



**TALLER: CONTROLANDO LAS EMOCIONES DESDE EL CEREBRO, PENSAMIENTO Y SENTIR;
PARA LOS GRADOS 9°,10° y 11°.**

OBJETIVO: Comprender el funcionamiento del sistema emocional, mediante la conceptualización y gestionando técnicas o acciones que le permitan el aprendizaje del autocontrol en el contexto escolar, familiar y social.

INTRUCCIONES QUE DEBES TENER EN CUENTA PARA ENTREGAR EL TRABAJO (MESA DE ATENCIÓN).

- El trabajo debes presentarlo en hojas de bloc, con una portada, marcado con el nombre completo, grupo y fecha.
- El trabajo lo entregas completo, responde de manera ordena, con buena redacción, coherencia, ortografía y caligrafía.
- Entregar la actividad propuesta en la fecha indicada.
- El trabajo debes entregarlo a la persona que corresponda en este caso a la coordinadora.
- Recuerda que este trabajo es valorado en algunas áreas

UN POCO DE HISTORIA



En el año 1990, dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, dieron nombre al término que, posteriormente, tuvo una fama futura que era difícil de imaginar. Este término es la inteligencia emocional. La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1993), popularizada por Daniel Goleman en 1995, describe entre otras, la inteligencia intrapersonal, que permite comprender y trabajar a uno mismo, y la inteligencia interpersonal, que permite

comprender y <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/emociones>

trabajar con los demás. Las dos inteligencias configuran la inteligencia emocional.

LA DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS:

SENTIMIENTO: Es una emoción ligada a un pensamiento. Son las experiencias positivas y negativas, que implican al sujeto para darle un balance de la situación y predisposición para actuar. Es lo que pienso de la emoción, cómo sentimos nosotros la emoción después



de pasar por el filtro de nuestra consciencia. Los sentimientos pueden ser permanentes y estables.

EMOCIONES: Es un sentimiento breve, que aparecen de repente y puede hacer aparecer alteraciones físicas como palpitaciones, palidez. Algunas emociones, ligadas a los sentimientos, son la tristeza o la ira. Las emociones pueden ser percibidas por los demás. Todas las emociones que una persona puede sentir son lícitas y, por este motivo, es necesario que las aceptemos. Esto no quiere decir que el comportamiento automático que deriva esta emoción sea la adecuada. Como hemos dicho antes, los analfabetos emocionales son impulsivos y esta impulsividad puede causar conflictos. Ejemplo: Como adultos tenemos que hacer entender a los niños, niñas y jóvenes que no es lo mismo estar enfadados que pegarle a un amigo.

PODEMOS CLASIFICAR LAS EMOCIONES SEGÚN SEAN:

LAS EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS: son aquellas que son fáciles de distinguir. Las expresiones faciales características de estas emociones dejan claro si el individuo siente miedo, ira, asco, sorpresa, tristeza o felicidad.

LAS EMOCIONES COMPLEJAS O DE FONDO: son aquellas que, aunque siendo muy importantes, no se exteriorizan mucho en el comportamiento. Solo un buen observador puede detectar un determinado grado de energía, de excitación, de tranquilidad, de nerviosismo, de desánimo o de entusiasmo en el sujeto que está observando, prestando atención a sus movimientos, expresiones faciales, la voz, en definitiva, en todo su cuerpo.

LAS EMOCIONES POSITIVAS: son agradables y se experimentan cuando se consigue un objetivo. Consiste en el gozo y el bienestar que proporcionan emociones como la alegría.

LAS EMOCIONES NEGATIVAS: son desagradables y se experimentan cuando se bloquea el objetivo, bajo cualquier amenaza o una pérdida. Requieren energía y movilización para afrontar la situación. Pero también son necesarias. Estamos predispuestos a sentir todas estas emociones, sean del tipo que sean, y cada emoción tiene unas características determinadas. Estas características y no otras hacen que la emoción que sentimos nos ayude a afrontar la situación que estamos pasando. Pongamos dos ejemplos: En el caso de una pérdida de un ser querido, la tristeza nos hace estar en un momento de parón, las cosas se hacen más poco a poco o no se hacen. Esta ralentización de nuestro cuerpo nos ayuda a aceptar lo que ha pasado. El asco hace que no nos pongamos enfermos por comer algún alimento en mal estado. Si vemos que la comida que tenemos está podrida, nos dará asco y no nos lo comeremos. Esta emoción que es desagradable nos ha ahorrado un mal rato.

Actividad # 1 emociones y sentimientos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAESTRO PEDRO NEL GÓMEZ

Forjar Seres Humanos Íntegros

Creada por Resolución 16216 del 27 de noviembre
de 2002 NIT 811019727-1 DANE 105001013072

1. Realiza un cuadro comparativo entre las emociones y los sentimientos, la emociones negativas y positivas.

Las emociones	Los sentimientos	Emociones negativas	Emociones positivas

2. De acuerdo con el anterior punto, ilustra una historieta en la cual manifiestes las emociones, los sentimientos y las emociones positivas y negativas que hay en ti y que ves en la demás persona. Recuerda que lleva texto.
3. Realiza una lista de las emociones básicas y complejas, de acuerdo con las diferentes situaciones que las generan en tu vida cotidiana.

Actividad # 2 **observa el siguiente video y responde**

<https://www.youtube.com/watch?v=nrYLhSbr0po>

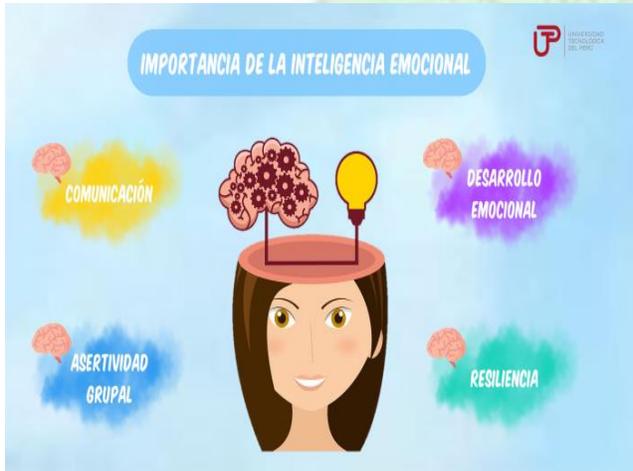
1. En este vídeo se plantea a través de la elección de un perrito para adoptar, las distintas emociones que experimentan los protagonistas, según el momento de la narración. Es fácil identificarlos y la historia da para mucho debate. Un bonito ejercicio es ponerse en el lugar de cada personaje y sentir sus emociones.

DE ACUERDO CON LO ANTERIOR: Escribe un cuento de tu autoría, máximo una página, lado y lado de la hoja. Teniendo en cuenta lo que se refleja en el video y resalta lo que siente una persona con sentimientos y emociones sin poder expresarlas con las de otro ser vivo a su alrededor.

Lee atentamente los siguientes textos en relaciones con las emociones controladas desde el cerebro.



COMPETENCIA EMOCIONAL: La competencia emocional es la capacidad para gestionar



de manera adecuada un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar consciencia, comprender, expresar y regular apropiadamente los fenómenos emocionales y afectivos. Las competencias emocionales ayudan a mantener buenas relaciones con los demás y con uno mismo, ayudan al aprendizaje, hacen que los conflictos se resuelvan de manera más positiva posible, contribuyen a que la salud física y mental de una persona sea buena,

entre otros aspectos. Esto quiere decir que las personas competentes emocionalmente tienen unas mejores condiciones para contribuir al bienestar personal y social. Las competencias emocionales derivan de la inteligencia emocional con la cual identificamos las emociones. Las personas competentes emocionalmente no solo identifican las emociones, sino que también las expresan con total libertad. Estas competencias se aprenden, aunque es necesario un largo camino y un entrenamiento continuo.

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: es el proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales. Este proceso educativo tiene que iniciarse en la primera infancia y debe trabajarse durante toda la vida. El trabajo de la educación emocional no es solo la inteligencia emocional, sino que también engloba las competencias y habilidades sociales, la autoestima, el bienestar y la psicología positiva, entre otras. Se trata de un marco teórico amplio e integrador que fundamenta una propuesta de innovación educativa. Debemos dejar claro que cuando hablamos de educación no nos referimos a la escolarización de los niños y niñas sino también a la educación en la familia, en la sociedad, en los medios de comunicación. Como individuos, no podemos ser competentes si nos faltan las habilidades sociales para comunicarnos, escuchar con eficacia o expresarnos con nuestro interlocutor.

ACTIVIDAD # 3 SUBE LOS ESCALONES EMOCIONALES

1. Tras leer los textos anteriores. Ver, observar y analizar el video, dibuja las escaleras o escalas del colegio, teniendo en cuenta los pisos y colores que los representa y



vas a realizar un paralelo entre las competencias emocionales y educación emocional que afectan y ayudan en tu entorno escolar y familiar.

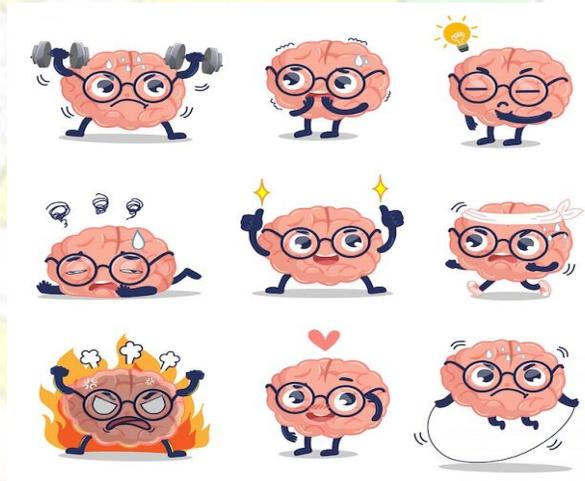
<https://www.youtube.com/watch?v=p6TSQmJnnXQ>

2. Realiza un afiche donde cuentes como debes deducir la inteligencia emocional, las competencias y la educación emocional en relación con tus amigos, familia y medio escolar.
3. Implementa 10 acciones prácticas utilizarías para ayudar o apoyar a otras personas a controlar las emociones ante una situación de conflicto con el mismo u otros compañeros.

EL PAPEL DEL CEREBRO EN LAS EMOCIONES

Las emociones no son simples reacciones, sino procesos complejos que involucran diversas áreas del cerebro, como la amígdala, la corteza prefrontal y el sistema límbico.

Se analiza cómo el cerebro procesa el miedo, la felicidad, la tristeza y otras emociones fundamentales.



NEUROTRANSMISORES Y EMOCIONES:

<https://www.google.com/search?q=imagen+del+cerebro+y+su+funcion+emocional&sc>

La serotonina, la dopamina y la oxitocina juegan un papel clave en la regulación del estado de ánimo y las emociones. Se explica cómo los desequilibrios en estos neurotransmisores pueden llevar a trastornos emocionales como la depresión o la ansiedad.

FACTORES QUE INFLUYEN EN NUESTRAS EMOCIONES:

La genética, la educación, el entorno social y la cultura afectan nuestra manera de experimentar y expresar emociones. Se aborda la influencia de la infancia en la formación de la regulación emocional.

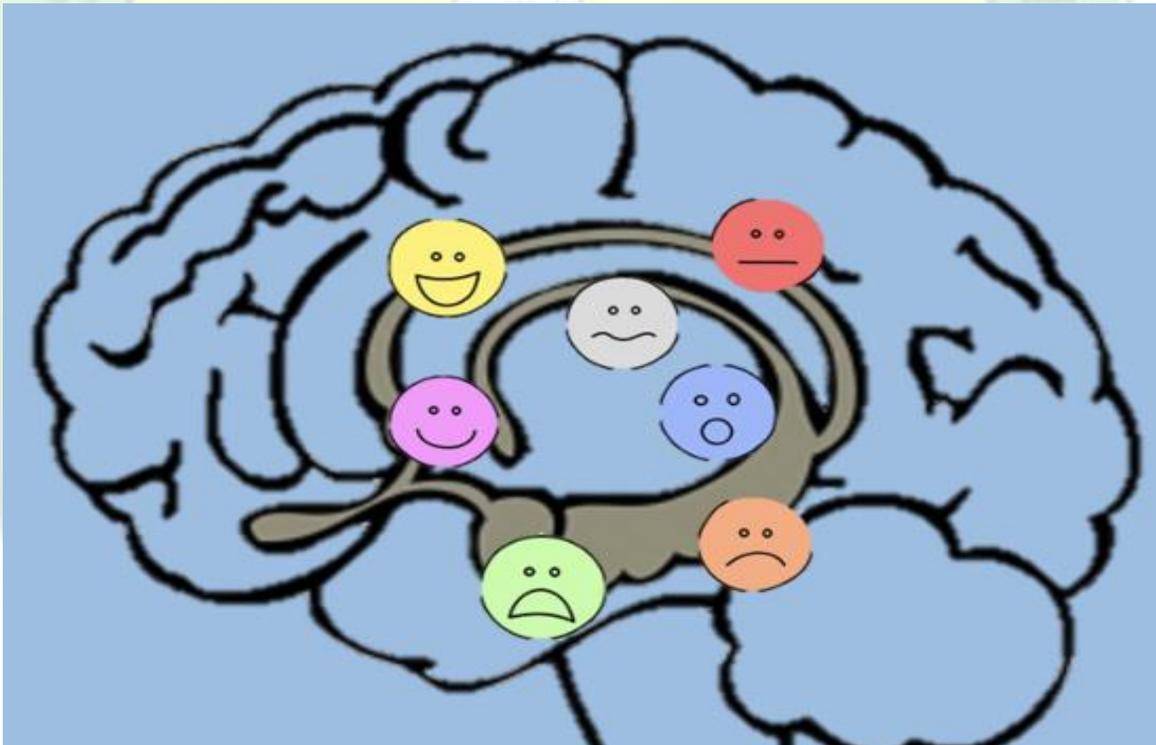
ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES:

Técnicas como la meditación, la terapia cognitivo-conductual y el ejercicio pueden ayudar a mejorar la regulación emocional. Se enfatiza la importancia de la inteligencia emocional en la vida personal y profesional.



ACTIVIDAD # 4 EL CEREBRO Y TU EMOCIONES

1. De acuerdo con los anteriores conceptos consulta. ¿Cuáles es la función que cumple la amígdala, la corteza prefrontal y el sistema límbico en las emociones de los seres humanos?
2. ¿cuál es el papel de los neurotransmisores en relación con las emociones y los sentimientos? Explica cada uno de ellos.
3. Dibuja los 10 neurotransmisores, su estructura química, la función relacionada con las emociones y el comportamiento de las personas.
4. Realiza una tabla donde vincules la información de tu familia, de tu entorno social y cultural con la gestión y control de las emociones al presentarse un conflicto.
5. Observa la siguiente imagen y ubica correctamente las partes emocionales del cerebro.





BIBLIOGRAFÍA O CIBERGRAFÍA

Chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://villadeguadarrama.com/wp-content/uploads/Guia_emociones.pdf.

Tiziana Cotrufo / Jesús Mariano Ureña Bares. EL CEREBRO Y LAS EMOCIONES. Sentir, pensar y decidir. [https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fdrive.google.com%2Ffile%2Fd%2F1wxpaN1u7Fe6MziNCNTVUbErwKflpdbq4%2Fview%3Fusp%3Ddrivesdk&h=AT1zpJSBzJ8UhbK2ycW1NH793m4tmOqhfcMFrYhQsPo1q_dArUpWlzK7f4qKG37RHTuxfiZ3woSOpXnJi33xdsF469eDfejAwGI0aAbjst99ie231SxsZeVhx9AHIO86lg3dGOiXGw8tdX3idtK&tn=-UK-R&c\[0\]=AT0vXadmiAc4xb4auxPCblU6pf6m36hhW7bsKyfJZphlJbvGCMCt7hiGUDZtMpZb7UhQPXMO8F4vpJ6nUm9JK1tBBalaCrRIRH6ec4YeuWS3IRren7Z6NJ5q8pIXyPUBnyV6kqu1bYUNgHQ8P3Lvk4ql5tG6lUq9-Qqzy7hK-ymU8Onb3tyZFI9glEZdqK19NA](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fdrive.google.com%2Ffile%2Fd%2F1wxpaN1u7Fe6MziNCNTVUbErwKflpdbq4%2Fview%3Fusp%3Ddrivesdk&h=AT1zpJSBzJ8UhbK2ycW1NH793m4tmOqhfcMFrYhQsPo1q_dArUpWlzK7f4qKG37RHTuxfiZ3woSOpXnJi33xdsF469eDfejAwGI0aAbjst99ie231SxsZeVhx9AHIO86lg3dGOiXGw8tdX3idtK&tn=-UK-R&c[0]=AT0vXadmiAc4xb4auxPCblU6pf6m36hhW7bsKyfJZphlJbvGCMCt7hiGUDZtMpZb7UhQPXMO8F4vpJ6nUm9JK1tBBalaCrRIRH6ec4YeuWS3IRren7Z6NJ5q8pIXyPUBnyV6kqu1bYUNgHQ8P3Lvk4ql5tG6lUq9-Qqzy7hK-ymU8Onb3tyZFI9glEZdqK19NA).

<https://www.bupalud.com.co/salud/emociones-y-cerebro>

CARLOS BELMONTE MARTÍNEZ. Rev. R. Acad. Cienc. Exact.Fís.Nat. (Esp) Vol. 101, N°. 1, pp 59-68, 2007 VII Programa de Promoción de la Cultura Científica y Tecnológica EMOCIONES Y CEREBRO Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. Instituto de Neurociencias, Universidad Miguel Hernández. 03550 San Juan (Alicante). carlos.belmonte@umh.es chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://rac.es/ficheros/doc/00472.pdf