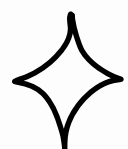


Cuidando de quién nos necesita

**Sesión 1: Emociones
en los adolescentes**





Normas de convivencia

1. **Respeto y trato digno:** nos comunicamos sin burlas, descalificaciones ni lenguaje violento.
2. **Confidencialidad:** lo compartido en el espacio formativo no se divulga ni se personaliza.
3. **Manejo respetuoso del desacuerdo:** las diferencias de opinión son bienvenidas si se expresan con respeto.
4. **Escucha y participación responsable:** respetamos turnos de palabra y participamos desde el rol profesional.
5. **Lenguaje claro y no estigmatizante:** evitamos expresiones que refuercen estigma o deshumanización.
6. **Presencia y autocuidado:** atención activa. Se pueden tomar pausas si el contenido moviliza emociones.



OBJETIVO



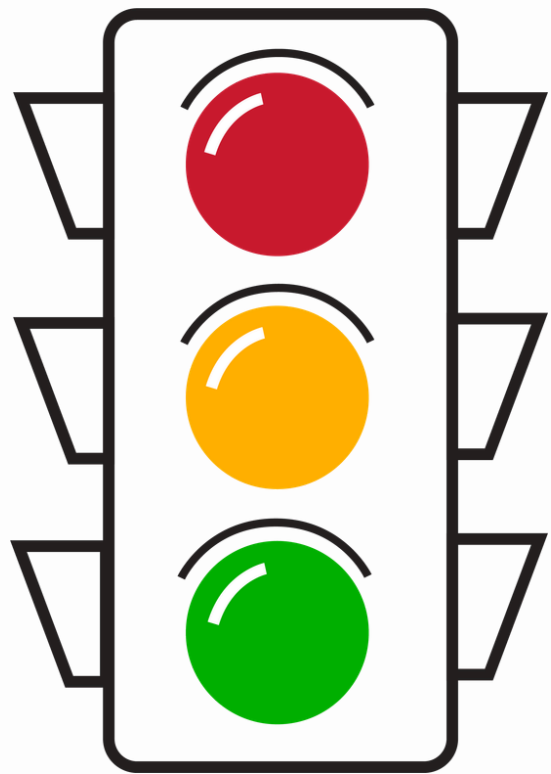
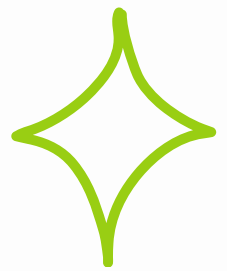
TEMAS

Comprender el funcionamiento de las emociones en los adolescentes con responsabilidad penal.

1. Las emociones
 - a. Qué son
 - b. Sus mitos
 - c. Funciones de las emociones
2. Desarrollo emocional en la adolescencia
 - a. Mitos
3. ¿Qué es la regulación emocional?

LAS EMOCIONES

Una emoción es una reacción natural del cuerpo y de la mente ante algo que nos pasa o que interpretamos como importante.



Las emociones son como semáforos internos: no nos obligan a hacer algo, pero nos indican si necesitamos parar, cuidarnos o cambiar de dirección.

¿SON
BUENAS O
MALAS?

MITOS DE LAS EMOCIONES



Mito 1:

“Hay emociones buenas y malas”

Realidad: Todas las emociones son válidas y cumplen una función. Lo que puede ser adecuado o no es la conducta.

Triada cognitiva



MITOS DE LAS EMOCIONES



Mito 2:

“Sentir enojo, tristeza o miedo es señal de debilidad”

Realidad: Las emociones intensas indican que el sistema emocional y nervioso está respondiendo a una situación significativa

Mito 3:

“Si valido una emoción, estoy justificando la conducta”

Realidad: Validar una emoción no significa aprobar ni permitir conductas dañinas. Se puede validar y poner límites al mismo tiempo.

MITOS DE LAS EMOCIONES



Mito 4:

“Las emociones deben controlarse o eliminarse”

Realidad: Las emociones no se eliminan; se regulan. Cuanto más se reprimen, más intensas suelen volverse.

Mito 5:

“Ignorar una emoción hace que desaparezca”

Realidad: Las emociones no atendidas suelen expresarse a través de conductas impulsivas o síntomas físicos.

Mito 6:

“Hablar de emociones empeora los problemas”

Realidad: Nombrar y comprenderlas reduce la intensidad emocional y facilita conductas más adaptativas.

MITOS DE LAS EMOCIONES



Mito 7:

“Las emociones siempre llevan a actuar mal”

Realidad: Las emociones son señales, no órdenes. Podemos sentir algo intenso y elegir cómo actuar.

Mito 8:

“Los adolescentes exageran lo que sienten”

Realidad: La vivencia emocional del adolescente es real y significativa, aunque el adulto no la comparta o la entienda igual, nadie es capaz de entender las emociones del otro.

LAS EMOCIONES INFORMAN, LAS CONDUCTAS SE ELIGEN



¿INFORMAN SOBRE QUÉ?

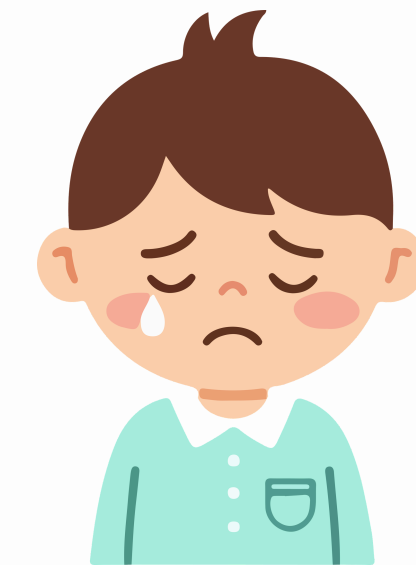
- Cómo sobrevivir
- Cómo conectar con otros
- Cómo autorealizarnos

¿HAY TIPOS DE EMOCIONES?



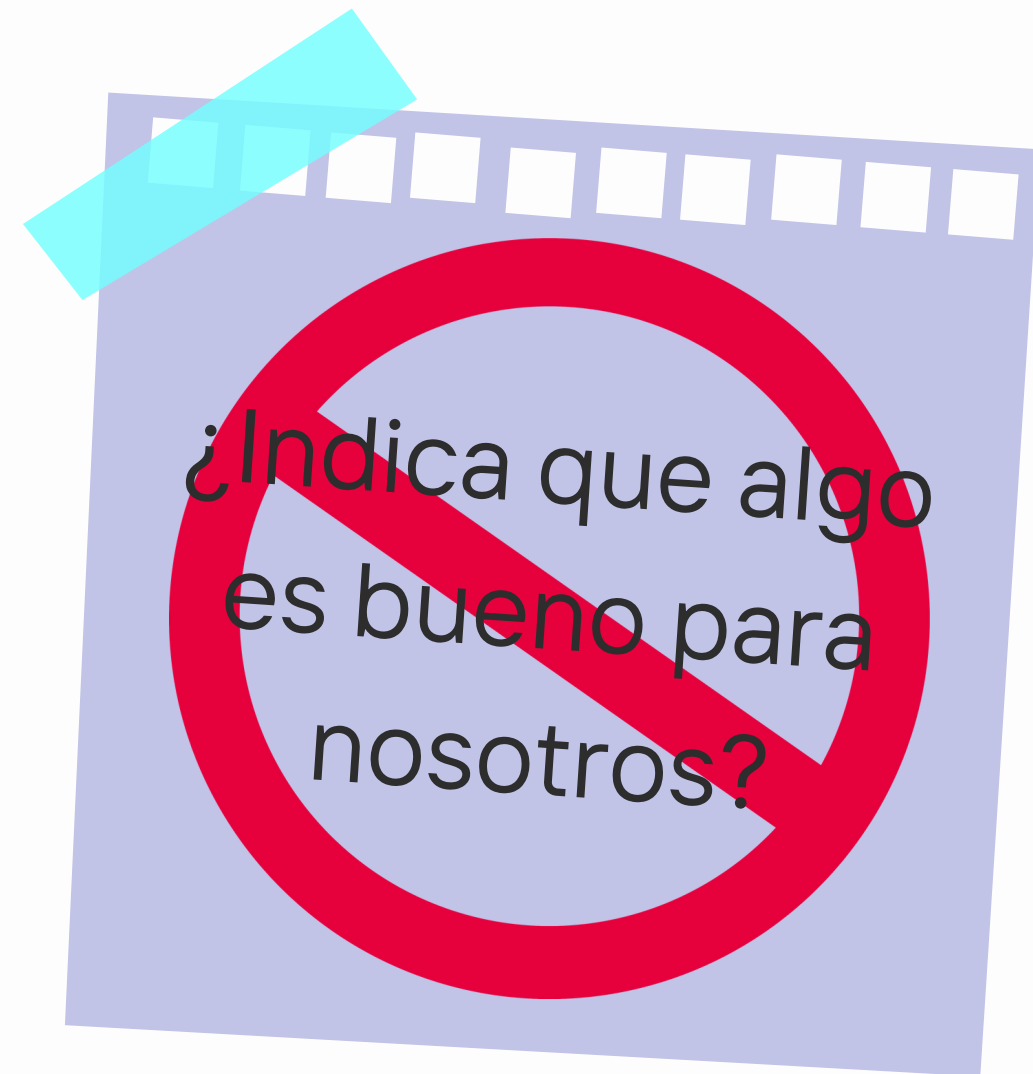
No hay buenas ni malas pero sí hay...

1. Agradables o desagradables
2. Alta activación de energía o baja activación de energía



OK, PERO ¿QUÉ MENSAJE MANDAN?

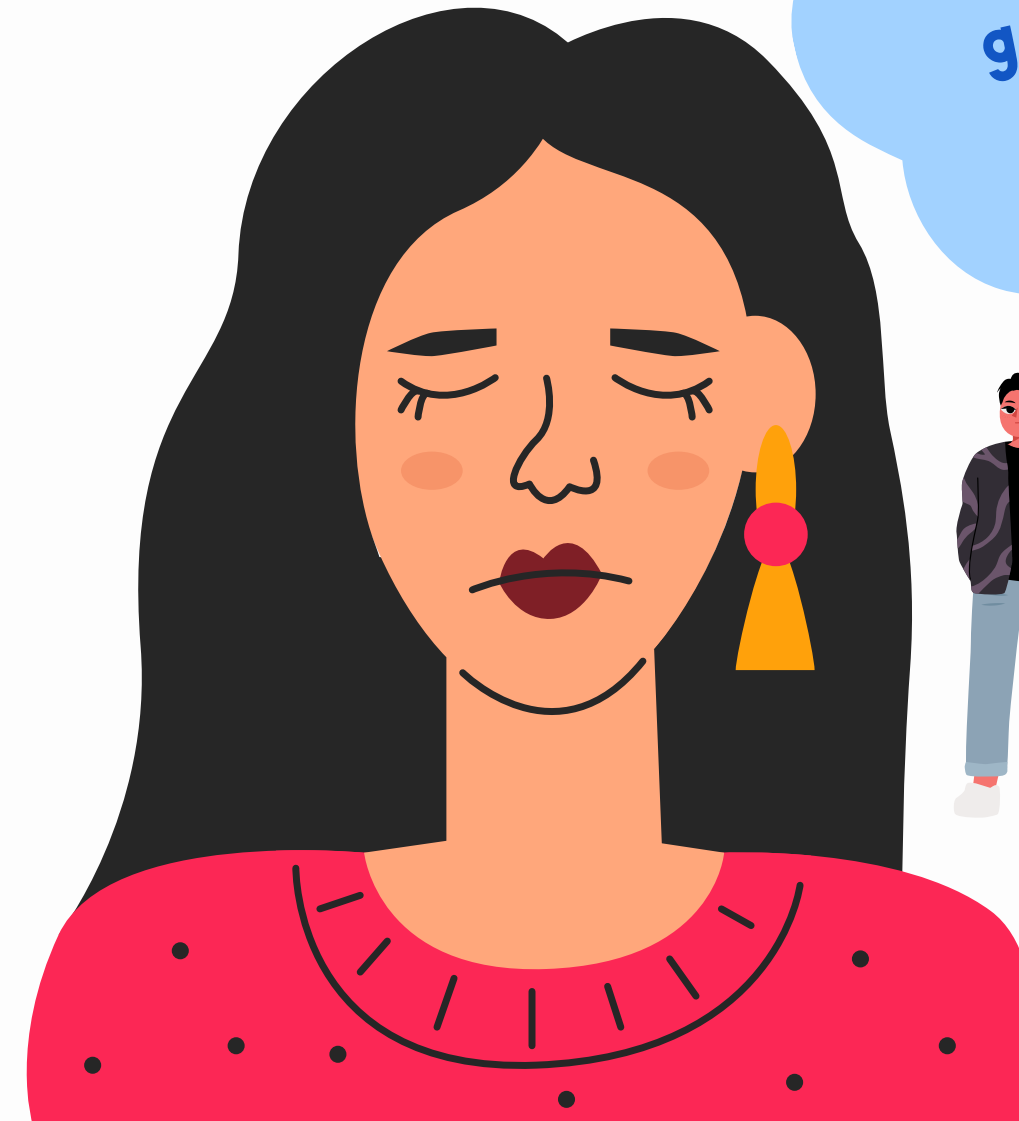
FELICIDAD



TRISTEZA

¿Solo sirve para hacernos sentir mal? ¿Cuál es su función?

- La reflexión e introspección
- Adaptarnos al cambio y al duelo



Esto no me gusta, extraño lo que fue

¿Cómo afronto esto?

ENOJO

¿Se encarga de hacernos explotar? ¿Es incontrolable?

Es el compañero encargado de poner límites ante lo que consideramos injusto



"Esto no me gusta"

"No merezco esto"

"Esto es injusto"

MIEDO

¿El miedo nos detiene?

Se encarga de
cuidarnos en
todo momento



ASCO

¿Solo pasa con la comida y los olores?

Se encarga de protegernos de los tóxico



Esto es dañino

Esto no me gusta

LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones de forma adaptativa para lograr metas, adecuarse a las demandas del entorno y favorecer el bienestar emocional y social.

Se aprende a través de la experiencia y del vínculo con adultos regulados.



LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

Mito 1:

“El desarrollo del adolescente normal es turbulento”

Realidad: El 80% de los adolescentes no pasan por un periodo difícil, se llevan bien con sus familiares, les gusta estudiar y se interesan por los valores sociales y culturales de su entorno

Mito 2:

“La adolescencia es un periodo de gran emotividad descontrolada”

Realidad: los estudios no han mostrado diferencia alguna con la emotividad de los niños

LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

Mito 3:

“El pensamiento de los adolescentes es irracional e infantil”

Realidad: Según Piaget, los adolescentes pasan del pensamiento concreto al pensamiento abstracto y flexible, a los 15-16 años se desarrolla el pensamiento moral y hasta los 25 años termina de madurar el cerebro.

Mito 4:

“Exageran lo que sienten”

Realidad: la intensidad emocional es real y propia de esta etapa del desarrollo.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

Mito 5:

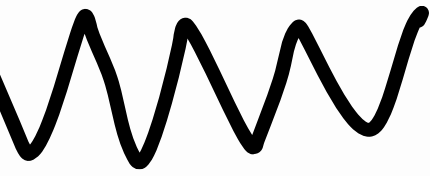
“La desregulación es manipulación”

Realidad: Muchas conductas desreguladas reflejan dificultades reales para gestionar emociones, no intención de manipular.

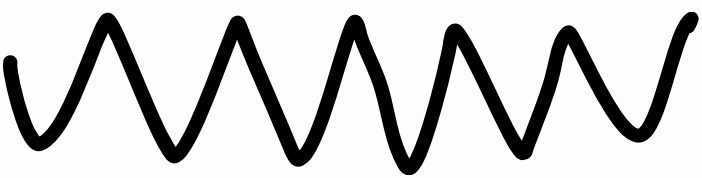
Mito 6:

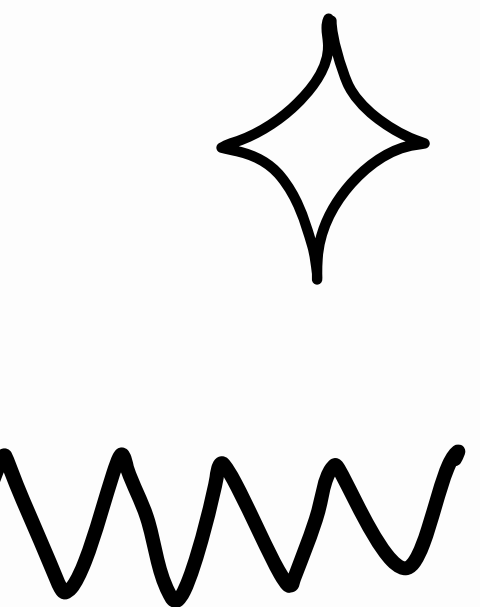
“Primero debe calmarse solo”

Realidad: los adolescentes necesitan co-regulación adulta antes de lograr autorregularse.

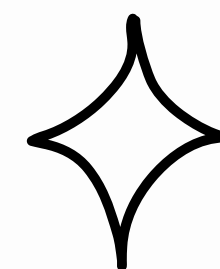
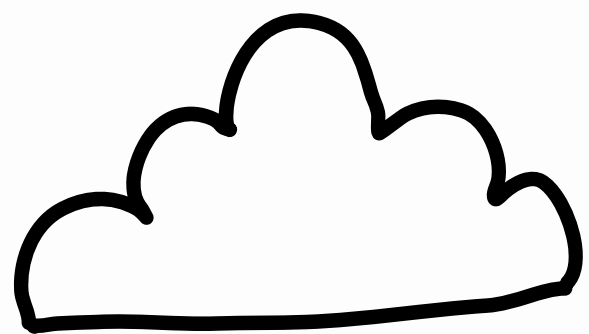
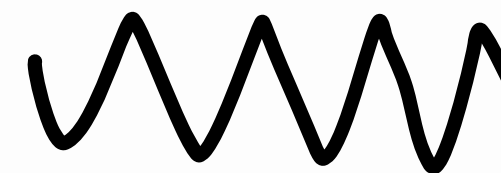


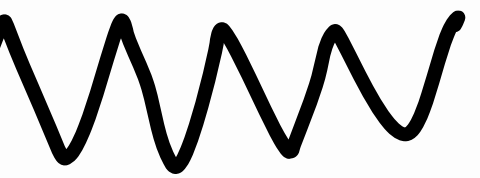
LA REGULACIÓN EMOCIONAL
SE ENSEÑA, NO SE EXIGE





¿Qué me llevo de esta
jornada?





¡Muchas gracias!

