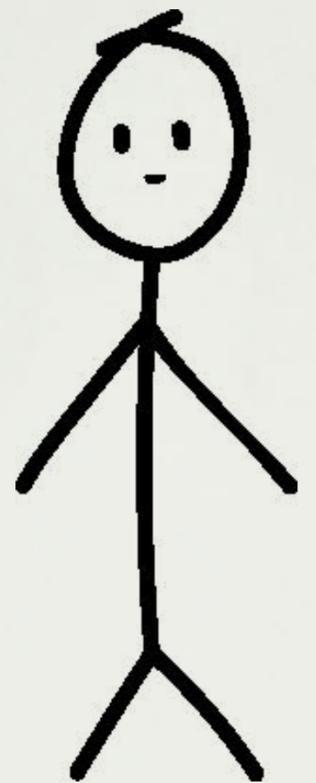
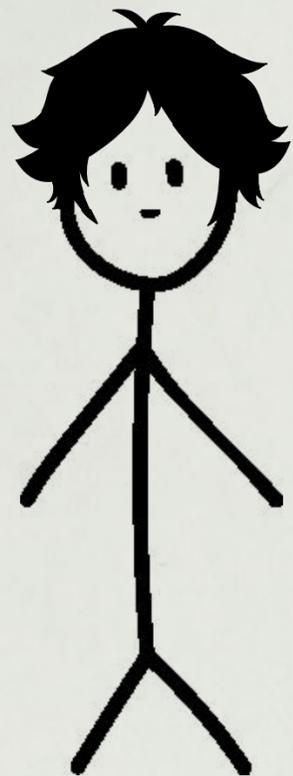
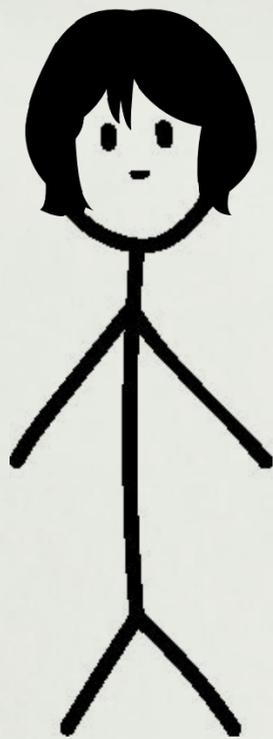
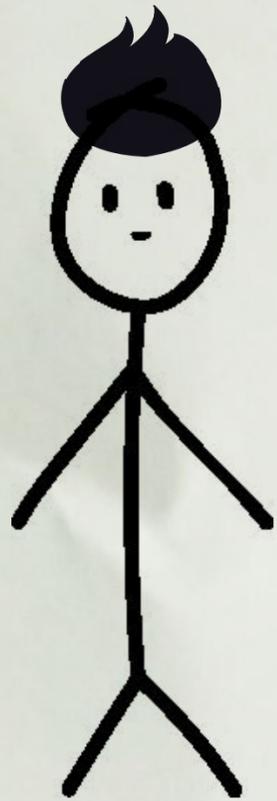


**ESTAR Y SENTIR:
LA PRESENCIA EMOCIONAL DEL DOCENTE
QUE TRANSFORMA**

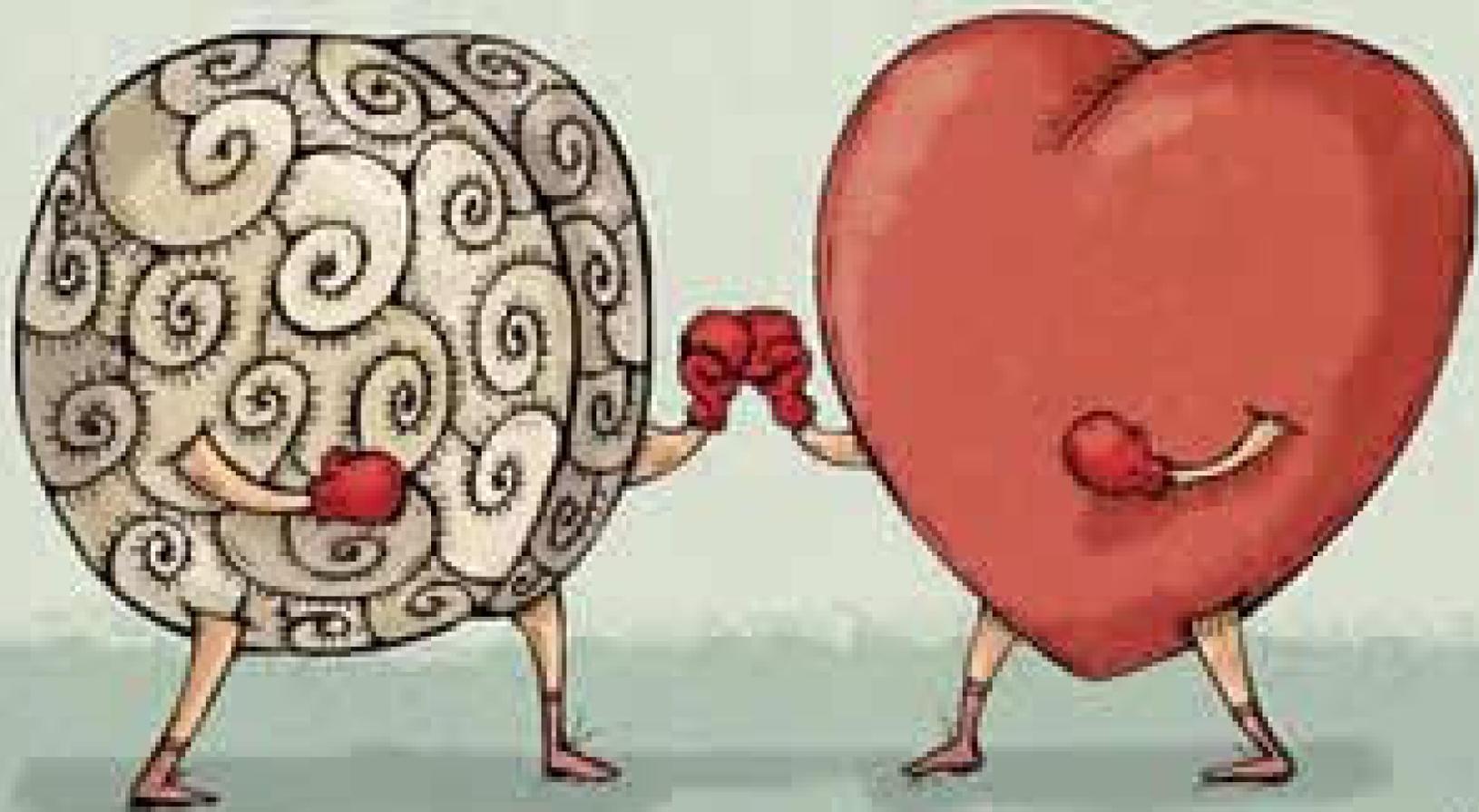


Mag. Blanca Jesús Joo Chang

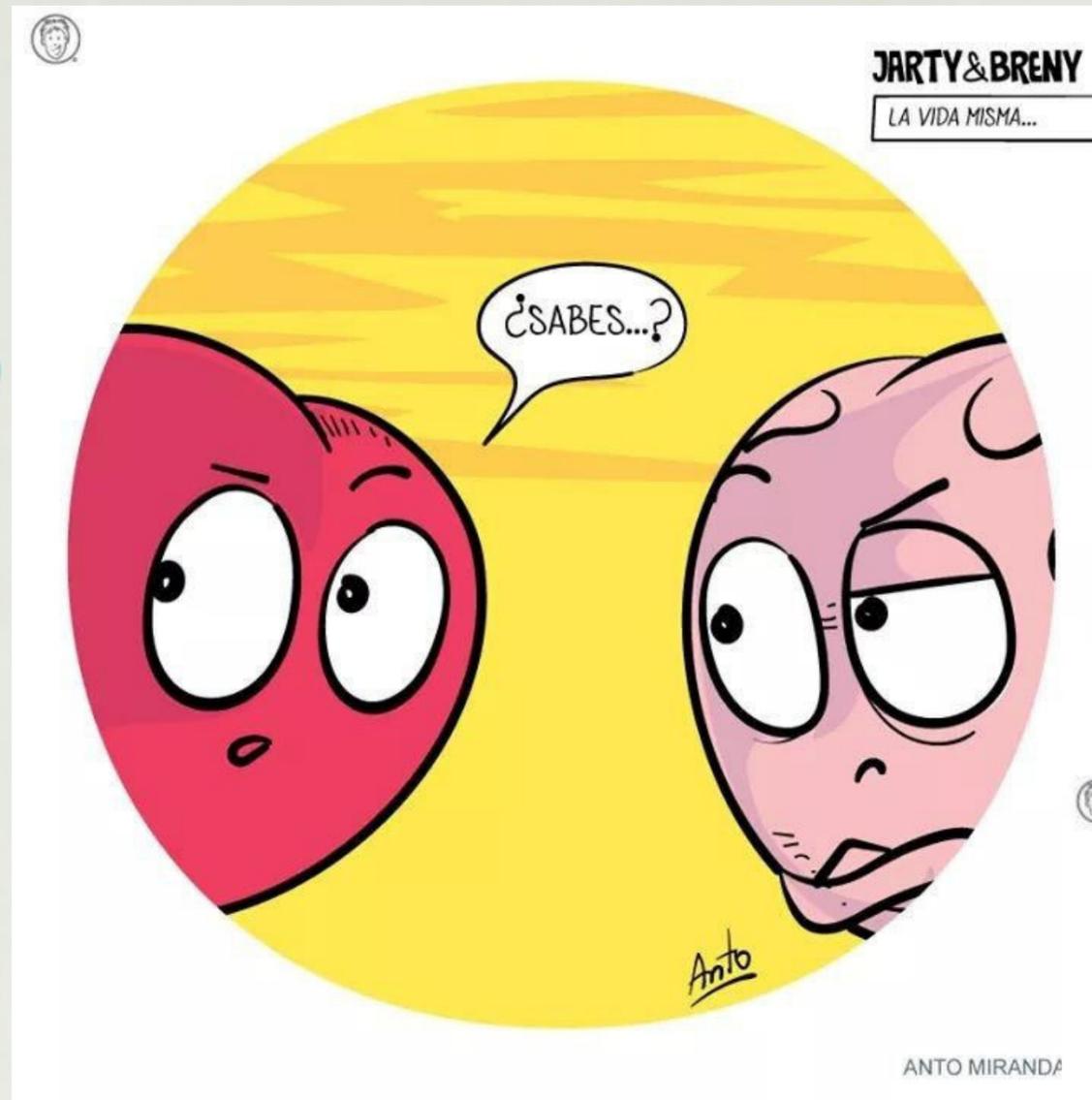




CEREBRO vs. CORAZÓN



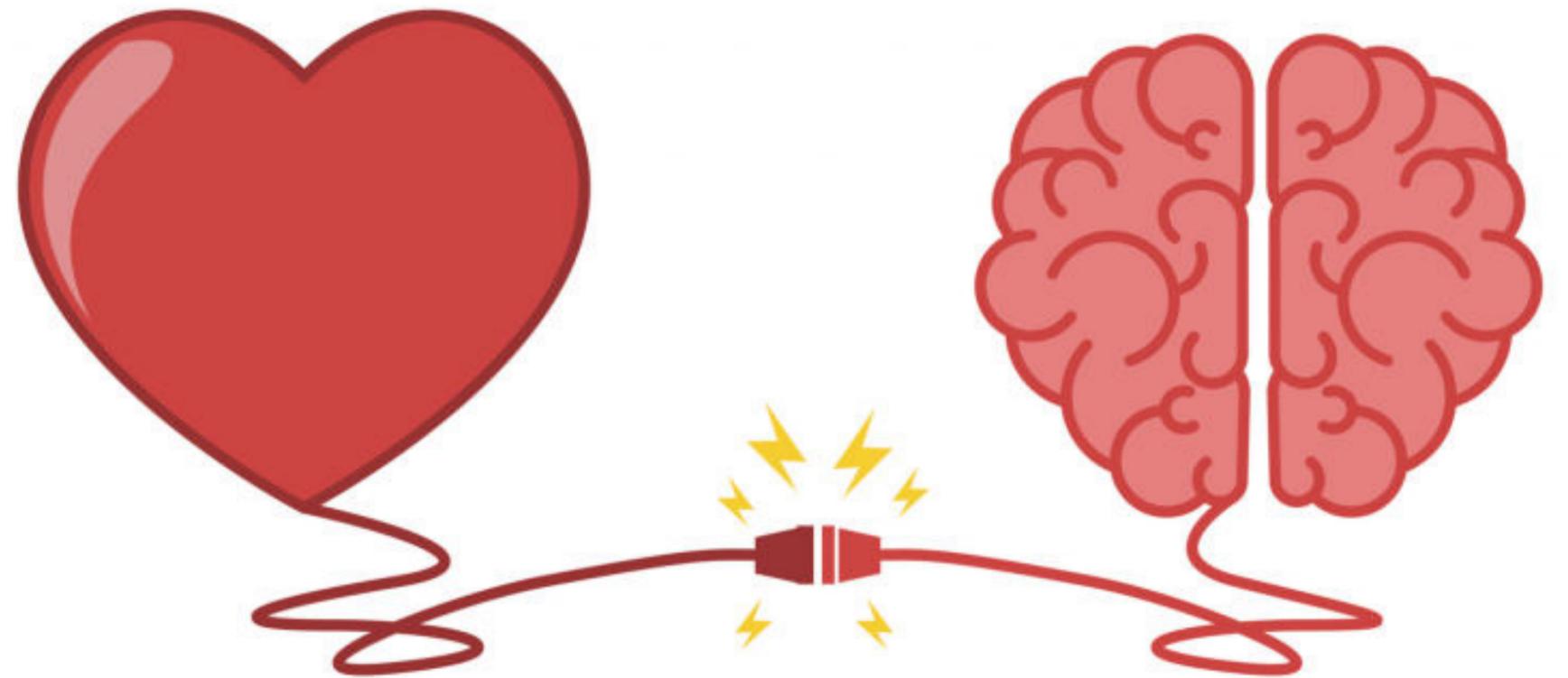
OPINAMOS



Join at menti.com | Use code 2430 8001



**ESTAR Y
SENTIR**



ESTAR Y SENTIR: PRESENCIA EMOCIONAL

Presencia física

Presencia emocional

Estar "al lado"

Estar "para y con" el otro

Cumple una función externa

Ofrece conexión afectiva

Puede ser indiferente

Es cálida, sensible, comprometida

No exige esfuerzo interno

Implica atención plena y empatía

RECONOCER



CEREBRO SUPERIOR (racional)



- Planificación
- Empatía
- Gestión emocional

CEREBRO INFERIOR (primitivo)



- Emociones fuertes (ira y miedo)
- Impulsivo (lucha y huida)
- Funciones básicas (parpadeo y respiración)

cerebro reptiliano
y cerebro
emocional o
límbico

RECONOCER

Nacimiento – 2 años

El sistema límbico ya está presente y funcional en parte. El bebé siente emociones básicas: placer, miedo, enfado, sorpresa. Empieza la memoria afectiva.

3 – 6 años

Rápido desarrollo de estructuras como la **amígdala** (miedo, agresión, placer) y el **hipocampo** (memoria). Aparece la capacidad de reconocer emociones en otros.

7 – 12 años

Mejora el control emocional y la comprensión de emociones complejas. Aumenta la empatía. Se comienza a formar la **autoconciencia emocional**.

12 – 18 años

Gran maduración del sistema límbico, sobre todo la amígdala. Por eso los adolescentes viven emociones intensas, impulsos fuertes y sensibilidad emocional.

18 – 25 años

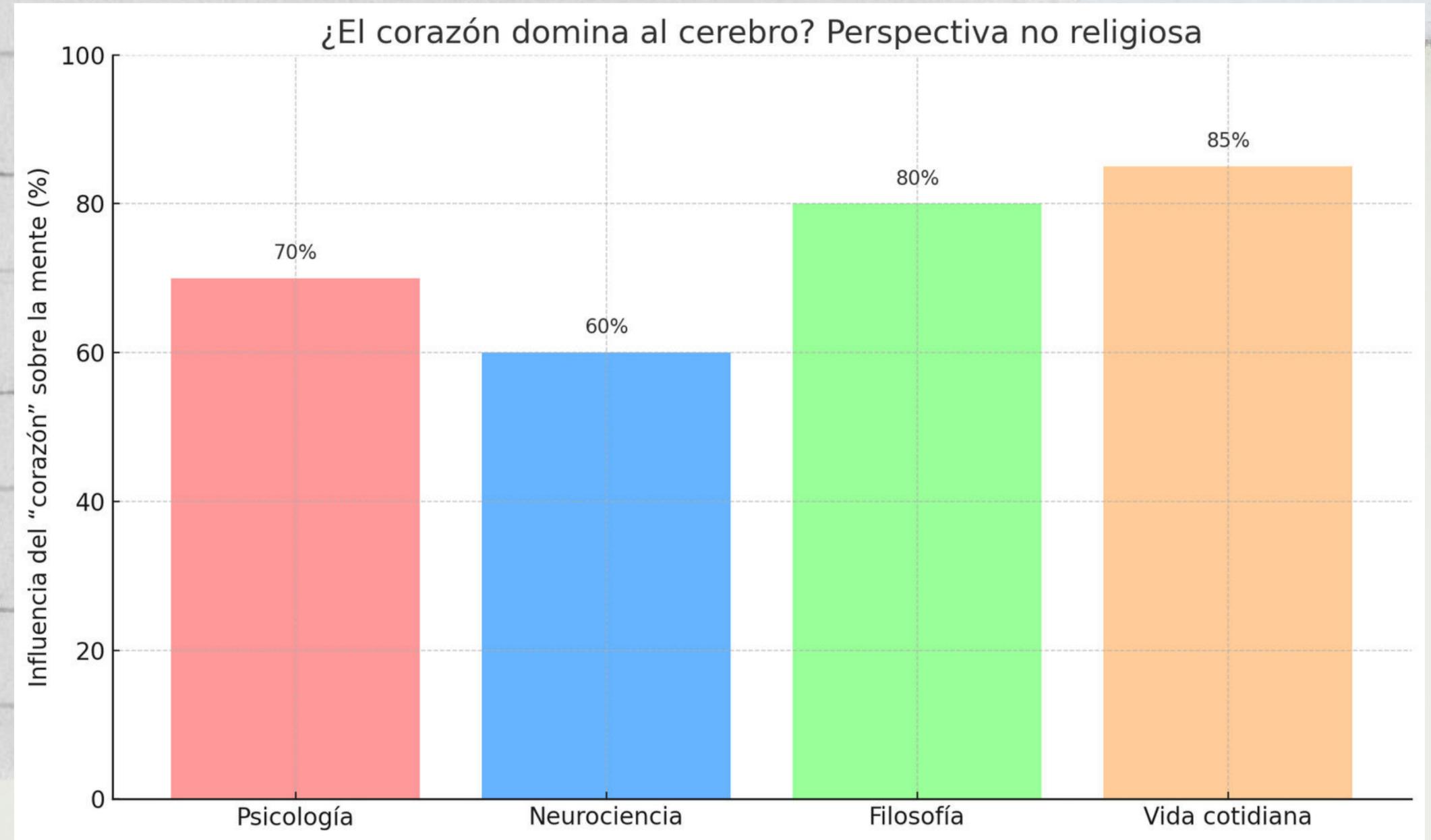
Integración más estable con la **corteza prefrontal** (razón, juicio). El joven comienza a **autorregularse mejor** emocionalmente.

IMPORTANTE

COMUNICACIÓN EMOCIONAL



ANALIZAMOS...



$f(x)$

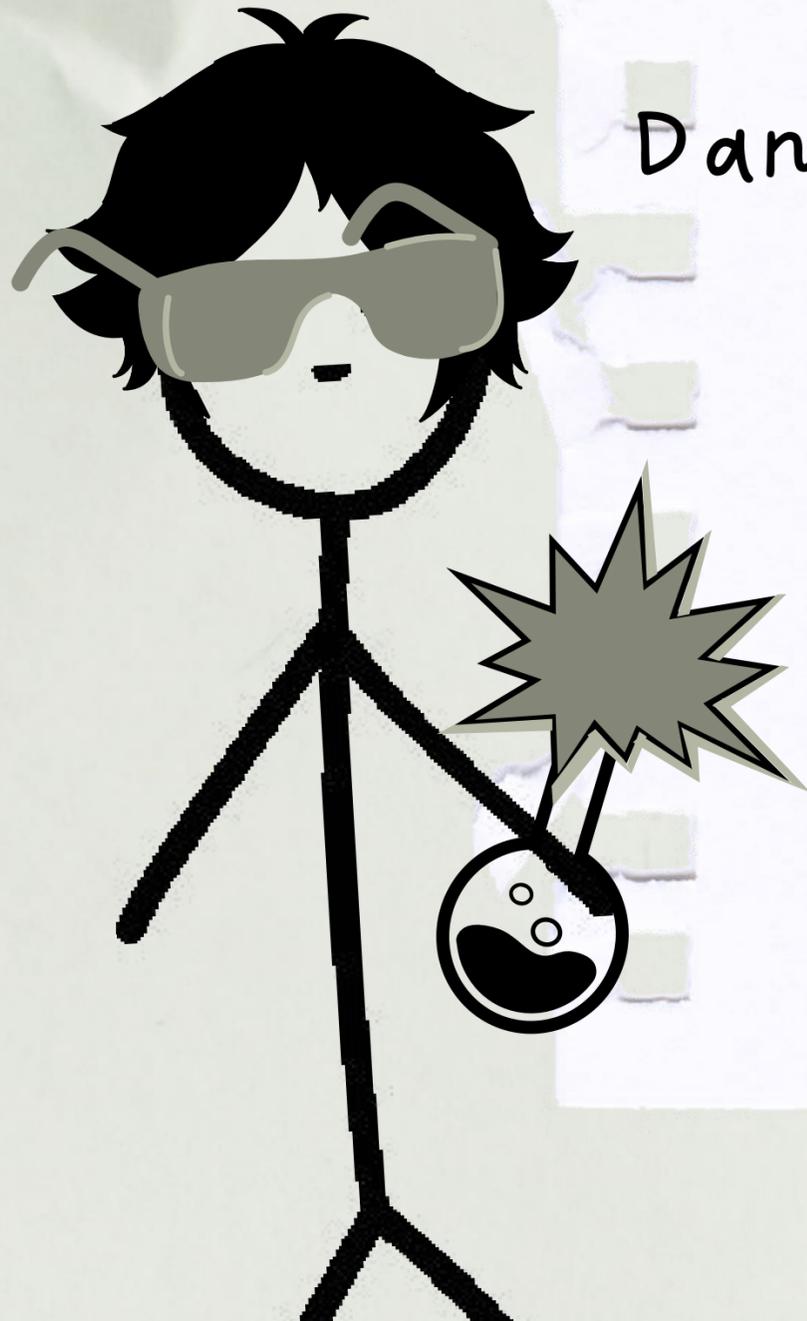


1. PSICOLOGÍA - 70% EMOCIÓN SOBRE RAZÓN

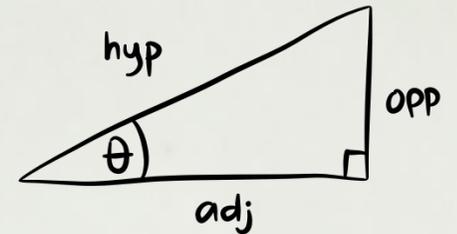
Daniel Kahneman, Thinking, Fast and Slow (2011)

Dos sistemas de pensamiento:

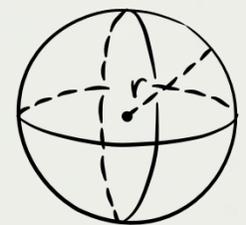
- Sistema 1: rápido, intuitivo, emocional.
- Sistema 2: lento, racional, deliberativo.



$$a = \frac{V_f - V_i}{t}$$



$$\sin(\theta) = \frac{\text{opp}}{\text{hyp}}$$



$$V = \frac{4}{3} \pi r^3$$

$f(x)$

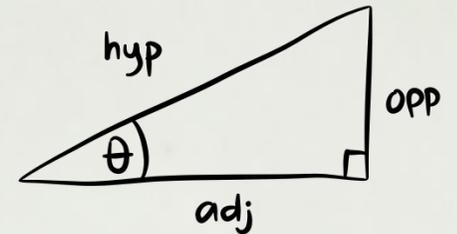


2. NEUROCIENCIA - 60% RDES EMOCIONALES DOMINANTES

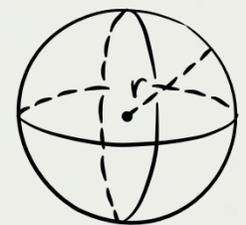
La amígdala y el sistema límbico activan emociones antes de que la corteza prefrontal (razón) procese la información.

- Joseph LeDoux (neurocientífico): "vías rápidas" emocionales que preceden a la razón.
- Antonio Damasio, en El error de Descartes, demostró que las emociones son esenciales para tomar decisiones racionales.

$$a = \frac{V_f - V_i}{t}$$



$$\sin(\theta) = \frac{\text{opp}}{\text{hyp}}$$

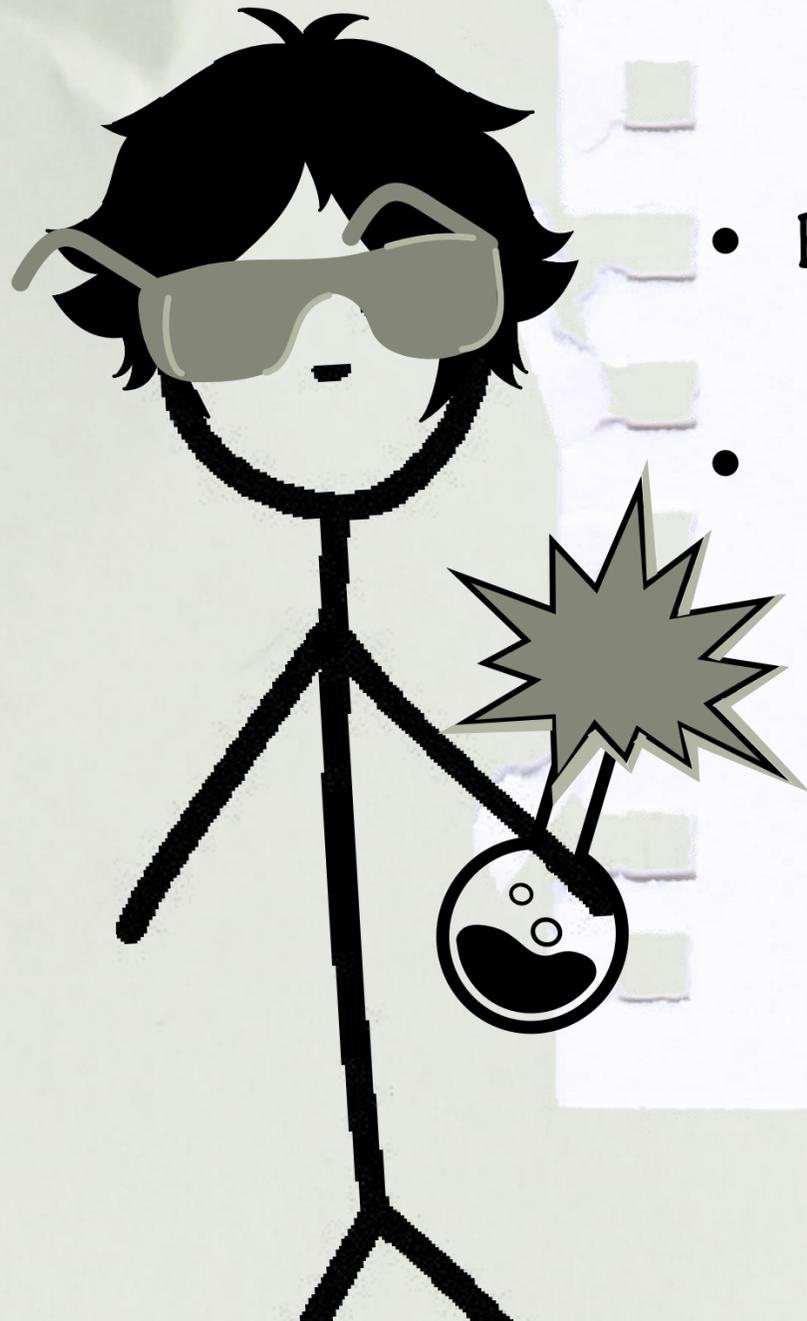


$$V = \frac{4}{3} \pi r^3$$



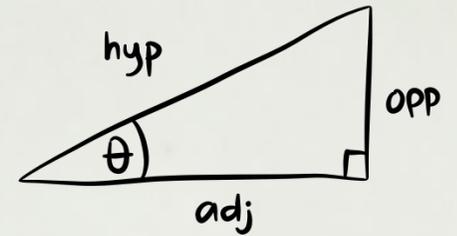
$f(x)$

3. FILOSOFÍA - 80% PRIMACÍA DEL DESEO

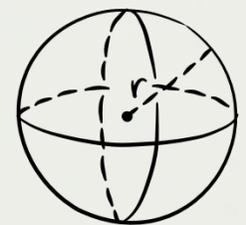


- Blaise Pascal: "El corazón tiene razones que la razón no entiende."
- Nietzsche: lo racional es una máscara del deseo y la voluntad de poder.
Martha Nussbaum: las emociones no son irracionales, sino parte esencial del juicio moral.

$$a = \frac{V_f - V_i}{t}$$

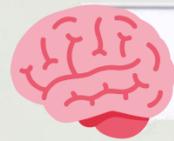


$$\sin(\theta) = \frac{\text{opp}}{\text{hyp}}$$

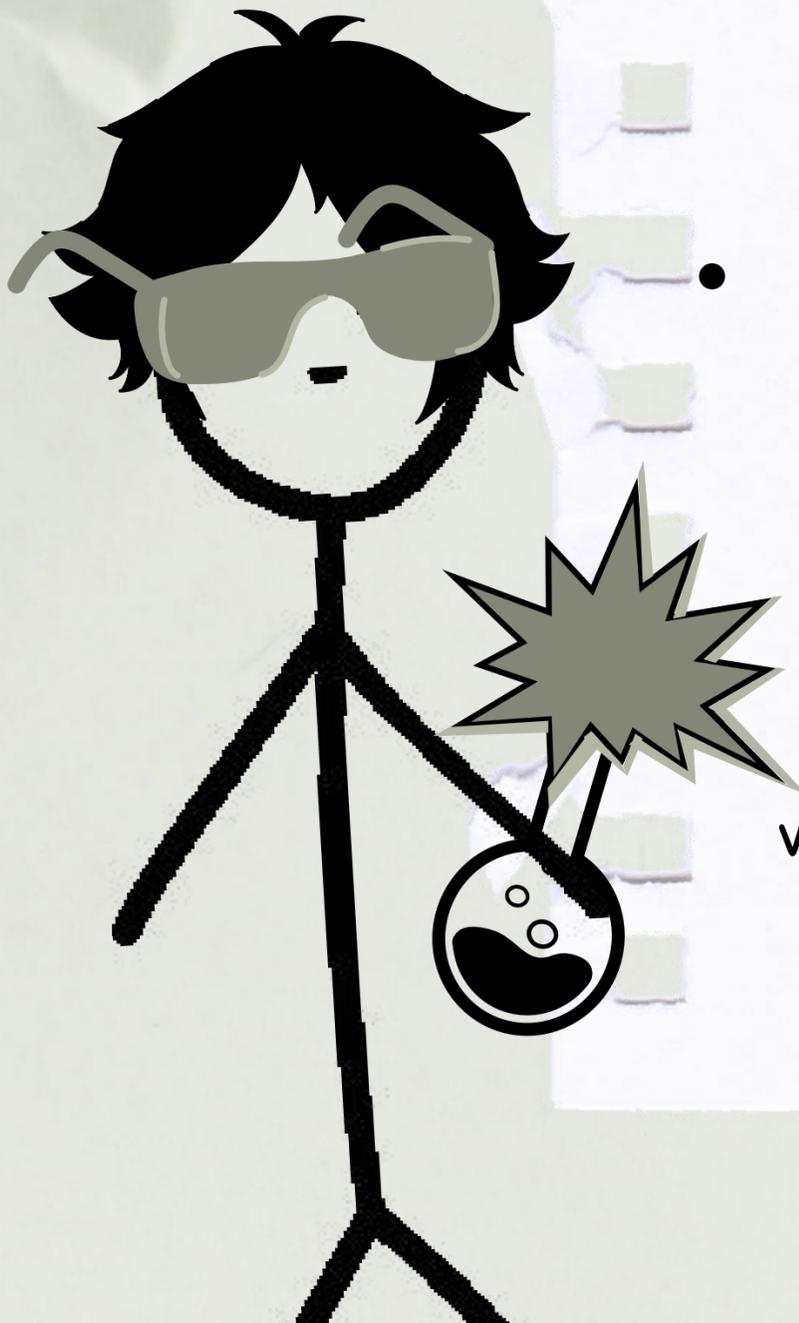


$$V = \frac{4}{3} \pi r^3$$

$f(x)$

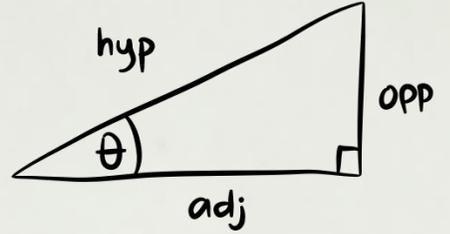


4. VIDA COTIDIANA - 85% DECISIONES GUIADAS POR EMOCIÓN

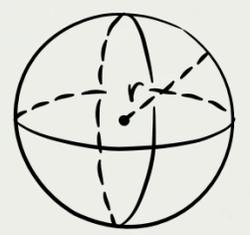


- Estudios de neuromarketing (como los de Gerald Zaltman, Harvard) indican que el 95% de las decisiones de compra se toman de forma inconsciente o emocional.
- En la vida afectiva (elección de pareja, vocación, etc.), las emociones pesan más que el análisis racional.

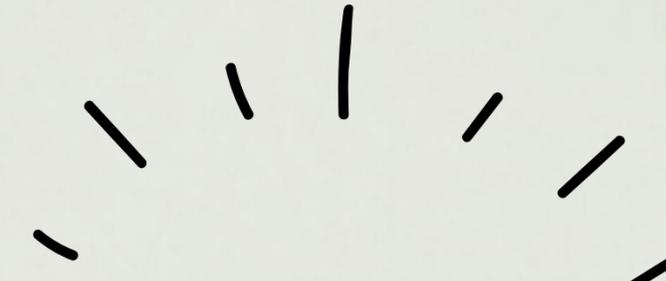
$$a = \frac{V_f - V_i}{t}$$



$$\sin(\theta) = \frac{\text{opp}}{\text{hyp}}$$



$$V = \frac{4}{3} \pi r^3$$



MIRANDO DESDE LAS ACTITUDES

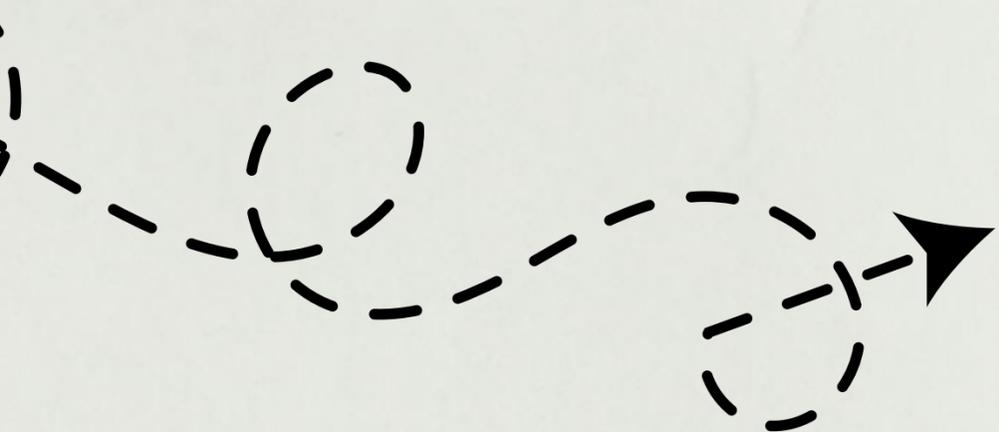
¿Cómo se relaciona todo lo
analizado hasta ahora desde las
competencias que se buscan
desarrollar en nuestros estudiantes?



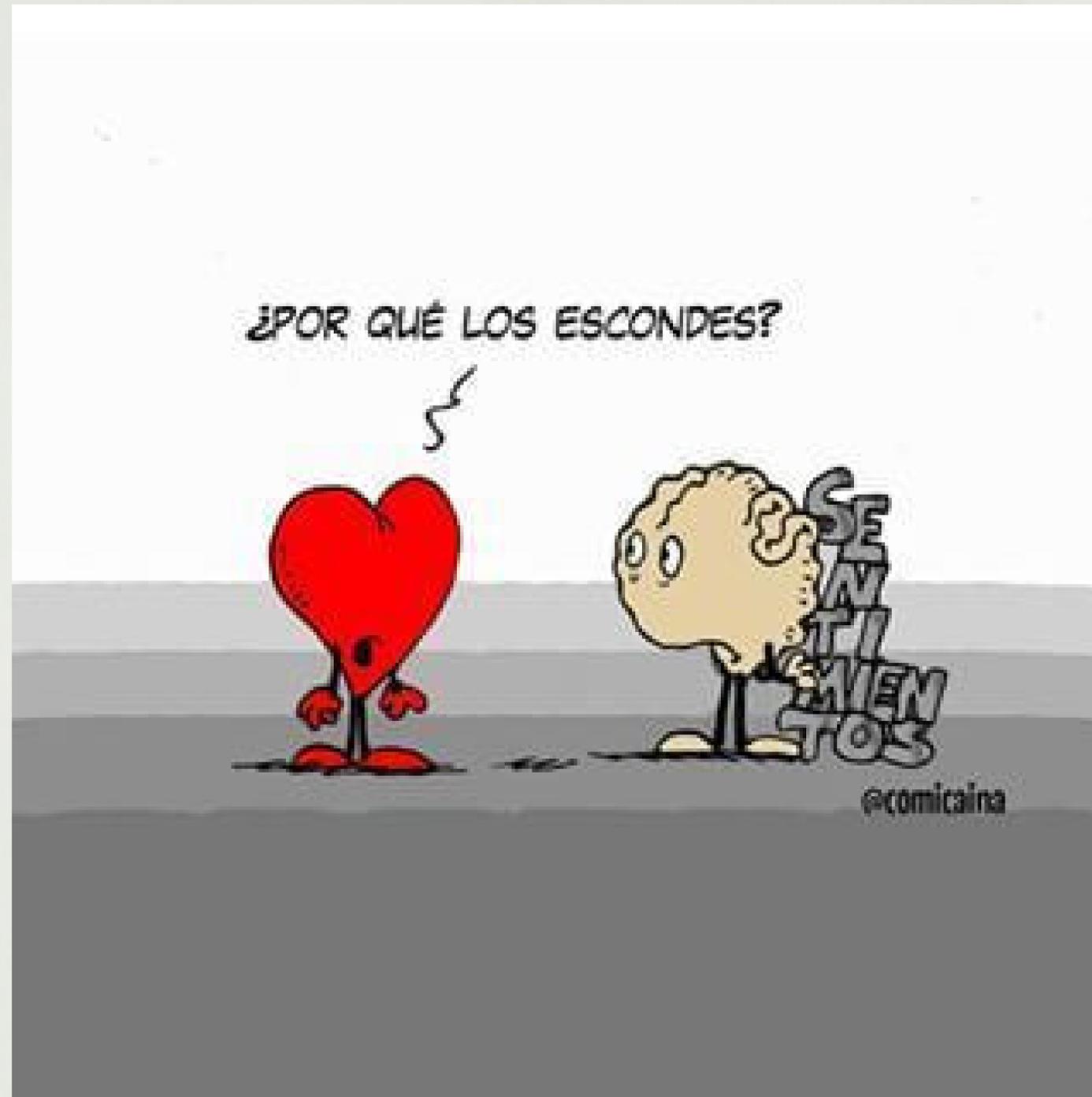
ANALIZAMOS



Dimensión de la actitud	¿Qué implica?	Predomina...	¿Dónde interviene más?	Ejemplo concreto
Cognitiva	Lo que pienso , creo, juzgo, razono	 Cerebro	Corteza prefrontal, razón	"Perdonar es necesario para sanar"
Afectiva	Lo que siento , deseo, me conmueve	 Corazón	Sistema límbico, emociones	"Siento ternura por quien sufre"
Comportamental	Lo que hago , mi respuesta externa	 +  Integración	Acción guiada por ambos	"Acompaño, consuelo, actúo con empatía"



TENER EN CUENTA QUE...



TENER EN CUENTA QUE...



TENER EN CUENTA QUE...



TENER EN CUENTA QUE...



TENER EN CUENTA QUE...



CÓMO SER UNA PRESENCIA EMOCIONAL

Respondemos:

**Soy un guía cercano, confiable
y emocionalmente disponible.**



PALABRAS QUE GENERAN LA PRESENCIA EMOCIONAL



□ **Te entiendo:** Refuerza la empatía y valida los sentimientos de la otra persona.

□ **Gracias:** Expresa gratitud y genera una atmósfera de aprecio.

□ **Me importa:** Refuerza el compromiso y la cercanía.

□ **Lo siento:** Ayuda a mostrar remordimiento genuino y puede sanar.

□ **Cuenta conmigo:** Fomenta la confianza y la disposición para ayudar.

□ **¿Cómo te sientes?:** Muestra interés en el bienestar emocional del otro.

□ **Juntos:** Evoca la idea de unidad y apoyo mutuo.

□ **Estoy aquí para ti:** Ofrece consuelo y apoyo emocional.



PALABRAS QUE GENERAN LA PRESENCIA EMOCIONAL



□ **Lo hiciste muy bien:** Refuerza la autoestima y genera un sentimiento positivo.

□ **Es comprensible:** Valida las emociones de la otra persona, mostrándole que es normal sentirse de esa manera.

□ **Te admiro:** Refuerza la autoestima y la conexión personal.

□ **No estás solo/a:** Genera seguridad y muestra apoyo.

□ **Lo superaremos:** Proporciona esperanza y motivación frente a adversidades.

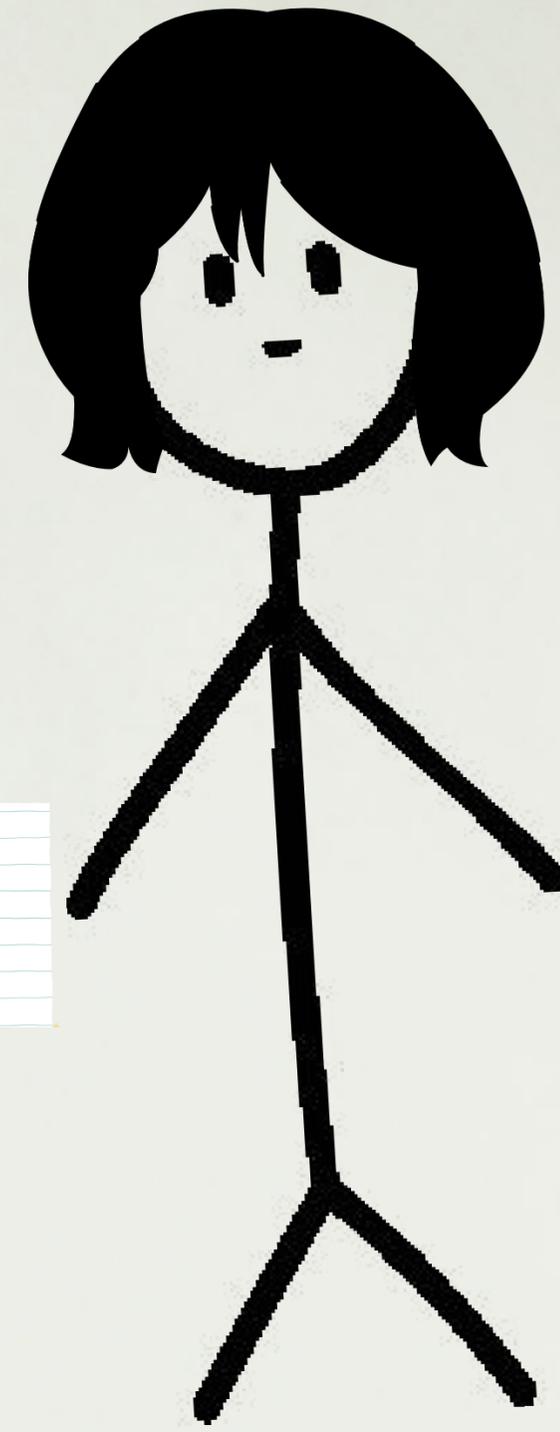
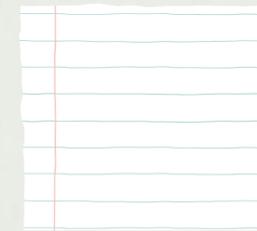
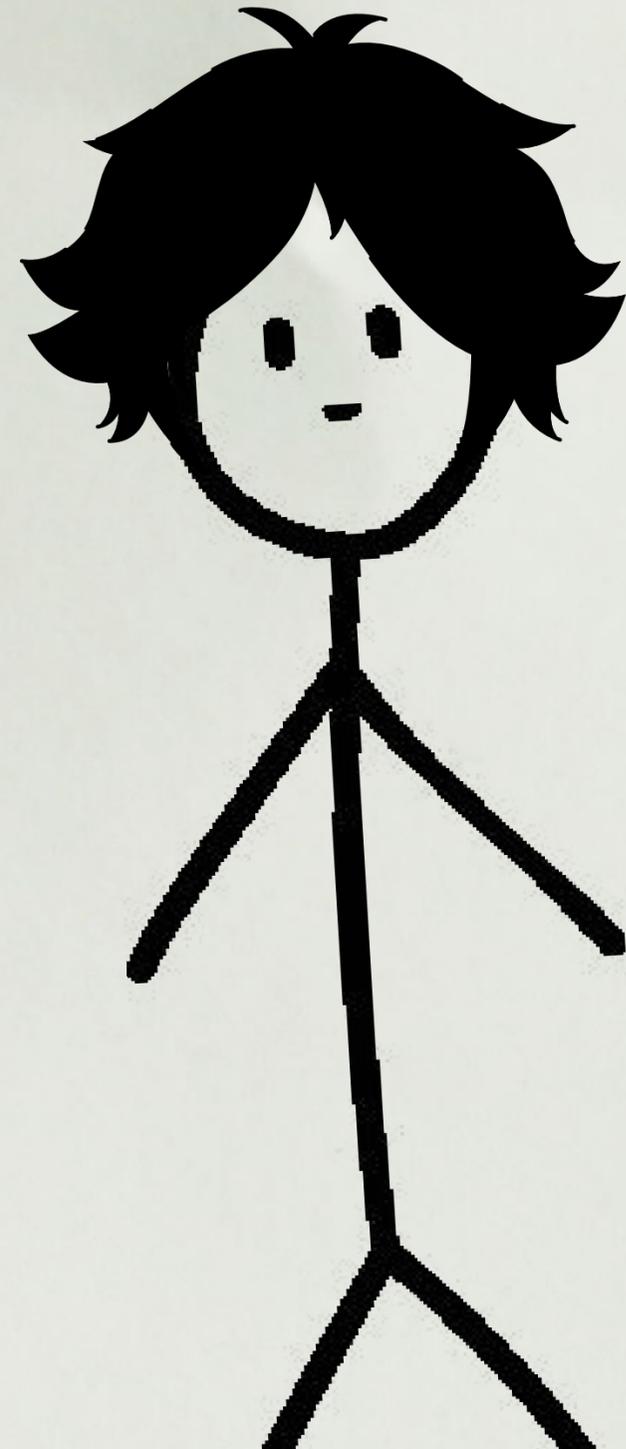
□ **Me alegra verte feliz:** Crea una atmósfera positiva, mostrando que te importa la felicidad del otro.

□ **Qué bien que lo hayas hecho:** Elogia el esfuerzo o éxito de alguien, promoviendo la sensación de orgullo.



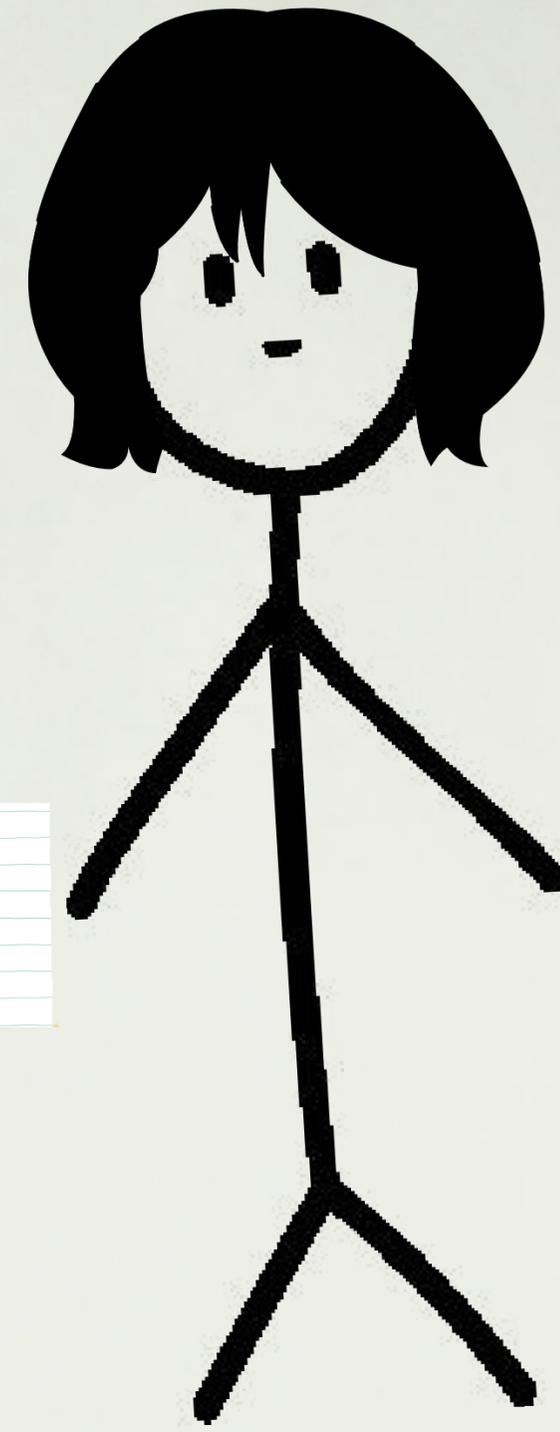
EJERCICIOS

Durante 10-15 minutos, escucha a la persona sin interrumpirla ni pensar en lo que vas a decir a continuación. Solo escucha, mantén contacto visual y pon atención en su tono de voz, su lenguaje corporal y las emociones que transmite. Después de escuchar, reflexiona sobre lo que la otra persona estaba sintiendo.



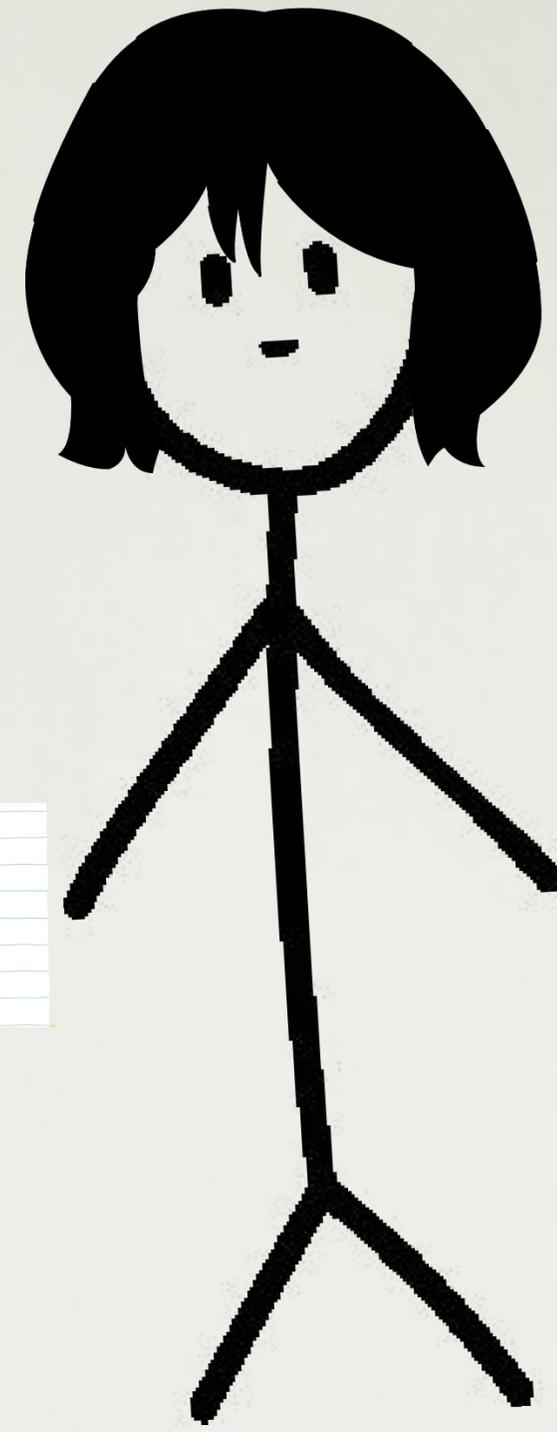
EJERCICIOS

Después de una conversación o situación con alguien, haz una pausa y reflexiona sobre cómo se sintió la otra persona en ese momento. Intenta imaginar cómo sus emociones pueden haber influido en su comportamiento o palabras. Luego, escribe o comparte con alguien cómo percibiste sus sentimientos y qué podrías hacer para apoyarlo.



EJERCICIOS

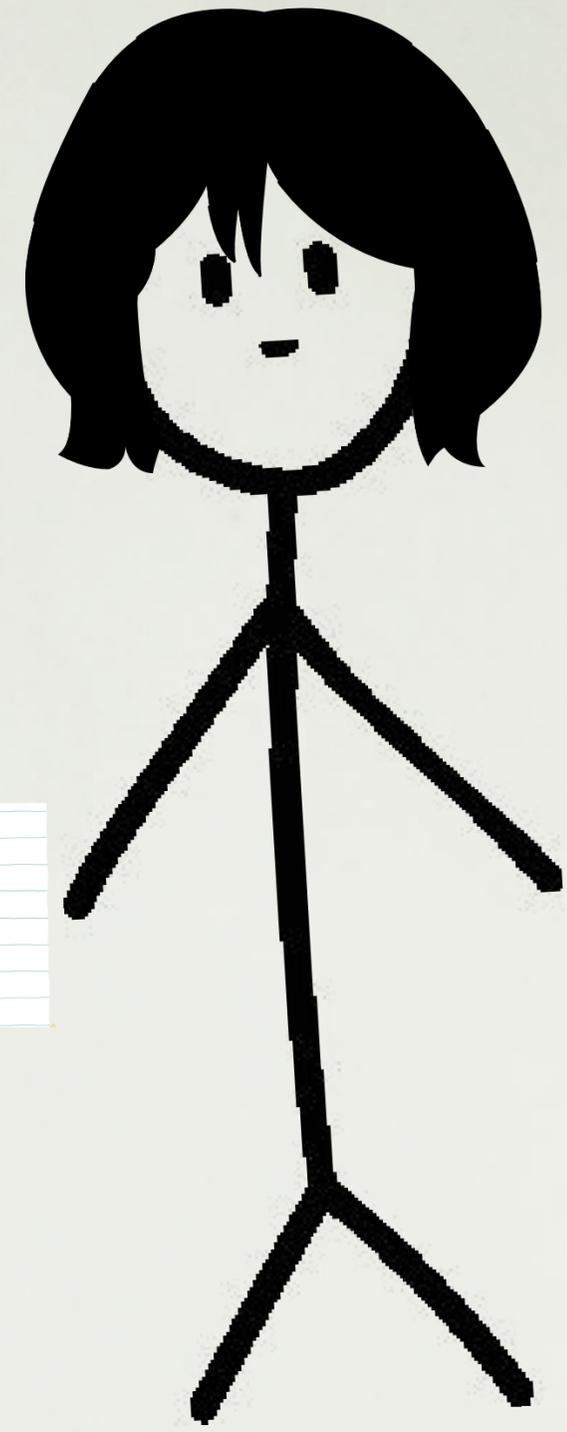
Durante una conversación o situación, observa qué emociones sientes (alegría, tristeza, frustración, etc.). En lugar de esconderlas o suprimirlas, comparte de forma honesta y respetuosa cómo te sientes en ese momento. Usa frases como "En este momento me siento..." o "Estoy experimentando...". La clave es ser honesto pero también considerado con los sentimientos de los demás.



EJERCICIOS

En una conversación, haz preguntas abiertas que inviten a la otra persona a compartir más sobre sí misma. En lugar de preguntas cerradas ("¿Te gusta este libro?"), opta por preguntas como "¿Qué es lo que más te gusta de este libro?" o "¿Cómo te hizo sentir esta experiencia?".

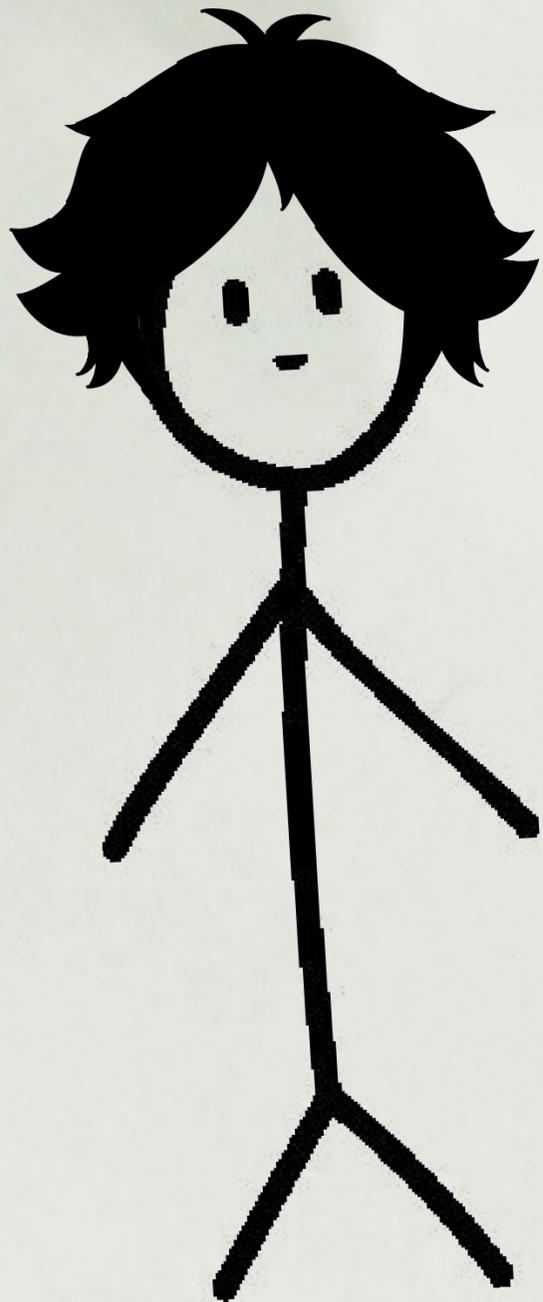
Evita apresurarte a responder y da tiempo para que la persona piense y se exprese con libertad.



EJERCICIOS

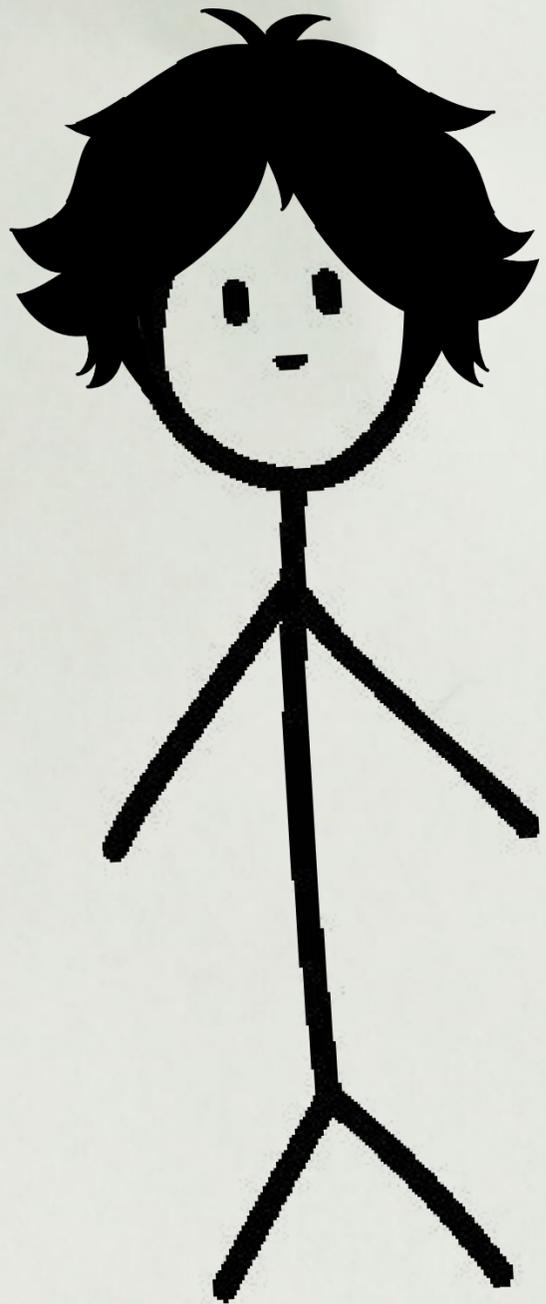
Durante una conversación, cada vez que la otra persona comparta algo, parafrasea lo que dijo y refleja las emociones que percibes.

Por ejemplo, si alguien dice: "Me siento agotado por el trabajo", podrías responder: "Parece que el trabajo te está dejando muy cansado. ¿Te gustaría hablar más sobre eso?". Este ejercicio te obliga a escuchar activamente y a ser consciente de las emociones detrás de las palabras.



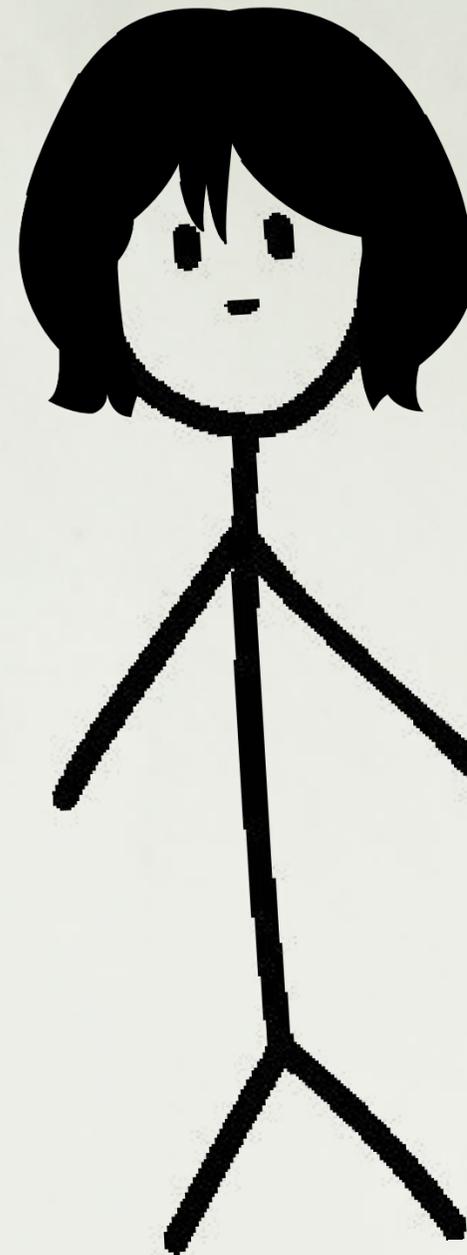
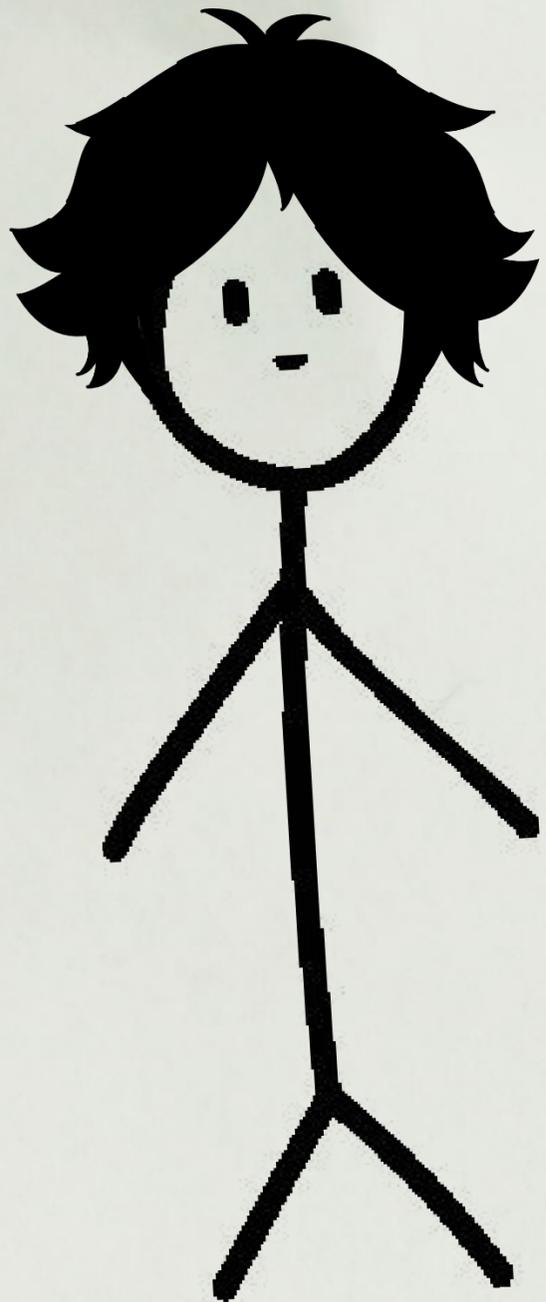
EJERCICIOS

En un ambiente GRUPAL, organiza un espacio donde cada miembro tenga la oportunidad de compartir algo personal o significativo para él. Asegúrate de que todos los participantes se sientan respetados y que no haya juicios. Este ejercicio puede empezar con algo pequeño y gradual (por ejemplo, una experiencia reciente que les haya hecho sentir felices, tristes o desafiados).

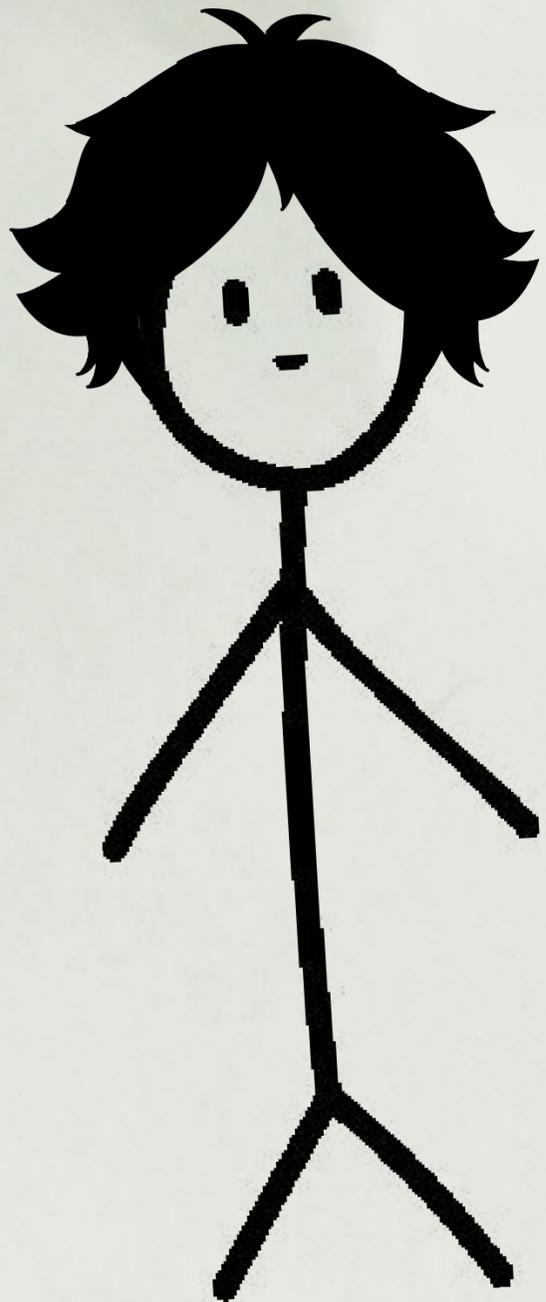


EJERCICIOS

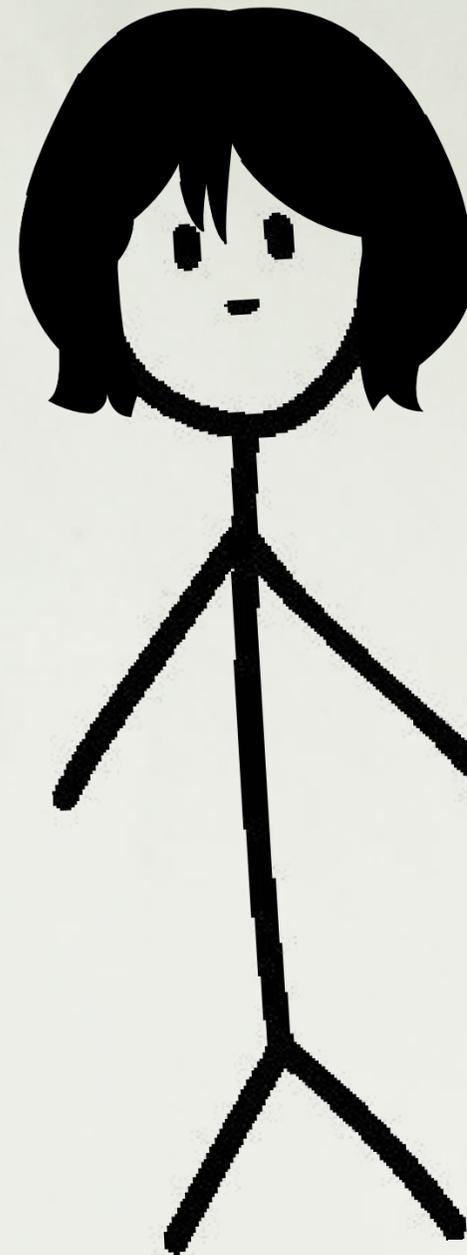
Divide al grupo en parejas. Una persona habla durante 2-3 minutos sobre algo que le preocupa o que está sintiendo, y la otra persona solo escucha, sin interrumpir ni ofrecer soluciones. Al final del tiempo, la persona que escuchó debe parafrasear lo que escuchó, reflejando las emociones que la otra persona transmitió. Luego, intercambian roles.



EJERCICIOS

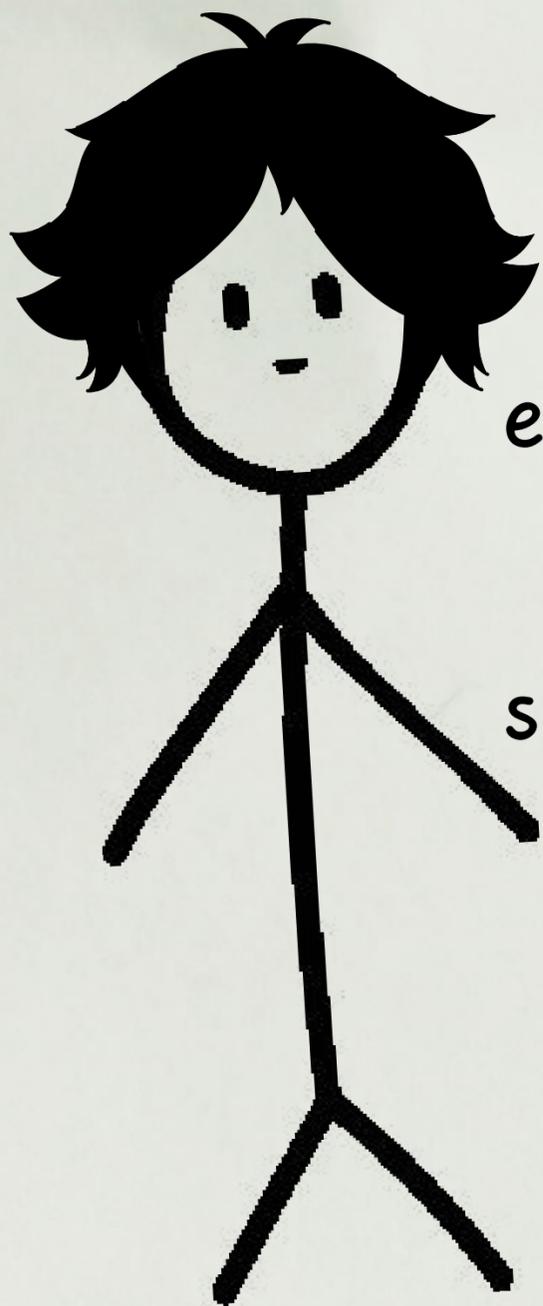


En una reunión o actividad grupal, plantea un tema o pregunta relevante para todos, y da a cada miembro del grupo un tiempo para compartir su opinión sin ser interrumpido. Evita que solo los miembros más vocales del grupo hablen; anima a que cada persona participe.



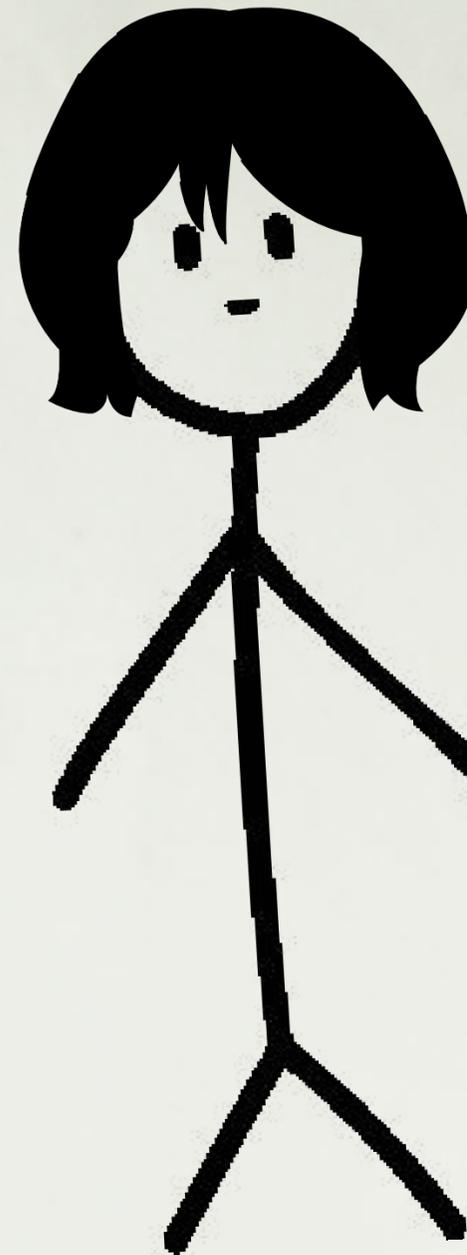
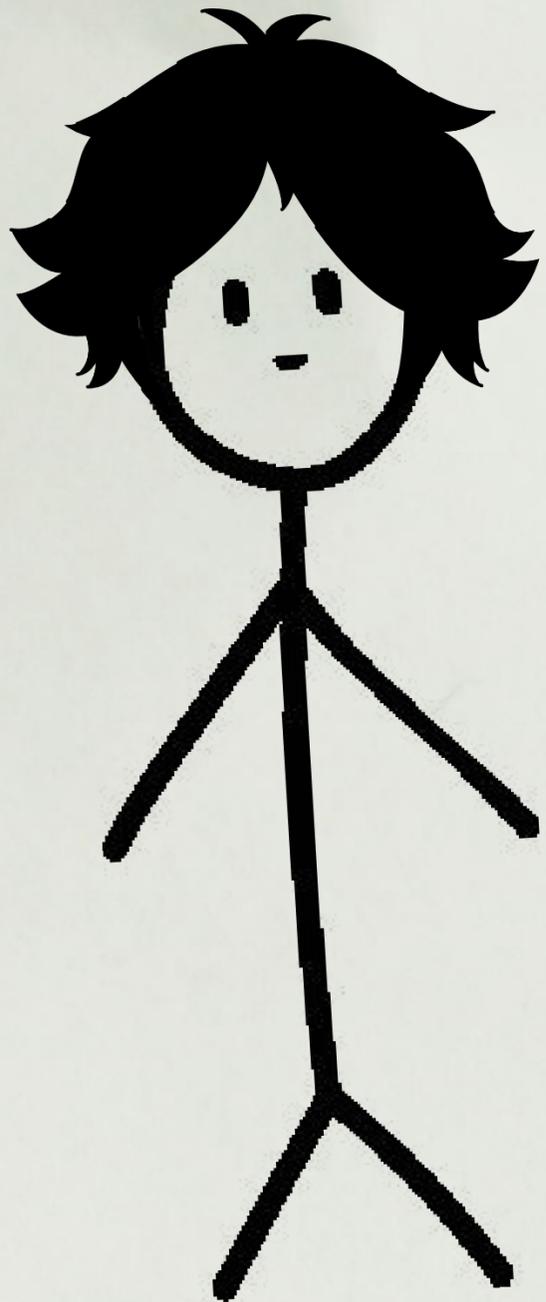
EJERCICIOS

Al inicio o al final de una reunión o actividad, pide a cada miembro que comparta cómo se siente en ese momento (por ejemplo, "En una escala del 1 al 10, ¿cómo te sientes hoy?"). Luego, puedes invitar a las personas a explicar por qué se sienten de esa manera. Durante las actividades del grupo, haz un seguimiento para preguntar cómo se sienten los miembros después de determinadas interacciones o tareas.

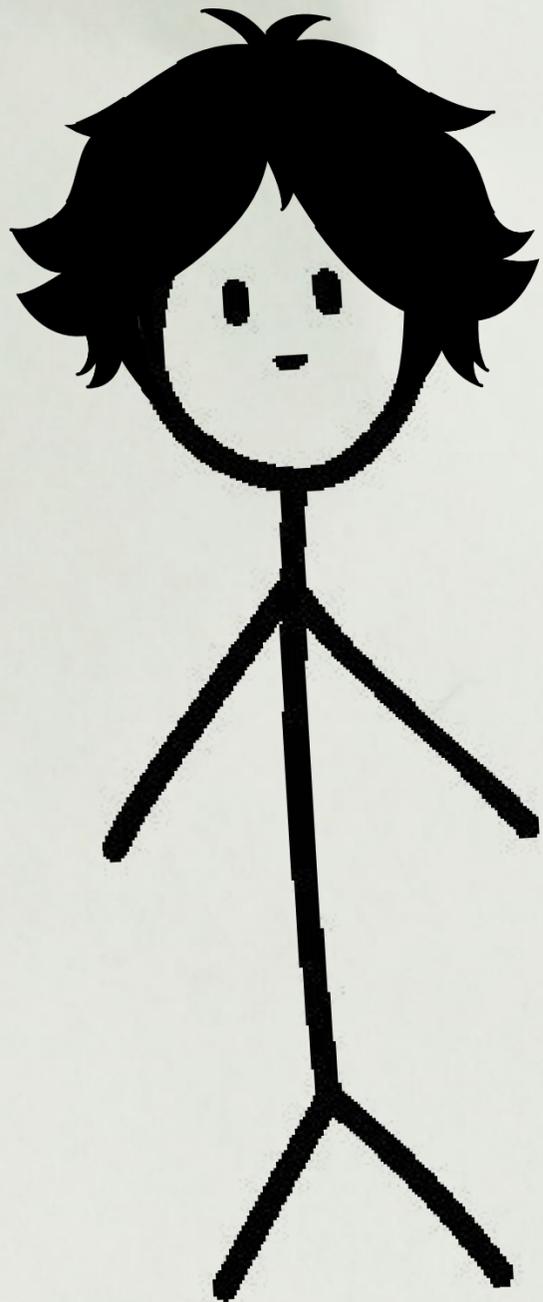


EJERCICIOS

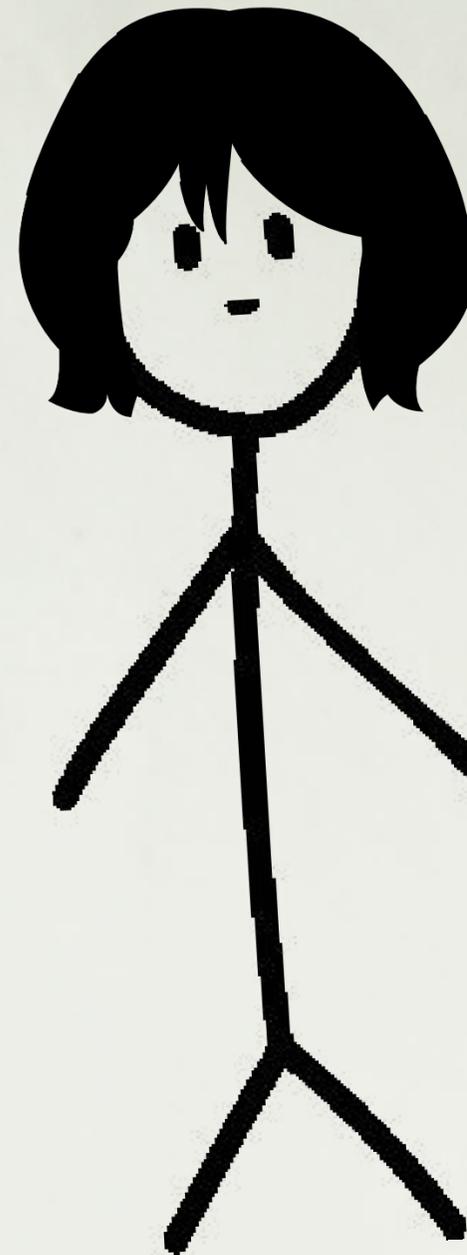
El grupo trabaja en conjunto para contar una historia que represente algo significativo para todos. Cada persona contribuye con una línea o un párrafo de la historia, basándose en su experiencia emocional. El tema puede ser un desafío común, un sueño compartido o un valor fundamental que el grupo aprecie.



EJERCICIOS



Organiza un espacio para que cada miembro del grupo pueda expresar algo positivo sobre otra persona. Esto puede ser una cualidad, un logro o una acción reciente que admiraron. Este ejercicio no solo refuerza la autoestima de los miembros, sino que también fomenta un ambiente positivo y de apoyo.



LENGUAJE EMOCIONAL

"Yo me siento..."

"Yo pienso que..."

"Para mí es importante...".



LENGUAJE EMOCIONAL

Nombrar las emociones con claridad y variedad

Validar todas las emociones como legítimas

**Usar historias, imágenes o símbolos para
representar emociones**

Modelar el lenguaje emocional como adultos

Usar oraciones completas: "Yo siento... cuando..."

Conectar emoción con necesidad

**Incluir el lenguaje emocional en la oración o
espiritualidad**



“Muchas veces no recordamos
las palabras, pero sí cómo
alguien nos hizo sentir.”

¡Gracias!

