

***“Construir desde las
emociones es construir con
Inteligencia”***

Desarrollo Emocional en la Infancia y Adolescencia

El desarrollo emocional constituye uno de los pilares fundamentales en la formación integral de niños y adolescentes. A través de este proceso, los jóvenes aprenden a identificar, comprender y gestionar sus propias emociones, así como a reconocer las de los demás.

En esta presentación exploraremos las diferentes etapas del desarrollo emocional, desde la primera infancia hasta la adolescencia, analizando los desafíos específicos de cada período. Examinaremos cómo la regulación emocional se convierte en una habilidad esencial para el bienestar psicológico y el éxito académico.

Comprenderemos también el papel crucial que juegan las emociones en el aprendizaje y cómo podemos crear un clima emocional positivo en el aula que favorezca tanto el desarrollo cognitivo como el socioemocional de nuestros estudiantes.



Neurobiología de las Emociones: Bases Biológicas y Evolución

Las emociones, tanto las agradables (alegría, orgullo, felicidad y amor) como las desagradables (dolor, vergüenza, miedo, descontento, culpabilidad, cólera, tristeza), están profundamente arraigadas en nuestra biología. Estas surgieron como parte fundamental del proceso de adaptación y supervivencia de la especie humana.

La neurociencia moderna nos permite comprender que las emociones no son meros estados psicológicos abstractos, sino funciones biológicas complejas del sistema nervioso que ejercen una poderosa influencia sobre nuestro comportamiento y facilitan nuestra adaptación al entorno.







Estructuras Cerebrales del Procesamiento Emocional



La organización neuronal de la conducta emocional abarca múltiples niveles del cerebro. Los circuitos subcorticales son esenciales para la representación cortical tanto de la expresión como de la conducta emocional, con una interconexión compleja que permite respuestas adaptativas rápidas.

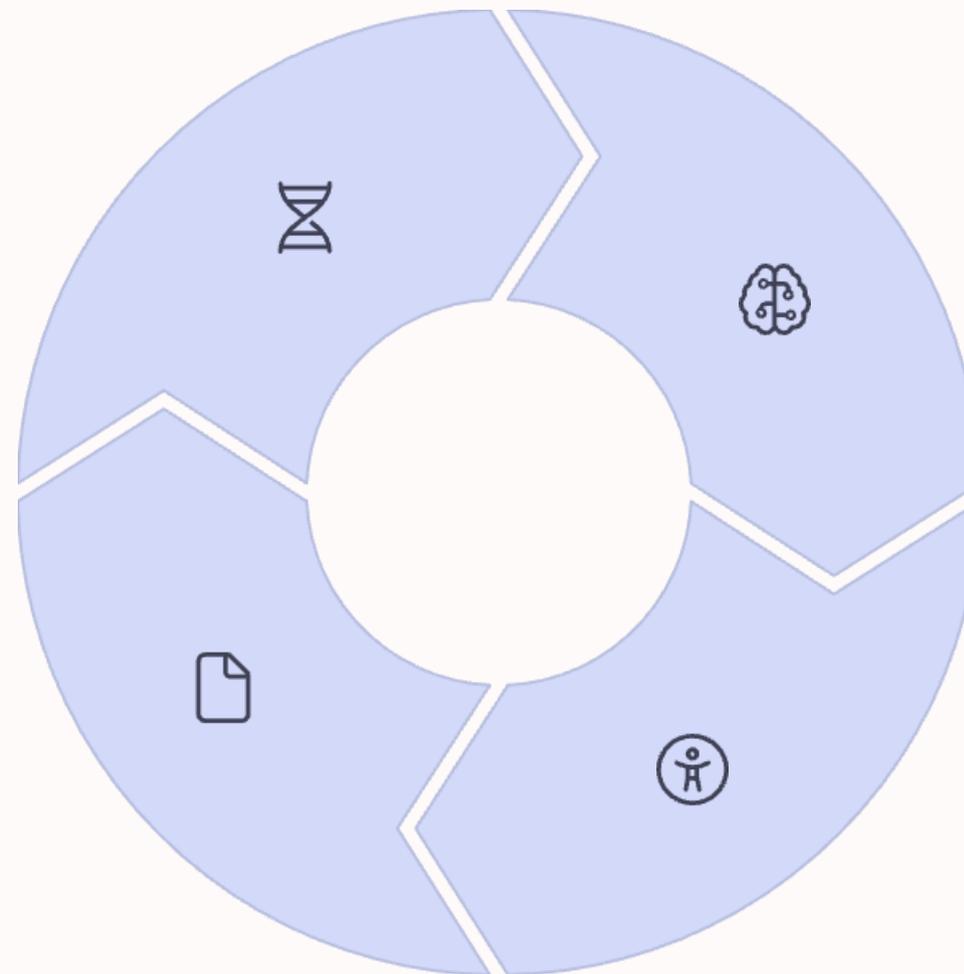
Perspectiva Evolutiva de las Emociones

Origen Adaptativo

Las reacciones emocionales surgieron como mecanismos de supervivencia que permitían respuestas rápidas ante amenazas o beneficios

Especialización

Adaptación de respuestas emocionales a entornos sociales y culturales específicos



Evolución Cerebral

La evolución de la corteza de los mamíferos permitió una regulación emocional más compleja y sofisticada

Universalidad

Emociones básicas similares en todas las sociedades de acuerdo con la teoría evolutiva

La mayoría de las respuestas de las reacciones emocionales, especialmente aquellas asociadas con conductas defensivas o agresivas, han existido desde hace mucho tiempo en nuestra historia evolutiva. Estas reacciones nos permitieron sobrevivir como especie y siguen siendo fundamentales en nuestra experiencia cotidiana.

Interocepción y Experiencia Emocional



Señales Corporales

Ritmo cardíaco, respiración y otras sensaciones físicas



Vías Neurales

Transmisión de información interoceptiva a través de redes insulares



Conciencia Interoceptiva

Percepción de estados corporales internos

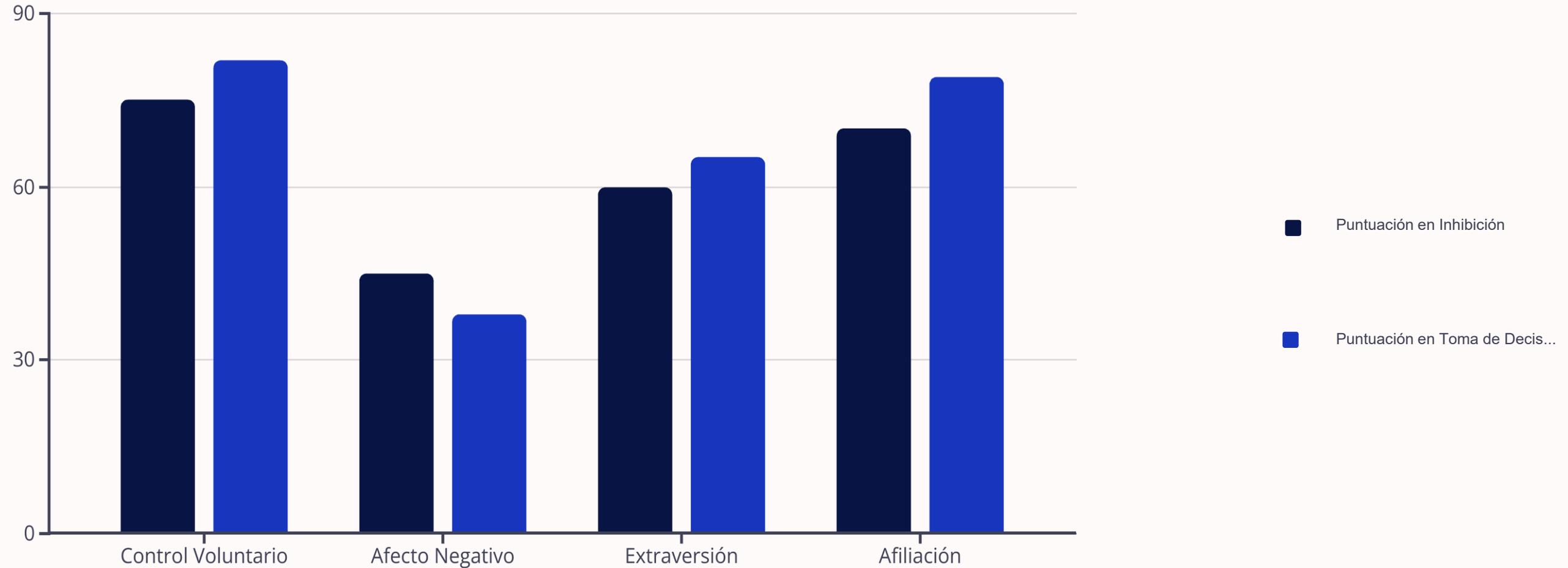


Experiencia Emocional

Interpretación de señales corporales como estados emocionales

Los aportes neurocientíficos sobre interocepción cardíaca, emociones y redes insulares han revolucionado nuestra comprensión de cómo experimentamos las emociones. La ínsula, estructura clave en este proceso, integra la información sobre nuestro estado corporal interno con interpretaciones cognitivas para crear nuestra experiencia emocional consciente.

Temperamento, Funciones Ejecutivas y Emociones



Los estudios de Aguilera, Ostrosky y Vélez han investigado la relación entre los componentes del temperamento y las funciones ejecutivas, específicamente en tareas de inhibición y toma de decisiones en niños. Estos trabajos evidencian cómo las diferencias individuales en temperamento influyen en el desarrollo de capacidades cognitivas relacionadas con el control emocional.

La capacidad de inhibición está particularmente vinculada con el control voluntario, mientras que la toma de decisiones muestra correlaciones con factores de afiliación y control. Estas interacciones demuestran la profunda integración entre sistemas emocionales y cognitivos desde edades tempranas.

Inteligencia Emocional: Integrando Cognición y Emoción

Definición y Evolución

Salovey y Mayer (1989) definieron la inteligencia emocional como un tipo de cognición orientada a lo social.

Posteriormente, Goleman (1995) popularizó el concepto, llevándolo más allá del ámbito académico.

Dimensiones Neurobiológicas

La articulación de la neurociencia cognitiva (Lane, Nadel, Allen, & Kaszniak, 2000) ha permitido comprender los sustratos cerebrales de la inteligencia emocional, principalmente en las conexiones entre corteza prefrontal y estructuras límbicas.

Impacto en Toma de Decisiones

Damasio (1994) y Johnson-Laird & Oatley (2000) demostraron la importancia crucial de las emociones en la toma de decisiones a través de la hipótesis del marcador somático, revelando que sin emoción, la razón es insuficiente.

Las emociones no son elementos irracionales que interfieren con nuestra cognición, sino componentes esenciales que posibilitan nuestra adaptación al medio y mejoran nuestras decisiones. La integración de estos conocimientos ha revolucionado tanto la neurociencia como la psicología, abriendo caminos para nuevas intervenciones terapéuticas y educativas.

NEUROBIOLGÍA DE LAS EMOCIONES



La metáfora del interruptor de las emociones

- Se usa para explicar cómo interactuamos con las emociones.
- Se basa en la idea de que los interruptores tienen dos opciones: ON y OFF.
- En el modo ON, las emociones están encendidas y nos impulsan a actuar.
- En el modo OFF, las emociones no tienen cabida.



“Oh oh oh ay, no hay que llorar
Que la vida es un carnaval
Y las penas se van cantando”

FRASES QUE INVALIDAN EMOCIONES

"QUE EXAGERADO ERES"

"LLORAS POR TODO"

"LO HACES PARA LLAMAR LA ATENCIÓN"

"YA VAS A EMPEZAR"

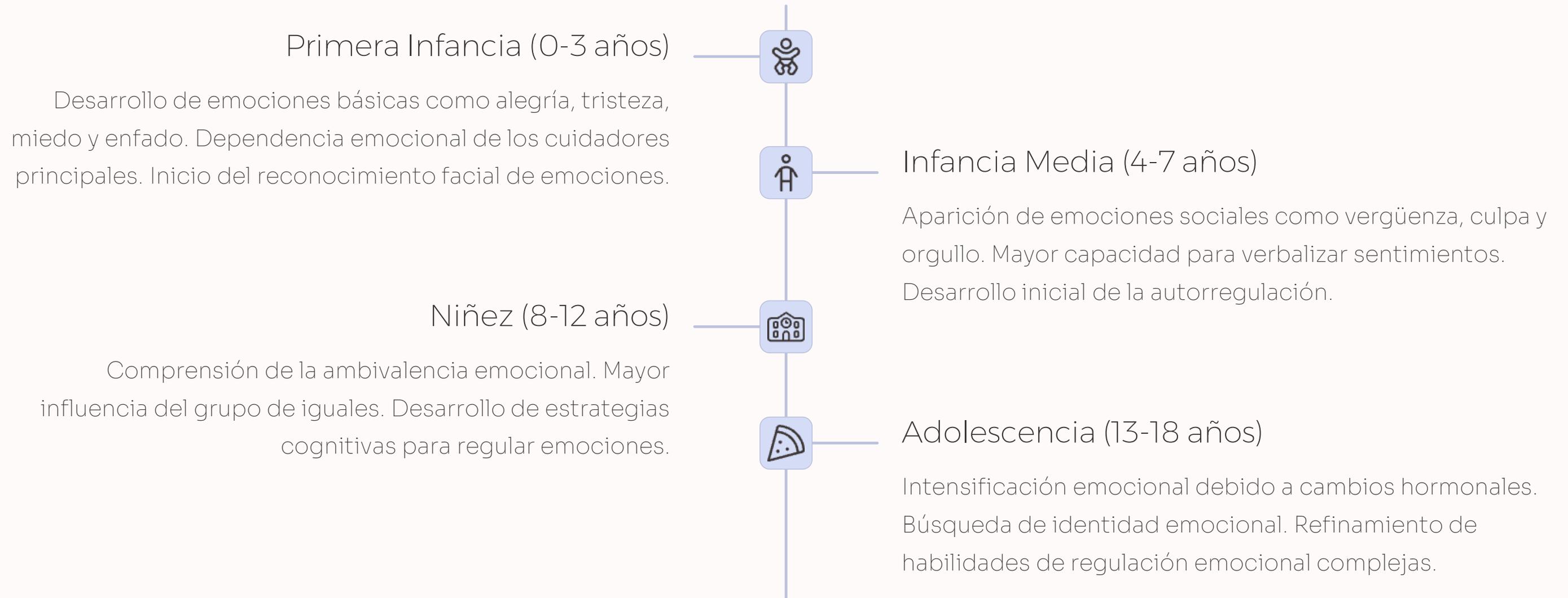
"NO TE PUEDES PONER ASÍ POR ALGO TAN SENCILLO"

"NO ES PARA TANTO"



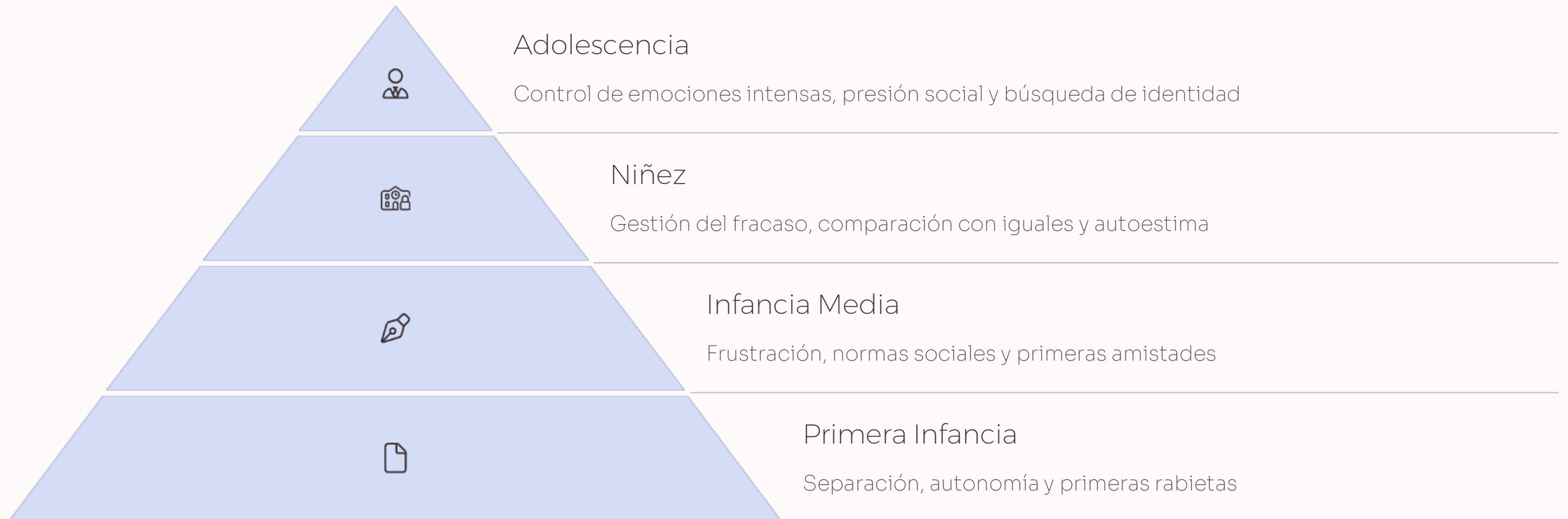
© 2014 C. Williams

Etapas del Desarrollo Emocional



Estas etapas no son rígidas y pueden variar significativamente entre individuos. Los factores culturales, familiares y neurobiológicos influyen considerablemente en el ritmo y las características del desarrollo emocional de cada niño y adolescente.

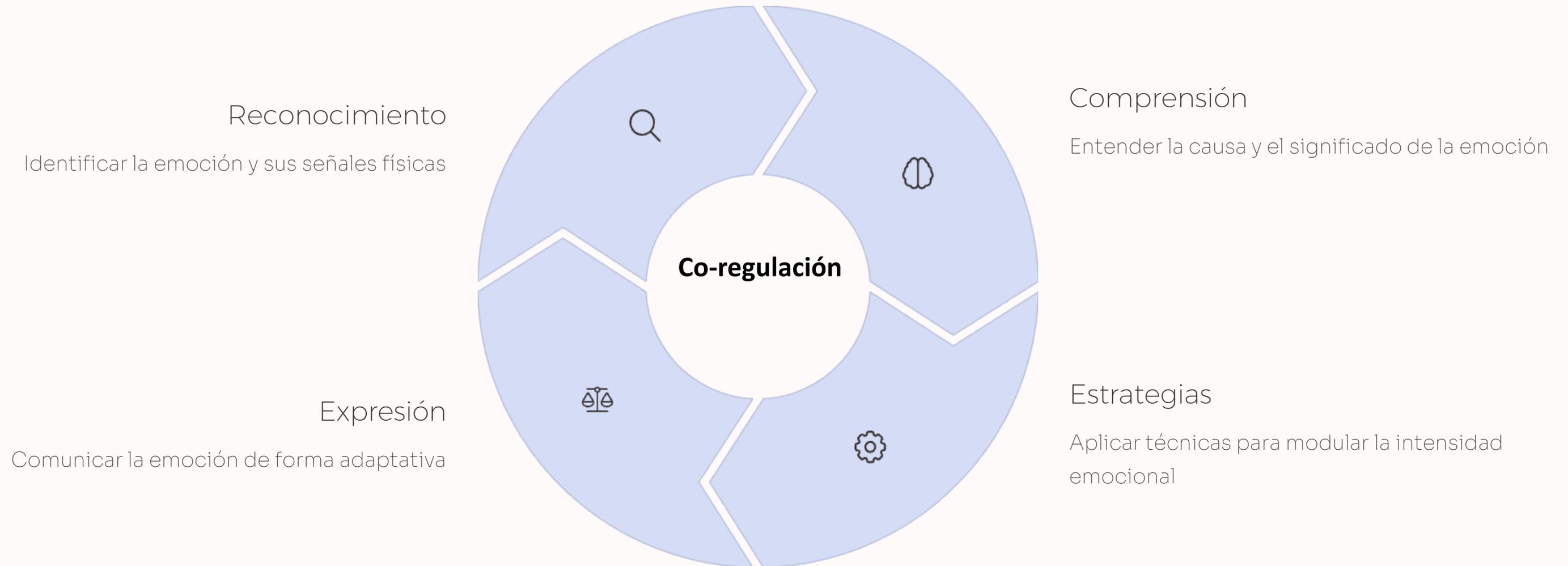
Desafíos Emocionales por Etapa



Los desafíos emocionales evolucionan con la edad y requieren distintos tipos de apoyo por parte de adultos. En la primera infancia, los niños necesitan contención y modelado emocional. Durante la niñez, precisan espacios para expresar y etiquetar emociones. En la adolescencia, demandan respeto a su privacidad emocional mientras se les ofrece guía sin juicio.

El acompañamiento adecuado en cada etapa permite prevenir dificultades emocionales futuras y construir una base sólida para el desarrollo de la inteligencia emocional a lo largo de la vida.

La Regulación Emocional



La regulación emocional es una habilidad que se aprende y perfecciona a lo largo del desarrollo. Los niños adquieren estas competencias principalmente a través del modelado de los adultos significativos y las experiencias de co-regulación, donde el adulto ayuda al niño a calmarse y gestionar sus emociones intensas.

Las estrategias de regulación emocional incluyen técnicas cognitivas como la reinterpretación de situaciones, técnicas físicas como la respiración profunda, y técnicas conductuales como la búsqueda de ayuda o la distracción temporal. La capacidad para emplear estas estrategias de forma flexible según el contexto es un indicador clave de madurez emocional.

Emociones Básicas y Complejas



Emociones Básicas

Las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco) son universales, aparecen temprano en el desarrollo y tienen expresiones faciales reconocibles en todas las culturas. Estas emociones cumplen funciones adaptativas esenciales y tienen una base neurológica específica.

Un aspecto crucial es enseñar que todas las emociones son válidas y cumplen una función, aunque algunas expresiones conductuales puedan ser inapropiadas. Diferenciar entre sentir rabia (emoción legítima) y agredir (conducta inapropiada) es esencial para una educación emocional equilibrada.



Emociones Complejas

Las emociones complejas o secundarias (orgullo, vergüenza, culpa, celos, envidia, amor, gratitud) se desarrollan más tardíamente y están influidas por el contexto cultural. Requieren mayor desarrollo cognitivo, autoconciencia y comprensión de normas sociales.



Identificación y Expresión

Aprender a identificar y expresar adecuadamente las emociones es fundamental para el bienestar psicológico. Las actividades estructuradas de reconocimiento emocional en el aula ayudan a desarrollar un vocabulario emocional rico y preciso.