel de las emociones en el aula © 2025 by Rut García Lázaro is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Este documento es para uso personal. No está permitida su distribución. No está permitido el uso de este documento para fines comerciales. No está permitida la edición o modificación del documento sin permiso expreso de la autora.**