

# GUÍA CONCEPTUAL

PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL  
Una propuesta para trabajo con población adulta con discapacidad



Autora  
Ana Magaly Madrigal Lizano

Coautores  
Adrián González Villalobos  
Grupo 34 Educación Especial-UNA







**Bienvenidos** a esta guía conceptual sobre la autorregulación emocional. Profundizaremos en cómo el cerebro y el sistema nervioso influyen en nuestras emociones y cómo podemos regularlas de manera efectiva. Esta información es esencial tanto para personas usuarias, familias y docentes, ya que la autorregulación emocional es crucial para la salud mental y el bienestar general.

También hablaremos sobre las emociones del miedo, el amor, la tristeza y el enojo, siendo las anteriores las emociones que los adultos con discapacidad intelectual evidencian experimentar con más frecuencia en su diario vivir.

La guía trae algunas actividades para gestionar con población con y sin discapacidad. Si bien es cierto no creemos en las recetas, si consideramos que la guía puede ser un aporte informativo importante como recurso pedagógico para centros de formación de adultos con discapacidad, familias y estudiantes de pedagogía, orientación y psicología en formación.

Esta guía se desarrolla gracias al apoyo de JICA- Costa Rica y ACEAJA (Asociación costarricense de ex becarios y amigos de Japón).

**¡Iniciamos!**





## **Vamos a ENTENDER las EMOCIONES desde la Neuropsicología y la Neurofisiología**

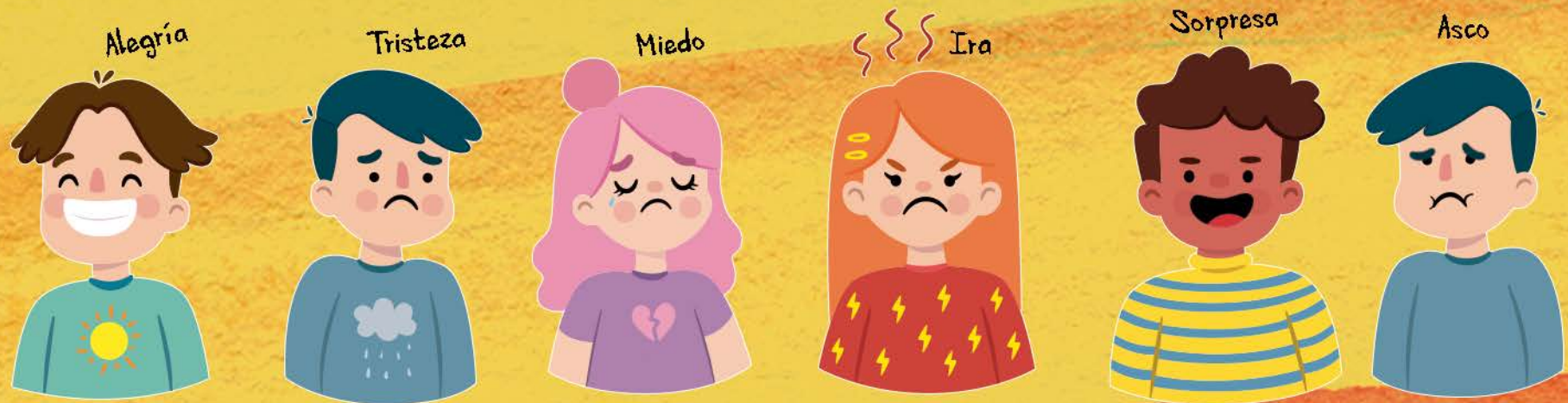
Las emociones son una parte integral de nuestra experiencia humana y están estrechamente vinculadas a la actividad cerebral y al sistema nervioso.





Cuando experimentamos emociones, nuestro cerebro y nuestro cuerpo procesan la información que proviene de nuestro entorno y responden de maneras específicas a dichos estímulos.

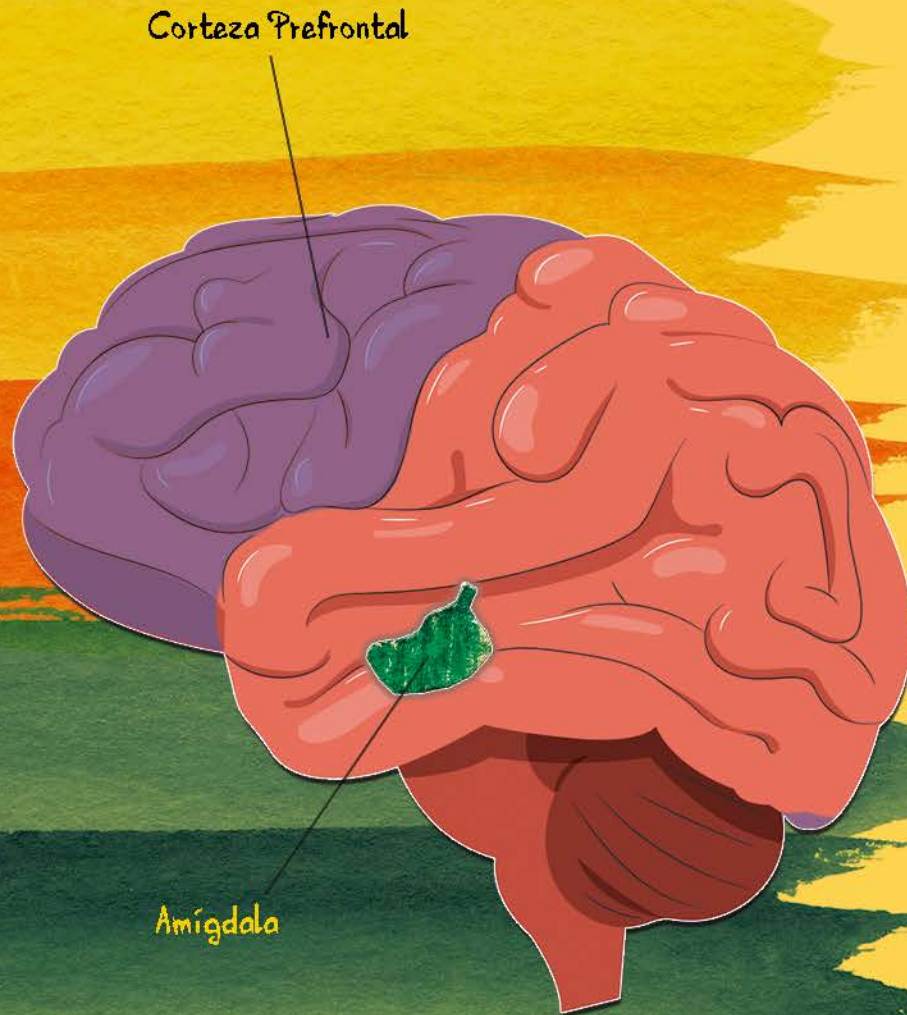
La teoría de las emociones básicas, propuesta por Paul Ekman, identifica que todos los seres humanos experimentamos seis emociones universales:



Cada una de estas emociones tiene patrones de expresión facial, respuestas fisiológicas únicas y activación neuronal en distintas áreas cerebrales.



Desde una perspectiva neuropsicológica, la generación y regulación de las emociones responde a procesos complejos. Para comprender mejor esto, es importante considerar algunas áreas clave, entre ellas se encuentran:



**Amígdala:** La amígdala es una estructura cerebral fundamental en la detección y evaluación de amenazas emocionales y activación de respuestas de supervivencia. Esta pequeña estructura del tamaño de una almendra desempeña un papel central en la respuesta de lucha o huida ante situaciones estresantes. Las investigaciones han demostrado que la amígdala también está implicada en la formación y el almacenamiento de recuerdos emocionales.

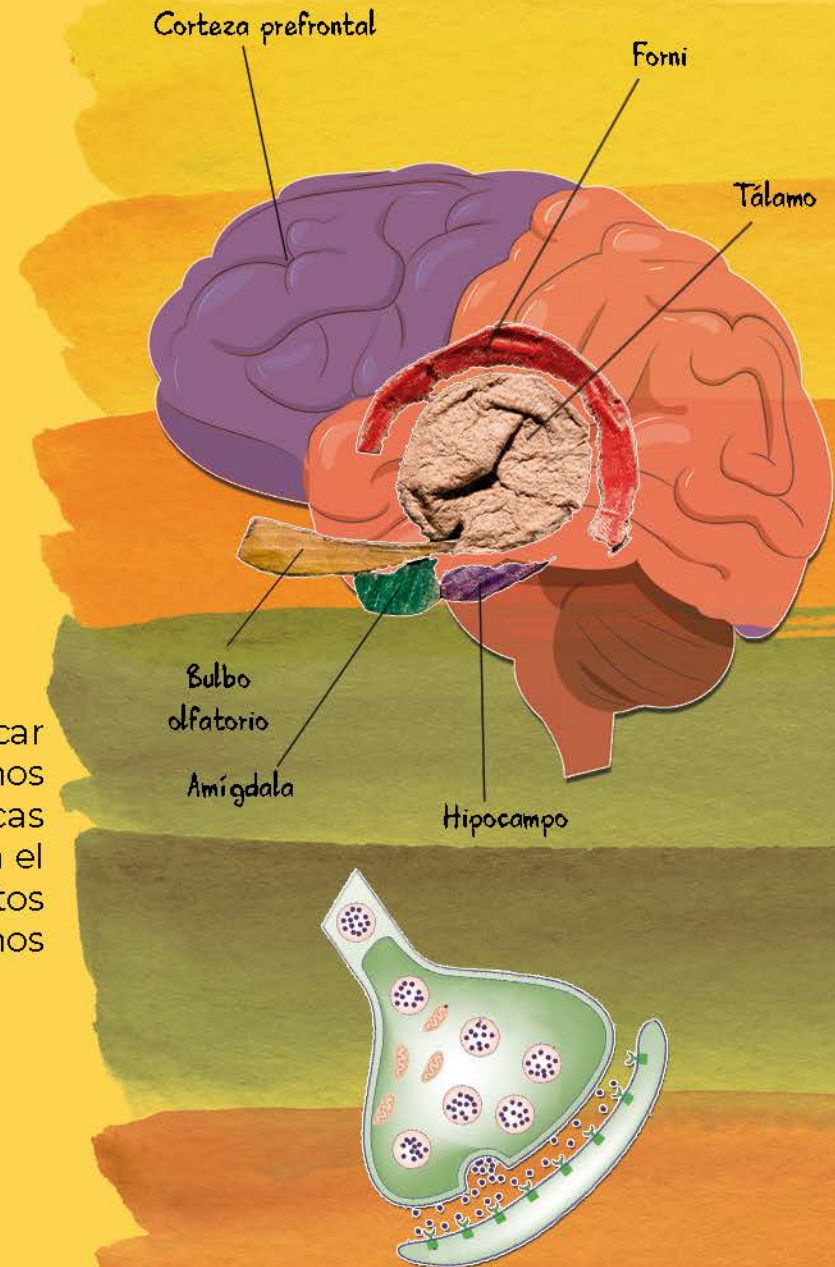
**Corteza Prefrontal:** La corteza prefrontal es una región del cerebro que está relacionada con la toma de decisiones, la planificación y la regulación emocional. Es la parte del cerebro que nos permite controlar las respuestas emocionales impulsivas y tomar decisiones más racionales.



## Sistema Límbico

Sistema Límbico: El sistema límbico es un conjunto de estructuras cerebrales que incluye la amígdala y el hipocampo. Esta área se encarga de regular las emociones, la motivación y el aprendizaje emocional. El hipocampo específicamente es crucial para en el proceso de razonamiento lógico, y la formación de recuerdos, mientras que la amígdala se asocia a la intensidad emocional que experimentamos en respuesta a estímulos. Por tanto, el objetivo del sistema límbico es procurar un equilibrio, entre las emociones y la construcción racional de las mismas. Asimismo, cabe destacar que las conexiones entre el sistema límbico y la corteza prefrontal permiten que evaluemos y modifiquemos nuestras respuestas emocionales.

Neurotransmisores: en nuestro cerebro podemos identificar aproximadamente entre 6-9 neurotransmisores, algunos como la serotonina y la dopamina, son sustancias químicas en el cerebro que desempeñan un papel importante en el estado de ánimo y las emociones. Desbalances en estos neurotransmisores pueden estar asociados con trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad.







## **Técnicas de Autorregulación Emocional (Enfoque Cognitivo-Conductual)**

Para autorregular tus emociones de manera efectiva, puedes seguir estos claros pasos, basados en enfoque cognitivo-conductual:



### Paso 1:

#### Identificación de Emociones

Comienza por identificar y reconocer tus emociones. Pregúntate a ti mismo cómo te sientes en el momento presente. Etiquetar tus emociones te ayuda a tomar conciencia de ellas.

### Paso 2:

#### Observa tus Pensamientos

Una vez que hayas identificado tus emociones, observa los pensamientos que las acompañan. Pregúntate a ti mismo: "¿Qué estoy pensando que me hace sentir de esta manera?". Tomar conciencia de tus pensamientos te ayudará a comprender mejor tus emociones.

### Paso 3:

#### Cuestiona tus Pensamientos Irracionales

Si descubres que tus pensamientos están distorsionados o irracionales, trabaja en cuestionarlos. Pregúntate si tus pensamientos son realistas y si existe evidencia que respalde esos pensamientos. Este proceso puede ayudarte a cambiar patrones de pensamiento negativos. Esto te ayudará a comprender mejor tus emociones.

### Paso 4:

#### Práctica la Reestructuración Cognitiva

La reestructuración cognitiva implica reemplazar pensamientos negativos o irracionales por pensamientos más realistas y positivos. Desarrolla afirmaciones o declaraciones que refuercen emociones positivas y cambia tu diálogo interno. Esto te ayudará a comprender mejor tus emociones.





**Paso 5:  
Implementa  
Comportamientos  
Saludables**

Lleva a cabo acciones que te ayuden a regular tus emociones de manera positiva. Esto puede incluir actividades de autocuidado, como hacer ejercicio, tener una dieta saludable, tener buenos hábitos de sueño, practicar la meditación o hablar con un amigo de confianza.

**Paso 6:  
Practica la Técnica de la Detención**

Si sientes que una emoción negativa está fuera de control, utiliza la técnica de la detención del pensamiento. Imagina un semáforo en rojo, detén tus pensamientos negativos y redirige tu atención hacia algo positivo o neutral.

**Paso 7: Evalúa y Ajusta**

Después de implementar estas estrategias, evalúa cómo te sientes y cómo han cambiado tus emociones. Si es necesario, ajusta tu enfoque según lo que funcione mejor para ti. Siguiendo estos pasos, podrás gestionar tus emociones de manera efectiva y mejorar tu bienestar emocional.

Siguiendo estos pasos, podrás gestionar tus emociones de manera efectiva y mejorar tu bienestar emocional.






La neuropsicología y la neurofisiología de las emociones nos han revelado datos fascinantes sobre cómo funcionan nuestras mentes y cuerpos:







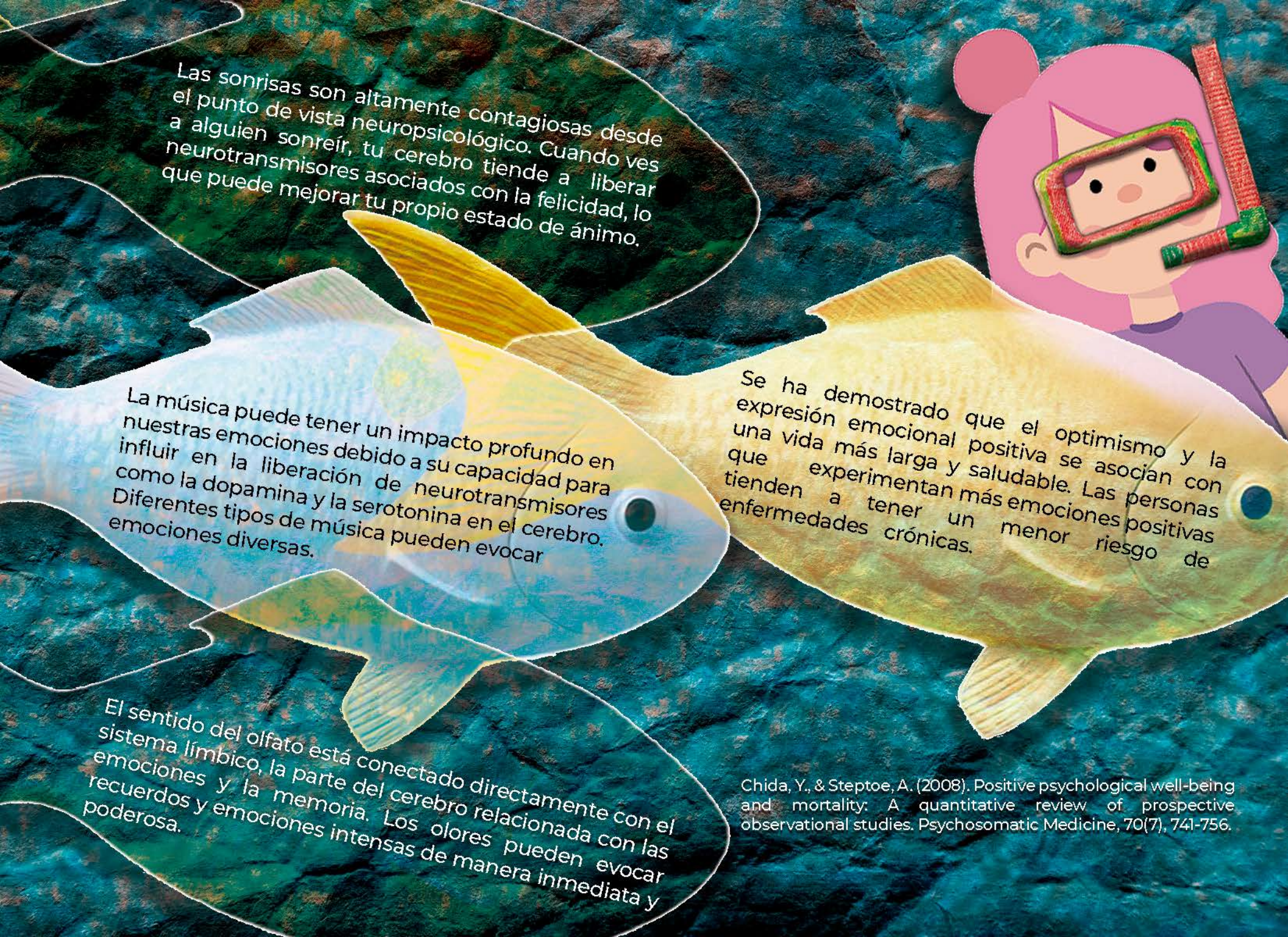
Las emociones positivas, como la gratitud y la alegría, no solo influyen en el bienestar psicológico, sino que también pueden fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud física.

El cerebro humano procesa las emociones en cuestión de milisegundos, antes de que seamos conscientes de ellas. Esto destaca la importancia de la autorregulación emocional para evitar respuestas impulsivas.

La práctica regular de la meditación y la atención plena puede cambiar la estructura y la función del cerebro, fortaleciendo las áreas relacionadas con la autorregulación emocional.

Nuestro cerebro tiene neuronas espejo que nos permiten sentir empatía. Cuando vemos a alguien experimentar una emoción, nuestras neuronas espejo se activan, lo que nos ayuda a comprender y compartir las emociones de los demás.





Las sonrisas son altamente contagiosas desde el punto de vista neuropsicológico. Cuando ves a alguien sonreír, tu cerebro tiende a liberar neurotransmisores asociados con la felicidad, lo que puede mejorar tu propio estado de ánimo.

La música puede tener un impacto profundo en nuestras emociones debido a su capacidad para influir en la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina en el cerebro. Diferentes tipos de música pueden evocar emociones diversas.

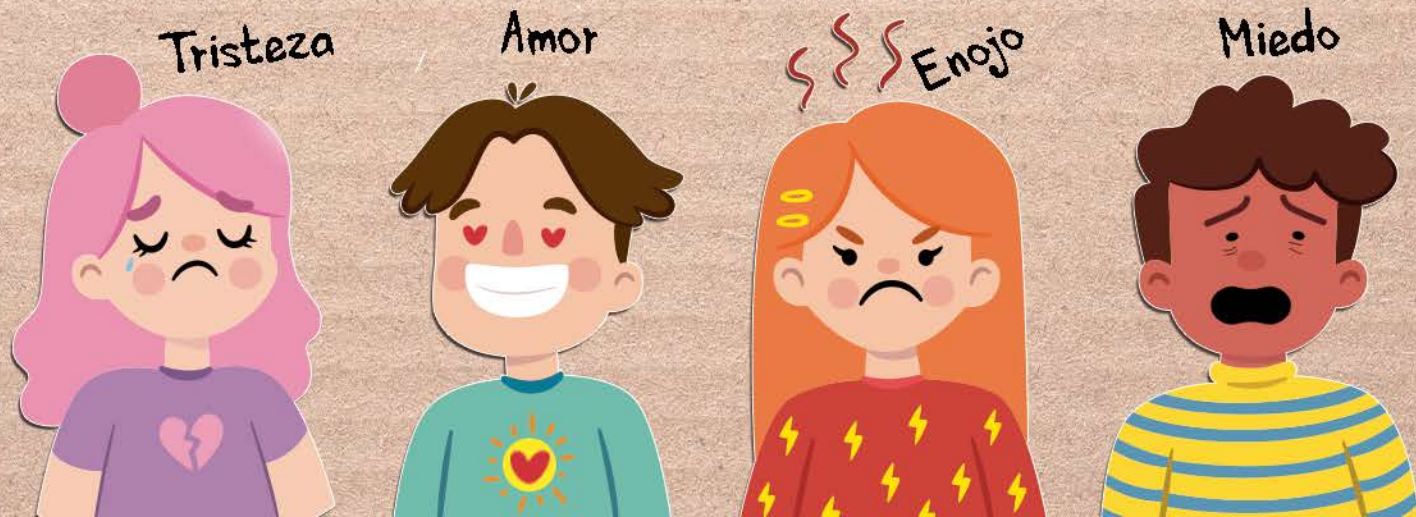
Se ha demostrado que el optimismo y la expresión emocional positiva se asocian con una vida más larga y saludable. Las personas que experimentan más emociones positivas tienden a tener un menor riesgo de enfermedades crónicas.

El sentido del olfato está conectado directamente con el sistema límbico, la parte del cerebro relacionada con las emociones y la memoria. Los olores pueden evocar recuerdos y emociones intensas de manera inmediata y poderosa.

Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70(7), 741-756.



Ahora retomaremos algunos datos conceptuales sobre las emociones más comunes que evidencian las personas adultas y adult@s con discapacidad intelectual.







La Tristeza



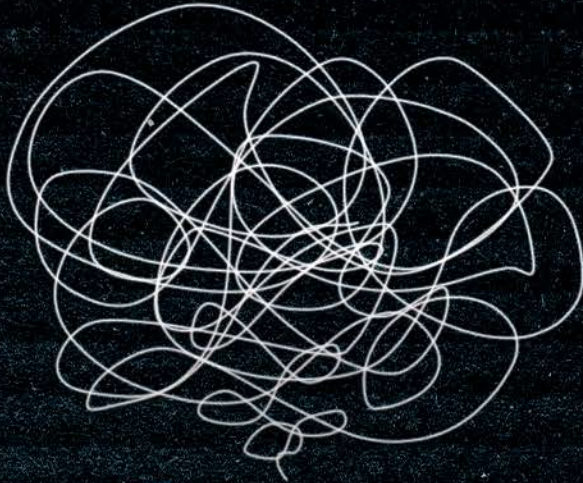
## La Tristeza

Según la Clínica Universidad de Navarra (2023) menciona que esta emoción es normal y es parte de nuestra naturaleza como seres humanos, en la cual, sus principales factores se presentan al sentirnos desanimados, perdidos o al sentirnos desesperanzados ante algún hecho previsto y que, estas reacciones son provocadas ante algún hecho o contexto frustrante o decepcionante.

La tristeza provoca trastornos en la salud mental, cuando no se le atiende a tiempo, es decir, cuando esta emoción invade diariamente la cotidianidad de una persona. Los trastornos más comunes provocados por esta emoción son: la depresión y el estrés post-traumático. Cabe mencionar que, estos trastornos requieren atención médica.

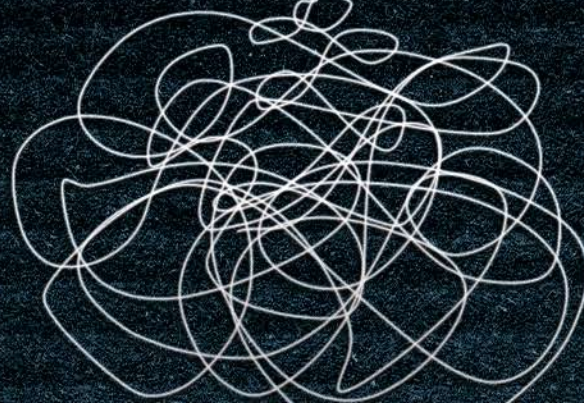
No todas las personas reaccionan igual ante esta emoción, ya que esta puede variar debido a componentes patológicos, psicológicos, contextuales y hereditarios.

En el caso de las personas adultas con discapacidad, las mismas expresan sentir esta emoción ante la pérdida de un ser querido, rechazo por parte de sus iguales o ante una decepción amorosa o de índole afectivo. El llanto se puede hacer evidente o el aislamiento, por lo tanto, es importante hacer una validación emocional y retomar las causas cuando la persona esté lista para conversar sobre el tema.





Estrategias para la atención de la tristeza





## “La tristeza en el escenario natural”

**Objetivo:** Crear un espacio de sensibilización sobre la emoción de la tristeza mediante autorreflexión, aprovechando el escenario natural.

### Estrategia

Se instalan velas en bolsas de arena.

Se coloca al grupo en forma circular en un espacio amplio y acondicionado para estar en contacto con la naturaleza.

Se convoca a la relajación, a escuchar los sonidos que están alrededor. Consiste en un espacio íntimo y de conexión personal, apoyado en el escenario natural que hay. Se dan unos 15 a 20 minutos. Comprende en llevar a nivel consciente las emociones, donde lo importante es el reconocimiento y validación de las mismas.

Se lanzan interrogantes vinculadas con esta emoción: cómo canalizamos esta emoción y cómo permito que salga, ya sea llorando, escribiendo, con un abrazo, escuchando música, aislándome por espacios cortos, en el silencio. Podemos evitar canalizarlo de manera negativa como son los procesos autodestructivos del enojo, odio, sustancias nocivas, depresión, fracaso, suicidio. También se puede citar que están sujetas al contexto familiar, por ejemplo: los duelos.

**Materiales:** Bolsas de papel, Candelas, Arena





## “La tristeza que pesa”

**Objetivo:** Vivenciar de forma lúdica lo que la tristeza genera en nuestro cuerpo físico y mental, mediante un ejercicio concreto que permita gestionar de manera intrínseca la paz y salud mental.

### Estrategia

Se entregará a cada participante una bolsa negra plástica la cual se deberá llenar la de bastante arena y cerrarla.

Cuando la bolsa esté llena, los integrantes estarán en un espacio donde deben de caminar recreando momentos o acciones de la vida cotidiana como saludar, bailar, hablar, además de tener entre medio diferentes acciones como agacharse, saltar, y todo esto lo harán sosteniendo la bolsa con arena en una sola mano.

La persona que se vaya cansando y baje su mano, irá saliendo y formando un círculo.

Al terminar se abre un espacio de reflexión sobre, qué representa la bolsa negra con arena en la vida diaria de las personas y su relación con cargar tristeza.

Reflexiones de la actividad dadas por los aplicadores del taller.

**Materiales:** Bolsa negra plástica

**Recurso natural:** arena

Parlante





## Preguntas sanadoras

**Objetivo:** Gestionar un cierre por medio de pregunta generadoras y reflexivas, que conduzcan a los participantes a la autogestión de la tristeza.

### Estrategia

Cada usuario toma una tarjeta de forma al azar. Cuando todos tengan su tarjeta se les indicará que pueden verla.

Espacio para la reflexión personal por un tiempo de 5 a 8 minutos.

Indicar que la que la pregunta ellos no la eligieron, sino que la pregunta lo eligió a ellos, si esa pregunta es significativa para ellos, si les dice algo, qué les dice, eso a qué elemento de su vida lo asocia, cuánto le aporta una pregunta como esa a su vida y se abre de manera voluntaria, el espacio de compartir la experiencia con las preguntas.

Se comparte como cierre que la experiencia se fundamenta en la catarsis que fue propuesta por Freud como una forma de liberación emocional.

**Materiales:** Tarjetas con preguntas points of view.





Algunos sentires sobre la tristeza:





1. La tristeza es una de las emociones principales que presenciamos desde nuestros primeros años de vida, se hace presente en nuestras vidas en diferentes escenarios y con diferente intensidad, es por eso que una de las grandes tareas que tenemos los padres, madres, encargados y docentes, es dar a conocer dicha emoción como parte importante en nuestra vida, es decir, saber que es una emoción generada para ser sentida, para expresarse y que no debe de ser vista o recibida de mala manera, ya que con esta podemos generar mecanismos de defensa y aprendemos a reconocer aquello que no nos gusta, nos duele o no nos agrada.

2. Cuando enseñamos desde cortas edades lo que es la tristeza y cómo se puede sentir, también generamos otra perspectiva diferente de apoyo y empatía social, de cómo nos unimos y vemos a los otros a nuestro alrededor. Generamos personas con conciencia de la importancia de escucharnos un@s a otr@s, de respetarnos y sobre todo de valorar y apreciar el sentir del otro con empatía, siempre recordando que la tristeza es una emoción válida y que debe de ser expresada sin temor, ni vergüenza.

3. Es importante generar actividades que den una consciencia diferente de cómo se asume la tristeza, de cómo la podemos canalizar y regular o de qué puede generar dicha emoción. Puede llegar a ser un reto dependiendo de la edad ya que es una emoción que mucha gente teme a demostrar.

4. La tristeza nos muestra nuestra propia vulnerabilidad, pero también nos debe representar nuestra propia valentía.







El amor





## El amor

De acuerdo con Cuetos (2016), el concepto de amor ha venido cambiando a lo largo del tiempo, a tal punto que la creencia de amor que tenían las personas antes, es muy distinta a la que se tiene ahora.

El concepto de amor está vinculado a la época que se vive en el momento, por lo tanto, la demostración, vivencia y concepto cambia según el tiempo en el cual se esté viviendo.

Según Garza (2010), el amor es un sentimiento de inclinación emocional hacia personas, animales u objetos que genera emociones positivas. De acuerdo a este concepto, el amor es perdurable, ya que, al ser un sentimiento, no se basa en momentos o estímulos. Además, éste es el sentimiento que tienen todas las personas, tanto hombres, como mujeres, sin importar su cultura o época.

No obstante, es necesario mencionar que, aunque todas las personas viven el amor, no todas lo muestran o expresan de la misma manera, ya que la personalidad, el contexto y la cultura influyen en este ámbito.

En el caso de las personas con discapacidad, durante mucho tiempo han sido estigmatizados como seres enamoradizos, sin embargo, en el caso de aquellos que presentan una condición de discapacidad intelectual y al no recibir educación sexual a lo largo de su vida, las expresiones de afecto se representan sin filtros y esto provoca de manera errónea que la sociedad piense que son muy enamorados, cuando dicha percepción es falsa.

De acuerdo con Yela, (citado por Cuetos, 2016), algunas características del amor son:

- . Magnificación de sentimientos y emociones vividas anteriormente.
- . Aparición repentina.
- . Deseo reciprocidad en ese amor.







## Funciones del amor

Posibilita la capacidad de crear vínculos con las demás personas y también con nuestro entorno.

Influye en nuestra relación con los seres vivos como las plantas y los animales, así como también, con los objetos.

El amor se manifiesta de distintas formas, las cuales nos permiten tener conciencia corporal, por ejemplo, sentir paz interior, plenitud o bien, nerviosismo y miedo que es la emoción opuesta del amor.

Es la base de cualquier vínculo o relación sana.

Las caricias, palabras de afirmación y el afecto propician un desarrollo personal y social más sano, también como una adultez marcada por una vivencia saludable en los afectos.

El amor incide de manera positiva a la salud en situaciones de estrés.

Nos permite ser empáticos con los demás.



## Lenguajes de amor

Chapman y Campbell (s.f.), mencionan 5 tipos diferentes de lenguajes de amor, es decir, formas diferentes de recibir o dar afecto. A continuación, se describen:



Actos de servicio



Palabras de afirmación



Toque físico



Tiempo de calidad



Regalos





Estrategias para la atención del amor



## Conociendo cómo amarme

Objetivo: Reconocer el concepto de amor, mediante diferentes estrategias, para demostrarlo de manera asertiva a otras personas.



### Estrategia

Se le pedirá a cada persona estudiante que demuestre por medio de un dibujo ¿Qué es amor para él o ella?

Se dividirá a las personas estudiantes en 3 grupos y cada grupo deberá armar un rompecabezas que contenga el concepto de amor. Luego de esto, se tendrá un conversatorio con cada grupo sobre qué es amor y se les dirá que construyan una dramatización representándolo.

Se le pedirá a cada estudiante que piense en una persona que lo haga sentir amado o que ella o él ame.

Se solicitará a cada estudiante que forme una pulsera de acuerdo a los gustos de esta persona, para así poder demostrarle amor.



## El regalo más grande

**Objetivo:** Identificar el valor y amor propio por medio de actividades ludo pedagógicas para la gestión de la autoestima.



### Estrategia

Se les pregunta a los participantes, ¿cuál es el regalo más bonito que les han dado? Irán respondiendo uno por uno y seguidamente se les da una pequeña instrucción.

En una caja decorada, va a haber un espejo adentro esperando por los estudiantes, el objetivo es sacarlos del espacio y que uno por uno vaya a ver el regalo que al final son ellos mismos. Antes de que vayan a abrir la caja, se les dice que el regalo que van recibir es el mejor del mundo y el más hermoso que van a recibir durante toda su vida.

Como reflexión final, se les da un papel y materiales para dibujar o escribir palabras amables y cualidades positivas sobre sí mismos.





## Me siento amado

**Objetivo:** Identificar actos que permiten el sentirse amado por otros para la autogestión del manejo personal y colectivo del amor.

### Estrategia

Explicar a los estudiantes mediante la modelación, el ejercicio que deben realizar. Se da inicio pensando en todo aquello que otros realizan por cada uno de ellos y que les hace sentir amado.

Brindar una hoja de papel y un corazón, en estos podrán escribir o expresar de alguna otra forma creativa qué los hace sentir amados y la forma en la que demostramos amor a las personas que nos rodean.

Cada estudiante comentará o mostrará a sus compañeros los actos que les hacen sentir amados.

Cada estudiante podrá pegar sus corazones en un papel periódico con el fin de hacer un collage o mural grupal.







Algunos sentires sobre el amor:







1. Es sumamente importante abordar el amor en el aula para promover mejores relaciones interpersonales en los estudiantes.

2. El amor se aborda desde todas las áreas de la vida y el concepto debe estar claro en los espacios pedagógicos. No existe solo el amor romántico.

3. La promoción del amor propio en el aula promueve mejoras en el bienestar emocional, así como también el desarrollo de seres humanos íntegros, que saben cuál es su valor.

4. Todos los seres humanos viven y sienten el amor de manera diferente, según sus experiencias y contextos.

5. Ya que la energía del amor tiene impactos positivos de forma desmentida en el ser humano, tanto física como emocionalmente y está ligado a la motivación y empoderamiento, se asume que, entre más se esté conectado a la energía del amor, mejor se sentirá la persona, y una de las formas más importantes de estar conectado es por medio de la autoestima y el aprecio a los demás.

6. Expresar los sentimientos es importante, así como saber identificar las emociones y en qué grado se sienten. Se debe buscar equilibrio y calma para poder escuchar a los demás a pesar de la emoción que se siente y siempre cuidar a las personas que interactúan con nosotros.

7. El amor es una construcción social.





El enojo



## El enojo

El enojo es una emoción o un estado de ánimo que desde una postura biológica permite delimitar territorio, desde una visión social pretende defender los propios derechos. Esta emoción cuando es expresada de alguna forma disfuncional puede afectar distintas áreas en las que se desarrolla la persona (Gross y Thompson, 2007, citado por Jiménez y Osorio, 2016).

La emoción del enojo debe entenderse como una emoción básica del ser humano, que dependiendo de la importancia y su intensidad puede tener ciertas repercusiones desagradables en el individuo.

## Características

El enojo tiene 4 rasgos esenciales:

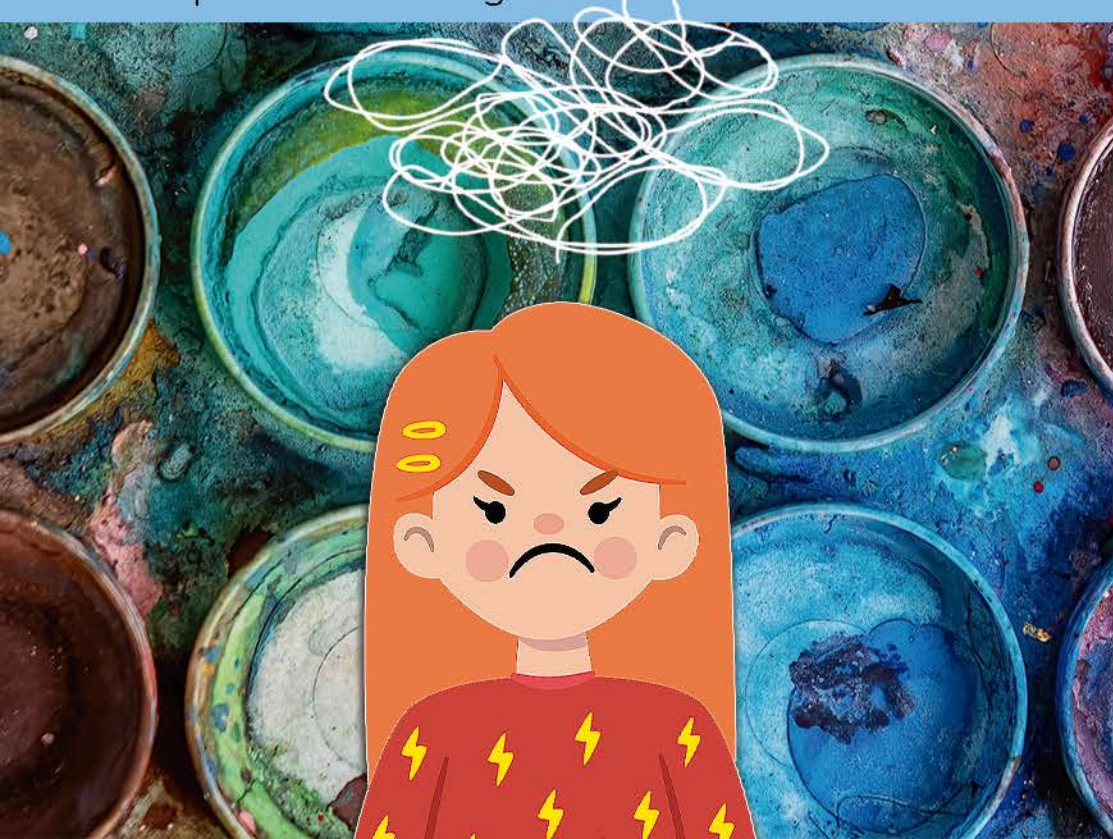
Carácter discreto: que es el que representa un fenómeno mental distinguible a otras emociones y estados mentales.

Carácter básico, donde el enojo no está compuesto por otras emociones sino que las otras emociones como la indignación o la ira son derivados de éste, variando la intensidad.

Carácter adaptativo, donde las manifestaciones cumplen con el favorecimiento de la supervivencia de los seres vivos.

Carácter universal, donde todos los individuos experimentan el enojo ante diferentes estímulos. Una alta provocación del enojo podría incluso llegar a ser causante de cambios a nivel fisiológico que puede comprometer en un cierto grado a la salud de la persona que lo experimenta.

La ira es un proceso natural del ser vivo, sin embargo, es de suma importancia aprender a gestionar y regular dicha emoción de una manera saludable.





## Causas

Su causa puede darse por sucesos externos o internos que pueden detonar a la persona en muchas situaciones del día a día. Cuando este sentimiento se experimenta, ocurren alteraciones en el sistema nervioso, se altera el sistema cardiaco y la presión arterial.

## Efectos

Así como todas las emociones, el enojo se encuentra acompañado de una serie de cambios psicológicos y biológicos. Spielberg y Deffenbacher (2010) explican el cómo cuando una persona se enoja, su frecuencia cardíaca y la presión arterial se elevan y pasa lo mismo con los niveles de hormonas de energía, adrenalina y noradrenalina.

Hay efectos negativos del enojo en la salud y el bienestar, por ser una emoción de gran intensidad, como la alteración del sistema inmune y ser más expuestos a enfermedades, debido al aumento de las sustancias químicas del cuerpo que alteran el buen funcionamiento del organismo.

También se puede experimentar la respiración acelerada, dolores musculares y de cabeza, trastornos digestivos como vómito, dolor de estómago, gastritis, diarrea, colitis, reflujo o estreñimiento, afecciones cutáneas como el acné, problemas familiares, sociales y laborales ya que se puede actuar de manera impulsiva.

La Asociación Americana de Psicología (2010) explica como un enojo no expresado, puede causar una serie de problemas en la persona. Puede ejercer expresiones de ira, conductas pasivas-agresivas o actitudes cínicas y hostiles. Personas que constantemente menosprecian a otros, criticando y haciendo comentarios; son personas que no han aprendido a expresar el enojo de forma constructiva, lo que también puede resultar en la probabilidad de no poder establecer relaciones interpersonales exitosas.





## Formas de expresión

Spielberg y Deffenbacher (2010) mencionan que:

La forma natural e instintiva de expresar el enojo es responder de manera agresiva. El enojo es una emoción que inspira sentimientos intensos, con frecuencia agresivos, y conductas que nos permiten luchar y defendernos cuando nos sentimos atacados. Por lo tanto, para sobrevivir es necesario un determinado grado de enojo (párr. 5).

Todas las personas tienen una gran cantidad de procesos tanto conscientes como inconscientes con la finalidad de lidiar con el enojo. Minichi, et al (2007), citado por Jiménez y Osorio (2016), mencionan la existencia de tres niveles en los cuales se puede exteriorizar el enojo, los cuales son la expresión, reprimir el sentimiento y calmarse para comunicarlo de una forma asertiva. La Asociación Americana de Psicología (2010) explica estos tres niveles de la siguiente manera:

Expresar los sentimientos de enojo con firmeza, pero sin rayar en la agresividad se concibe como la forma más sana y saludable de expresar el enojo.

Reprimir el enojo con la finalidad de redirigirlo. Cuando se contiene el enojo y se deja de pensar en ello, cambiando la perspectiva y la concentración hacia algo positivo, de modo que inhibir o reprimir el sentimiento convierte la conducta en una más constructiva. Hay un peligro en cuanto a las personas que reprimen su enojo y radica en que se elimina la opción de exteriorizar dicha emoción.

El calmarse interiormente no implica solamente un control de la conducta externa, sino también, el control de las respuestas internas, que tengan como finalidad reducir ritmos cardíacos, calmarse y dejar que los sentimientos negativos pasen.





## Formas de regulación


Unas recomendaciones de regulación del enojo o ira según la Asociación Americana Psicológica (2010):

- Relajación y Respiración: esto favorece a la relajación del sistema nervioso.
- Reestructuración del pensamiento: observar el enojo desde una perspectiva distinta y tener presente las consecuencias de un enojo mal regulado.
- Resolución de problemas: solucionar esas situaciones que podrían estar generando la ira.
- Comunicación asertiva: evitar brincar a conclusiones, y buscar la manera más clara de comunicar lo que está generando ese enojo.
- Humor: el humor en una situación de enojo puede ayudar a calmar el sentimiento.
- Cambio de entorno: un entorno puede ser causante de irritación o ira, hay que buscar un ambiente que genere calma y tranquilidad.

En el caso de las personas con discapacidad intelectual, el enojo se ve manifestado en gran parte desde la frustración por no comprender desde dónde provienen o qué causa eventos en sus vidas que los conducen después de un posible enojo a la tristeza.

Entre las causas más comunes de enojo se ubican las burlas, el cambio de pareja, un no por respuesta y el rechazo entre pares.





Estrategias para la atención del enojo



## Historia sobre el enojo

**Objetivo:** Identificar el enojo, reconociendo las señales físicas, emocionales y conductuales asociadas para generar una respuesta asertiva.



### Estrategia

Todos los estudiantes se sientan en un círculo donde se va a leer un cuento llamado "La Aventura de Daniel y el Dragón del Enojo" (Anexo 1)

Abrir un espacio de discusión sobre el cuento:

¿Cómo te sentiste al escuchar la historia?

¿Si ustedes estuvieran en la posición de Daniel que hubieran hecho?

¿Creen que Daniel actuó de una manera correcta?



## Rescate en la Isla Perdida

**Objetivo:** Los jugadores deben trabajar juntos para completar misiones y rescatar a los náufragos atrapados en la Isla Perdida antes de que se acabe el tiempo.

### Estrategia

Coloca el tablero en el centro del círculo.

Cada jugador elige una ficha y la pone en el punto de inicio.

Colocar boca abajo en el tablero las cartas de desafíos. (Anexo 2).

En el centro de la tabla hay un espacio azul simulando agua y unos barcos y personas simulando a los náufragos.



The background of the page is a collage of various paint palettes in different colors like pink, blue, and green. A white string is tangled on the left side. In the bottom left corner, there is a cartoon illustration of a girl with orange hair and a red shirt with yellow lightning bolts, looking angry.

## Desarrollo del juego:

1. Los jugadores comienzan en el punto de inicio y se van turnando.
2. En cada turno, un jugador tira el dado y avanza su ficha en el tablero. El número que saque en el dado indica cuántos espacios se tiene que mover.
3. Cuando en el tablero la persona llegue a la casilla de desafíos, va a tomar una carta y la lee en voz alta.
4. Todos los jugadores deben colaborar para resolver el desafío antes de continuar. La idea es que trabajen juntos para encontrar una solución.
5. Si los jugadores resuelven el desafío con éxito pueden escoger a un náufrago para salvarlo. Si no logran resolver el desafío deberán seguir jugando.
6. El juego sigue hasta que los jugadores hayan completado todas las misiones y rescaten a todos los náufragos.



## El termómetro del enojo

**Objetivo:** Ayudar a los estudiantes a reconocer y expresar sus sentimientos de enojo de una manera visual y creativa.

### Estrategia

- . Una breve explicación de qué es el enojo, por qué lo sentimos y cómo se manifiesta en el cuerpo.
  - . En una pared o pizarra se va a colocar un dibujo de un termómetro grande con una escala de temperatura del 0 al 10 (entendiendo el 0 como "sin enojo" y el 10 como "muy enojado").
  - . Se le explica a los estudiantes que hacer un termómetro del enojo es para ayudarlos a identificar cuánto enojo sienten en distintas situaciones.
1. Se le solicita a cada estudiante que piense en 3 o 4 situaciones que lo han hecho sentirse enojado.
  2. A cada uno se le entregan varias imágenes o dibujos que representen expresiones faciales del enojo.
  3. Para cada historia que se comparte, se le pide a los estudiantes que asignen un nivel de enojo en el termómetro del 1 al 10 y peguen la imagen en ese número.
  4. Después de cada historia hacer preguntas generadoras tales como:

¿Cómo manejaste esta situación y cómo expresar el enojo en ese momento?



¿Crees que pudiste haber actuado de otra manera?



¿Qué hiciste después de la situación para calmarte?





## El tiro del enojo

**Objetivo:** Conocer estrategias para el manejo del enojo y su posible aplicación, mientras avanzan por el camino de las emociones.

### Materiales:

- . Tarjetas con situaciones que desencadenan el enojo (Anexo 3)
- . Tarjetas con estrategias de manejo del enojo. (Anexo 4)

### Instrucciones:

Se van a colocar en el piso varios envases vacíos con una situación que puede desencadenar la emoción del enojo. Hay unas tarjetas que mencionan distintas estrategias para manejar el enojo en diferentes situaciones.

### Estrategia:

1. A cada jugador se le va a entregar una cantidad de bolas, que cuando llegue su turno tendrán que intentar tirar la bola y que la misma caiga dentro de alguno de los envases.
2. El estudiante va a leer la situación y agarrar una carta de estrategias y compartirla con el resto de jugadores.
3. El jugador deberá explicar cómo aplicaría esa estrategia para lidiar con la situación de una forma saludable y positiva.
4. El resto de estudiantes pueden contribuir y dar sugerencias.

### Cierre:

Abrir un espacio de discusión donde se hace una recapitulación de las estrategias y cómo poder aplicarlas en la vida cotidiana.



## La Isla de la Calma

**Objetivo:** Integrar todos los conocimientos del taller sobre la identificación y el manejo del enojo.

### Estrategia

#### Instrucciones:

Colocar hojas de papel o cartulinas en el suelo formando una isla grande en el centro.

Dar marcadores o lapices de color a los estudiantes.

A cada estudiante se le asigna una parte de la isla que representan un espacio en el frecuentan cotidianamente tales como la escuela, la casa, actividades extracurriculares, el carro, el súper.

#### Desarrollo de la actividad:

1. Si son muchos jugadores se pueden hacer subgrupos pequeños o que se trabaje de forma individual si es un grupo pequeño.
2. Cada estudiante deberá dibujar en su espacio de la isla una representación visual de una situación que podría desencadenar el enojo en ese espacio específico que le tocó.
3. Cada persona o grupo presenta la representación visual y explica cómo aplicaría las estrategias del manejo del enojo mencionadas en la actividad anterior, en la situación desencadenante del enojo en el espacio establecido.
4. El resto del grupo puede hacer observaciones y retroalimentación a cómo aplicarían ellos las estrategias.

#### Cierre:

- . Entregar a los estudiantes un material impreso con ejercicios que puedan practicar en casa para la relajación y manejo de emociones.
- . Abrir un espacio de conversación para hablar de los sentimientos a lo largo del taller, el disfrute del mismo y sugerencias.
- . Agradecer por el espacio y el tiempo.



The background of the page features a collage of paint palettes with various colors like red, blue, green, and yellow. In the bottom left corner, there is a cartoon illustration of a girl with long orange hair, a grumpy expression, and a red shirt with yellow lightning bolts.

## Reflexiones finales sobre el enojo

- . Es importante tener presente que todas las emociones son necesarias en la vida cotidiana, ya que permiten que todas las personas puedan reaccionar a las distintas situaciones que enfrentan.
- . Desde la alegría hasta el enojo, todas las emociones son indispensables para lograr sobrellevar momentos de la vida tanto personales como sociales. Es por esto, que se debe de reconocer que el enojo no es una emoción negativa, en realidad es normal tener esta emoción en momentos que generan un disgusto.
- . Es necesario aprender a expresar esta emoción de manera correcta y no dejarse llevar de forma violenta u ofensiva en contra de los demás. Para lograr esto, primero es necesario que se sepa reconocer esta emoción, respirar, reflexionar sobre la razón de esta emoción para lograr transmitir que es lo que nos molesta.
- . El poder comunicar esta emoción desde la claridad, es tener respeto y firmeza sin dañar a las personas, sin dejar de lado y sin validar el enojo.
- . Es importante ser firmes consigo mismos; esto significa defender, fortalecer ideas, pensamientos, ayudar a otras personas, entre otros aspectos positivos que genera saber regular esta emoción desde el respeto de manera personal y social.
- . El enojo es necesario para sobrellevar situaciones cotidianas de la vida, sin esta emoción no se tendría mucho del coraje que se necesita para luchar por lo que se siente, se cree y se piensa.







## Anexo 1: "La Aventura de Daniel y el Dragón del Enojo"



Había una vez un niño llamado Daniel, que tenía una imaginación tan grande como el mundo. Un día, mientras jugaba en el parque con su amigo Lucas, ocurrió algo inesperado. Lucas accidentalmente pateó la pelota tan fuerte que golpeó el castillo de arena que Daniel había estado construyendo durante horas. El castillo se derrumbó en un instante, y Daniel sintió una oleada de enojo abrumándolo.

Daniel respiró profundamente, recordando lo que su mamá le había enseñado sobre cómo manejar sus emociones. En lugar de gritar o enojarse con Lucas, decidió tomar un momento para pensar en lo que iba a hacer. Se sentó en el suelo y respiró profundamente varias veces, como si estuviera apagando un fuego en su interior.

Lucas se acercó preocupado y dijo: "Lo siento mucho, Daniel, no fue mi intención arruinar tu castillo. Fue un accidente".

Daniel miró a Lucas y sonrió, sintiendo que el enojo se desvaneció gradualmente. Respondió de manera asertiva: "Entiendo que fue un accidente, Lucas. Me puse triste porque trabajé mucho en el castillo, pero sé que no lo hiciste a propósito".

Lucas asintió y dijo: "Lo siento de nuevo, Daniel. ¿Puedo ayudarte a construir otro castillo?"

Daniel se sintió mejor y aceptó la oferta de Lucas. Juntos, comenzaron a construir un nuevo castillo de arena incluso más impresionante que el anterior. Esta vez, trabajaron juntos y se divirtieron mucho, compartiendo risas y secretos mientras trabajaban en su creación.

Mientras construían el castillo, Daniel pensó en lo afortunado que era de tener a un amigo como Lucas. Había manejado su enojo de manera efectiva, comunicándose de manera asertiva y sin lastimar los sentimientos de su amigo.

La historia de Daniel y el dragón del enojo nos enseña que es normal sentir enojo a veces, pero cómo elegimos manejarlo puede marcar la diferencia. Aprender a comunicarse de manera asertiva y encontrar soluciones constructivas puede ayudarnos a mantener nuestras relaciones y amistades fuertes, incluso en momentos de enojo.





## Anexo 2: Tarjetas de desafíos

Puente roto: diseñar y construir un puente usando fideos para que un carro pueda cruzar un río.

Carrera de cuerdas: Los jugadores se deben amarrar juntos con una cuerda y colaborar para superar un obstáculo.

Descifrar el código: Descodificar un mensaje clave.

Torre de bloques: Construir una torre de bloques alta y estable.

Desafío de equilibrio: Camina sobre una cuerda floja (una cinta en el piso o un camino de bloques).

Pesca para comer: Se pondrán peces de diferentes colores y se le asigna a cada jugador un color. Deben pescar un mínimo de peces del color asignado en el tiempo establecido.

No puedo ver: se le da una hoja y un lápiz a cada jugador y se les tapan los ojos. Se van dando instrucciones de cómo dibujar algo en específico y deberán intentar hacerlo sin ver.





### Anexo 3: Situaciones que desencadenan el enojo

Tu mejor amigo te dijo algo que te dolió durante una pelea.

Perdiste un juego que tenias muchas ganas de ganar.

Hay un problema para entender un tema en la escuela y sientes que no puedes hacerlo.

Alguien en la casa entró a tu cuarto sin permiso y agarró cosas sin preguntar.

Tus amigos están jugando pero no te invitaron.

Alguien hizo una crítica injusta y eso te hizo sentir mal.

Dijiste algo, pero se malinterpretó y te culpan por algo que nunca hiciste.

No te incluyeron en un grupo o actividad en la escuela.

Hay una persona que siempre te está molestando.

Perdiste algo que es muy importante.

Estás intentando aprender algo nuevo pero no lo logras.

En un juego o actividad, sientes que las reglas no son justas.

Estás haciendo algo que te gusta mucho, pero hay alguien que te interrumpe demasiado.





## **Anexo 4: Estrategias de manejo del enojo**

Respirar lenta y profundo.

Tomar un momento para contar hasta 10 antes de actuar.

Buscar otra cosa que te guste hacer para distraerte de la situación.

Tratar de entender el punto de vista de la otra persona y que podría estar sintiendo.

Hacer ejercicio para liberar la energía acumulada.

Tomar tiempo solo/a para calmarte antes de intentar resolver un problema.

Recuerda situaciones en las que te hayas sentido feliz.

Escribe tus pensamientos y sentimientos para entenderlos mejor.

Comparte tus sentimientos con un adulto de confianza que te pueda ayudar.

Pide ayuda o consejo a una persona de confianza.

Cierra los ojos y visualiza un lugar feliz y tranquilo.

Expresa los sentimientos dibujando o pintando en un papel.

Escuchar música relajante.

Trata de identificar las causas del por qué estás enojado.

Decir en voz alta sobre lo que te está enojando.





El miedo





## El miedo

El miedo es una emoción básica y natural que experimentan los seres vivos, esta emoción es una respuesta a una amenaza o peligro y se manifiesta de diferentes formas ya sea por estímulos reales o percibidos. Al manifestarse se puede dar de manera inmediata pero también puede ser una emoción duradera en respuesta a situaciones del futuro.

Según Moscone (2012), el miedo es:

Emoción que surge si la integridad personal o la vida está en peligro, cuando se tiene un susto, es decir, cuando un estímulo sensorial imprevisto posee la intensidad suficiente como para despertarlo, o al percibirlo en otra persona o grupo; depende de la capacidad para enfrentar la vida, y lleva a adoptar medidas adecuadas para protegerse. Temor, alarma, sobresalto son sus sinónimos (p. 57)

Las formas en las que se manifiesta el miedo pueden variar, puesto que existen diferentes tipos de miedo, ya sea, a amenazas físicas como a emocionales o psicológicas. Todas las personas tienen diferentes miedos, así como también distintas formas de enfrentarlos, es decir, es una emoción individual y subjetiva. Se puede manifestar por situaciones como la cultura, la crianza, experiencias personales, entre otros.

Todas las personas percibimos el miedo desde una edad muy temprana, incluso desde el nacimiento. Los miedos en la infancia son parte esencial en el desarrollo infantil. Hacen parte del proceso emocional de cada ser humano desde sus primeras etapas hasta las últimas. Moscone (2012) plantea que "El miedo es una de las emociones que se presenta al comienzo de la vida; en los años siguientes, la incorporación del Superyó permite la aparición de las emociones sociales: vergüenza, timidez y culpa." (p. 61)

La emoción del miedo suele percibirse como "negativa", sin embargo, esta emoción cumple con una función vital en todos los seres vivos que es la protección y supervivencia, se da de manera natural en el cuerpo, por lo tanto, es necesario equilibrar esta emoción, permitir que sea útil en ciertos contextos pero evitar que sea una presencia abrumadora en la vida cotidiana.





Por medio de la amígdala se da la regulación emocional, debido a que, esta se encuentra buscando, captando, detectando amenazas y peligros cuando identifica una, envía señales al cerebro de manera automática con el objetivo de proteger, atacar o huir e incluso en muchos casos esta reacción ante la emoción del miedo puede causar paralización, como esto ocurre de forma automática e inconsciente no está en nuestro alcance bloquear o eliminar la emoción. Tal y como lo mencionan Cárdenas et al (2020):

De ahí que lo llevemos integrado hasta el punto de que no es un factor regulable a voluntad, sino que es un automatismo del cerebro inconsciente. Por ello, no está en nuestra mano sentir o dejar de sentirlo. Lo que sí depende de nuestra voluntad, del denominado cerebro consciente, es la determinación con que nos enfrentamos a él (p.86).

Una vez establecidas las situaciones que producen el miedo, la reacción se da y se almacena internamente en el cerebro, sin embargo, también tiene efectos externos físicos como la sudoración, expresión facial, frecuencia cardíaca, además, puede provocar malestares, preocupaciones, sensación de pérdida de control (Cárdenas et al, 2020, p. 86).

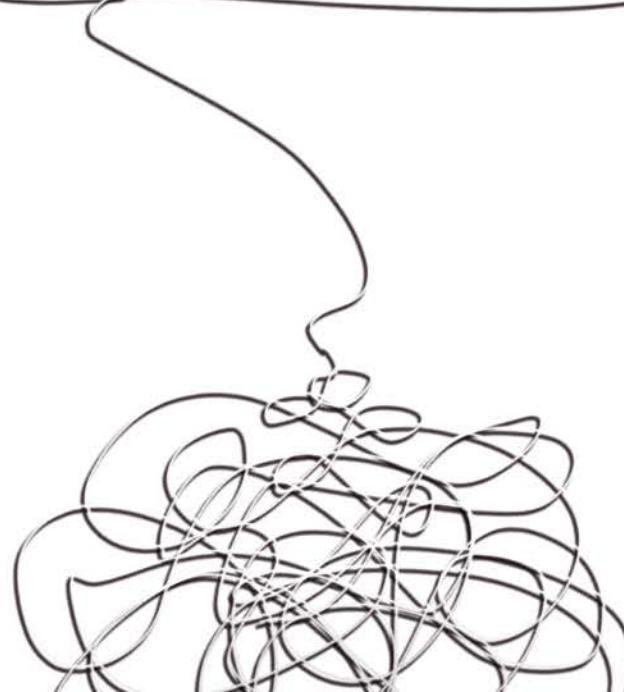
En el caso de las personas con discapacidad intelectual el miedo es un sentimiento poco común de descifrar y expresar. Generalmente las personas adultas con discapacidad expresan tener miedo a la muerte de sus seres más queridos y miedo a eventos naturales como rayos, temblores o fuertes aguaceros. Los sentimientos más comunes en su expresión cotidiana son el amor y la tristeza.







Estrategias pedagógicas para la gestión del miedo





## ¿Qué es el miedo?

**Objetivo:** Introducir el concepto de la emoción del miedo por medio de estrategias ludo pedagógicas en el espacio de aula.

### Estrategia

1. Proporcionar a cada estudiante una hoja blanca o de color para que tenga la oportunidad de expresar qué es para ellos el miedo, si alguna vez se han sentido así, qué cosas le ocasionan miedo, preocupación o inseguridad. Esto puede ser personas, objetos, animales, situaciones, experiencias, creencias.
2. Representar por medio de palabras, frases o también por medio de dibujos, qué sienten, creen y piensan que es el miedo de acuerdo a las vivencias y realidad de cada uno.







## Pesca de los miedos

**Objetivo:** Desarrollar la comprensión de las diferentes manifestaciones del miedo.

### Estrategia

1. En un círculo se explicará qué es el miedo y cuáles son algunos de sus efectos en nuestra vida.
2. Seguidamente indicar que cada uno de ellos tendrá un turno para recibir una cuerda de pescar de juguete e intentar "pescar", peces que representan un ejemplo de miedo. Cada pez está hecho con cartulinas y contienen una imagen por la parte de atrás.
3. Solicitar a l@s estudiantes que observen la imagen de situaciones que pueden causar miedo y de acuerdo a esa imagen compartir con los demás compañer@s por medio de una mímica, dramatización o frase qué o cual tipo de ejemplo de miedo logran identificar y reconocer.







## Baúl de palabras positivas

**Objetivo:** Incentivar la motivación y apoyo entre compañeros y compañeras ante situaciones de miedo por medio de mensajes y figuras positivas escritas en papelitos.

### Estrategia

Con diferentes materiales brindados a los y las estudiantes, cada uno debe escribir o dibujar un consejo o palabra de aliento para un compañero que experimente la emoción del miedo. Para esta actividad se llevará una caja decorada llamada el “baúl de palabras positivas” con el propósito de que las creaciones de mensajes positivos en papelitos o figuras positivas, cada estudiante lo deposite en la caja, con esto se presente que sea un apoyo y que esta caja permanezca en el aula por si en algún momento alguno de los o las estudiantes experimenta miedo, angustia, preocupación o susto mientras se encuentran en la institución educativa puedan sacar una palabra, un dibujo o consejo del baúl para motivarlos y que encuentren un mensaje de calma.

### Materiales:

Goma, lápices de colores, silicón frío, tijeras, marcadores de colores, cinta, cartulinas, foam, caja decorada.





## Cuento Ramón preocupón

**Objetivo:** Abordar el miedo por medio de la comprensión y afrontamiento del personaje del cuento ante situaciones preocupantes.

### Estrategia

Con el apoyo del libro en físico "Ramón Preocupón" de Anthony Browne se narrará el cuento a los y las estudiantes del grupo de cuarto y sexto grado para la comprensión de la emoción, su abordaje y como él personaje vive y siente el miedo, de manera que, cada estudiante pueda escuchar ejemplos del miedo, además la importancia de reforzar la idea de que el miedo tiene una solución y un acompañamiento. Una vez terminado, se les preguntará a los y las estudiantes ¿cuáles miedos habla el cuento?, ¿en quién se apoya Ramón cuando siente preocupaciones?, ¿quién lo calma?, ¿cuál es su solución? Además, para vivenciar la gestión de la emoción se les hará estas mis preguntas de manera personal a cada uno y una.

### Materiales:

Libro en físico "Ramón Preocupón" de Anthony Browne





## Amigo valiente

**Objetivo:** Trabajar la autoafirmación y la seguridad por medio de la expresión creativa.

### Estrategia

Brindar materiales para que cada estudiante elabore un muñeco o una figura con el propósito de darle cualidades positivas y poderes, seguidamente deberá explicar por qué motivo considera importante cada una de esas características.

### Materiales:

Hojas de color, paletas, pinturas, pinceles, tijeras, goma, lápices de color, silicón frío, foam, marcadores de colores.







## El viaje de las emociones

**Objetivo:** Estimular la capacidad de reflexión sobre el miedo por medio de su ejemplificación de su liberación.

### Estrategia

Se le entrega a cada estudiante un globo desinflado y con este deberán inflar un globo con un mensaje sobre un momento en el que sintieron miedo, luego se libera el globo y se deja caer y de esta manera se representa como las emociones son temporales y que a pesar de las dificultades se logran superar.

### Materiales:

Globos







## Mi escudo de valentía

**Objetivo:** Trabajar la autoconfianza y autocontrol de la emoción del miedo.

### Estrategia

Se le entrega a cada estudiante una hoja que contiene una imagen de un escudo y dentro de este los y las estudiantes pondrán elementos esenciales que le brindan o que consideran que les puede dar confianza y estabilidad cuando se encuentran en situaciones preocupantes. De manera que, este ejercicio les permita la reflexión de que son capaces de afrontar los miedos.

### Materiales:

Hoja con imagen del escudo, lápices de colores.



## La luz de mi interior

**Objetivo:** Invitar a los niños a reflexionar y a representar por medio del dibujo sobre las personas, lugares, objetos, elementos que les brindan seguridad, confianza y calma.

### Estrategia

Se le entrega a cada estudiante un vaso blanco de plástico, pinturas y pinceles, y una luz pequeña de batería, con el propósito de que por medio del dibujo plasmen qué cosas los hacen sentir seguros y en calma, de esta manera, la elaboración de este les permite usar como recurso de motivación y refugio en momentos de miedo, debido a que, al encender la luz se puede observar cómo brillan esos elementos y esa luz representa la seguridad y confianza que sienten al tenerlos en sus vidas, recordando que son seres importantes.

### Materiales:

Vasos plásticos, pinturas, pinceles, luces de colores de batería.





## Consideraciones finales sobre el miedo





1. El miedo puede resultar una emoción paralizante si no se brinda apoyo para trabajar en el reconocimiento y conciencia de la misma, por lo que, desarrollar este tema de manera efectiva es una fuente de desarrollo emocional y personal en cada uno y una de los estudiantes.



2. Trabajar las emociones por medio de actividades creativas, juegos interactivos, reflexión, expresión artística, respeto por la individualidad en un ambiente de apoyo y escucha, permite que los y las estudiantes puedan explorar sus miedos y sentimientos y más allá de esto, que puedan tener soluciones y enfrentar esos momentos.



3. Al abordar el tema del miedo con personas adultas, es necesario hacerlo desde la "luz interior" de cada uno, donde no se busque una solución general, sino que el estudiante lo comprenda como un camino personal y continuo hacia la superación de cada miedo.





4. Desde la curiosidad, el juego y la creatividad, podemos ofrecer las herramientas adecuadas, en donde el estudiante pueda saber percibir su emoción desde la empatía y el amor.



5. El brindar apoyos educativos, fortalece la resiliencia emocional, incluyendo el juego, la creatividad, la comunicación se puede iniciar el camino para que una generación adultos y adultos con discapacidad se sientan más seguros con la capacidad de su reconocimiento y sentir, desde la auto aceptación.

6. Es importante concientizar desde edades tempranas que es válido sentir y experimentar la emoción del miedo, sin embargo, no se debe permitir que ésta tome el control de nuestra vida y de nuestras decisiones, por lo tanto trabajar en los centros educativos la importancia de reconocerse y de solicitar ayuda cuando se requiere, permite que los y las estudiantes tengan capacidad resiliente.





7. Es importante que se contextualice el tema del miedo relacionándolo a la vida cotidiana de cada ser humano, se debe relacionar a la etapa de vida en la que está la población con la que se va a realizar las actividades, así como su entorno, ya que, al existir diferentes tipos de miedos se deben abordar según la individualidad de cada estudiante. Esto se puede realizar con actividades pedagógicas que incluyan ejemplos concretos de situaciones reales.



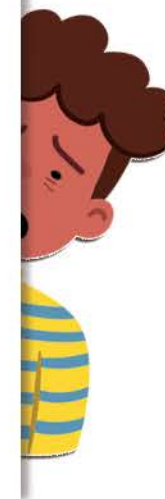
8. Trabajar las emociones es fundamental para el desarrollo socioemocional, sobre todo en etapas de la niñez, donde se pueda comprender y gestionar cada emoción de manera saludable.



9. En cuanto a la emoción del miedo es necesario que la comunicación sea abierta, donde tanto docentes como estudiantes escuchen de manera atenta los miedos de los demás y logren empatizar con estos. Es por esto, que no se puede dejar de lado la empatía, el respeto, la escucha y la comprensión.



10. Al trabajar una emoción que solemos percibir como “negativa” es necesario concientizar sobre la importancia de esta emoción en el desarrollo emocional de cada ser humano, la actividad lúdica permite que esta emoción se perciba de una manera menos intimidante, donde el estudiante pueda aprender a canalizar la emoción de manera saludable y de esta forma evitar que se convierta en una situación de estrés o ansiedad.



11. Se debe trabajar estrategias de afrontamiento, donde el estudiante acepte su emoción y pueda gestionarla correctamente, esto desde un ambiente sano y que ofrezca herramientas de apoyo en el que cada uno sienta comodidad al expresar sus pensamientos y emociones.





## Referencias bibliográficas

- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *The anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution*. Guilford Press.
- Wells, A. (2008). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. Guilford Press.
- Álvarez, Y. Enojo: qué es, causas y efectos en la salud - TuInfoSalud. (2020, Bericat Alastuey, E. (2012). Emociones. Sociopedia.com, 1-13.
- Anónimo. (23 de octubre de 2018). Termómetro de las Emociones: sencilla actividad para expresar emociones en niños. Recuperado de <https://cuentameuncuento.especial.com/termometro-de-las-emociones/>
- Braicovich, R. S. (2023). El construccionismo y el enojo, la ira y la indignación. Deconstruyendo el carácter discreto y adaptativo de las emociones. *Revista de Humanidades*, (21), 43-64.
- Burgada, B. B. (2022, 1 abril). Catarsis: el proceso de liberación emocional: ¿cómo podemos alcanzarla? *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20220401/8168561/catarsis-proceso-liberacion-emocional-psicologia-nbs.html>
- Chapman, G. y Campbell, R. (s.f.). *Los cinco lenguajes del amor de los niños*. Unilit.
- Recuperado de: <https://still.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/6011724061?profile=original>
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70(7), 741-756.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *The anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution*. Guilford Press.
- Clínica Universidad de Navarra. (2023). *Diccionario médico: tristeza*. Madrid, España. Recuperado de: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/tristeza>
- Cuentos, G. (2016). *El amor a lo largo de la historia*. Recuperado de: [https://psiquiatria.com/trabajos/usr\\_1299974717.pdf](https://psiquiatria.com/trabajos/usr_1299974717.pdf)
- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes: Emoción, razón y cerebro humano*. Vintage Books.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them*. Penguin.
- Dimberg, U., Thunberg, M., & Elmehed, K. (2000). Unconscious facial reactions to emotional facial expressions. *Psychological Science*, 11, 86-89.
- Ekman, P. (1999). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Times Books.
- Fernandez, M. A. (2021, 26 mayo). MÉTODO - points of you. *Points of You*. Garza, I. (2010). Neurobiología del amor. *Residente*, 5(1), 6-8. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2010/rr101b.pdf>
- Herz, R. S. (2009). Aromatherapy facts and fictions: A scientific analysis of olfactory effects on mood, physiology and behavior. *International Journal of Neuroscience*, 119(2), 263-290.



## Referencias bibliográficas

- Jimenez, D., Osorio, G. (2016). Impacto de las habilidades sociales sobre el enojo: breve revisión teórica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19 (2), 845- 857. Recuperado de: [www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol19num2/Vol19No2Art20.pdf](http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol19num2/Vol19No2Art20.pdf) (unam.mx)
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575.
- Kirsch, I. (1997). Specifying nonspecifics: Psychological mechanisms of placebo effects. In B. J. Sadock & V. A. Sadock (Eds.), *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (7th ed., pp. 1031-1038).
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook*. New Harbinger Publications.
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.
- Moscone, R. (2012). El miedo y su metamorfosis. *Psicoanálisis: Revista de La Asociación Psicoanalítica Colombiana*, 24(1), 53-80. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4243775>
- November 30). *Www.tuinfosalud.com*. Recuperado de: <https://www.tuinfosalud.com/articulos/enojo/>
- Lacoboni, M. (2009). Imitation, Empathy, and Mirror Neurons. *Annual Review of Psychology*, 60, 653-670.
- LeDoux, J. (2015). *Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety*. Viking.
- Paredes M. (2023) *La energía del amor*. Parentepsis. Recuperado de: <https://www.parentepsis.com/la-energia-del-amor/#:~:text=La%20energ%C3%ADa%20de%20amor%20es,y%20llegar%20hasta%20el%20final.>
- Peña, B. (2023, 6 julio). El amor y su importancia para la salud. *Mejor con Salud*. <https://mejorconsalud.as.com/el-amor-y-su-importancia-para-la-salud/>
- Spielberger, C., y Deffenbacher, J. (2010). *Cómo controlar el enojo*. Recuperado de: <https://www.apa.org/topics/anger/enojo>
- Zurita, G. (2021, 22 marzo). *Amor, qué es y para qué sirve . ¿Cómo expresas tú el amor?* Instituto Galene. <https://galene.es/emociones-basicas/amor-que-es-y-para-que-sirve/#:~:text=El%20amor%20que%20sentimos%20los,nos%20relacionemos%20y%20nos%20queramos>
- Wells, A. (2008). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. Guilford Press.



Diseño



[www.esenciatv.com](http://www.esenciatv.com)

2024