Herramientas digitales para la educación emocional

- 1. PRESENTACIONES EMOCIONANTES
  - 1.1. Introducción y fundamentos teóricos
  - 1.2 Uso de herramientas TIC para potenciar el impacto de las presentaciones.
  - 1.3 Marca personal y presentaciones emocionantes.
  - 1.4. Propuestas de herramientas TIC para crear presentaciones emocionantes.
  - 1.5 Creación de presentaciones emocionantes.
  - 1.6 Feedback con emociones agradables. Valorando con Educational Design Thinking.
- 2. EMOCIONES EN EL AULA
  - 2.1. Introducción y fundamentos teóricos
  - 2.2 El termómetro de emociones

Copyright 2026

- 2.3 Comunicación no verbal
- 2.4. La Escucha Activa
- 2.5 Propuestas de herramientas TIC para trabajar emociones en el aula.

- 3. EMOCIONES BÁSICAS, SECUNDARIAS Y MICROEXPRESIONES
  - 3.1. Introducción y fundamentos teóricos
  - 3.2. Emociones básicas
  - 3.3. Componentes de las emociones: fisiológico, cognitivo y subjetivo.
  - 3.4 Describiendo emociones
  - 3.5 Propuestas de herramientas TIC para aprender sobre emociones básicas, secundarias y microexpresiones en el aula.

- 4. REGULACIÓN Y REPARACIÓN EMOCIONAL
  - 4.1. Introducción y fundamentos teóricos
  - 4. 2. Teorías de James-Lange y Cannon-Bard
  - 4.3. Esquinas emocionales
  - 4.4. Técnicas de regulación conductual de las emociones
  - 4.5 Uso de herramientas útiles para la regulación y reparación emocional.

- Créditos

Copyright 2026

1. PRESENTACIONES EMOCIONANTES

Las presentaciones efectivas son aquellas que logran captar la atención y generar una respuesta emocional en el público. En el mundo educativo necesitamos generar una respuesta emocional en el alumnado y, para ello, es necesario que aprendamos sobre las emociones y sus sentimientos asociados.

Copyright 2026

1. PRESENTACIONES EMOCIONANTES

1.1. Introducción y fundamentos teóricos

Las emociones y los sentimientos son aspectos fundamentales de la experiencia humana y han sido objeto de estudio en diversos campos como la psicología, la filosofía y la neurociencia. Aunque ambos términos a menudo se utilizan indistintamente en el lenguaje cotidiano, existe una distinción conceptual importante entre ellos. En este curso, se explorará la definición de las emociones y los sentimientos, así como la diferencia clave que existe entre ambos.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas breves y automáticas que surgen en respuesta a un estímulo específico. Según el modelo propuesto por William James en 1884 (en James, 1985), las emociones son experiencias subjetivas que involucran cambios fisiológicos, expresiones faciales y tendencias a la acción. Según James, las emociones preceden a la experiencia de los sentimientos y preparan al individuo para una respuesta adaptativa. En el capítulo cuarto profundizaremos más en esta teoría. Por otra parte, Paul Ekman (1972, en Matsumoto, 2004), pionero en el estudio de las expresiones faciales de las emociones, sostuvo que existen emociones básicas universales, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el asco, que se expresan de manera similar en diferentes culturas.

Por otro lado, los sentimientos son estados afectivos más duraderos y conscientes, que se derivan de las emociones. Los sentimientos son una evaluación subjetiva de la experiencia emocional y pueden estar influidos por factores cognitivos y culturales. Según la teoría de James-Lange, los sentimientos son la percepción consciente de los cambios corporales experimentados durante una emoción. Por ejemplo, si una persona experimenta una emoción de miedo, los sentimientos asociados pueden incluir la sensación de temor persistente o la preocupación por la seguridad personal (Ostrosky & Vélez, 2013).

Diferencia entre emociones y sentimientos:

La diferencia fundamental entre las emociones y los sentimientos radica en su duración y nivel de conciencia. Las emociones son respuestas automáticas y efímeras, mientras que los sentimientos son estados subjetivos más duraderos y conscientes. Las primeras son reacciones inmediatas a estímulos específicos, mientras que los segundos pueden perdurar a lo largo del tiempo y estar influidos por el pensamiento, la interpretación y la experiencia personal (Pallarés, 2010).

Copyright 2026

De esta forma, podemos decir que las emociones y los sentimientos son conceptos relacionados pero distintos. Las emociones son respuestas automáticas y breves que involucran cambios fisiológicos y preparan al individuo para la acción. En cambio, los sentimientos tienen un carácter subjetivo, más duradero y consciente que deriva de las emociones y se ven influenciados por factores cognitivos y culturales. Comprender esta diferencia es crucial para una mayor comprensión de la experiencia humana y porque puede tener implicaciones importantes en el ámbito de la psicología y la salud mental (Buitrago, 2020; Neut et al., 2022).

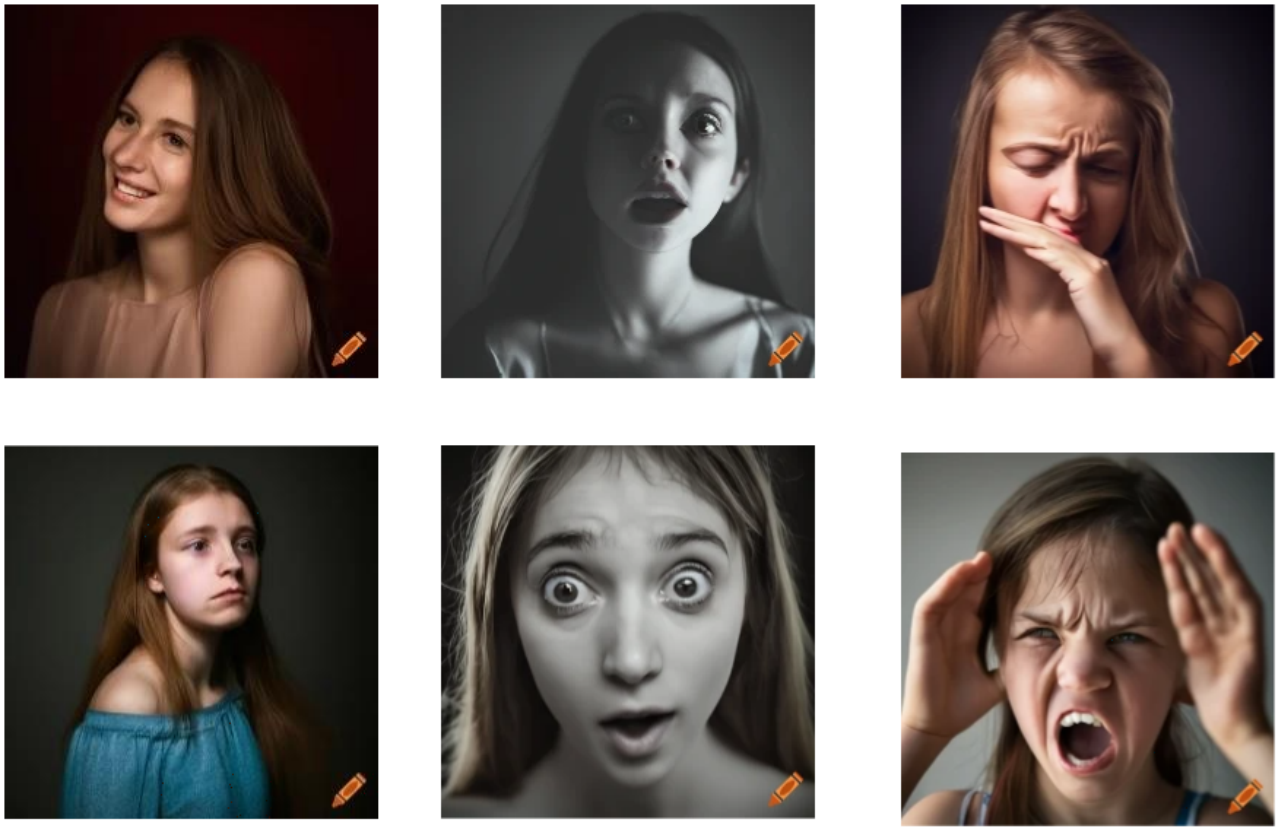
Exploración de los modelos existentes:

Las emociones básicas son componentes universales de la experiencia humana, que nos permiten responder de manera adaptativa a diferentes estímulos y situaciones (Ekman, 1992; James, 1985). A lo largo de la historia, numerosos investigadores han propuesto clasificaciones de las emociones básicas para comprender mejor su naturaleza y función. En este texto teórico, se exploran algunos de los modelos más influyentes de clasificación de las emociones básicas, destacando las características distintivas de cada uno.

a. Modelo de Paul Ekman:

Es uno de los modelos más conocidos y ampliamente aceptados. Su autor, propuso seis emociones básicas universales: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. Ekman basó su clasificación en la observación de expresiones faciales en diferentes culturas, identificando patrones comunes que sugerían una base biológica para estas emociones (Ekman, 1992).

Copyright 2026

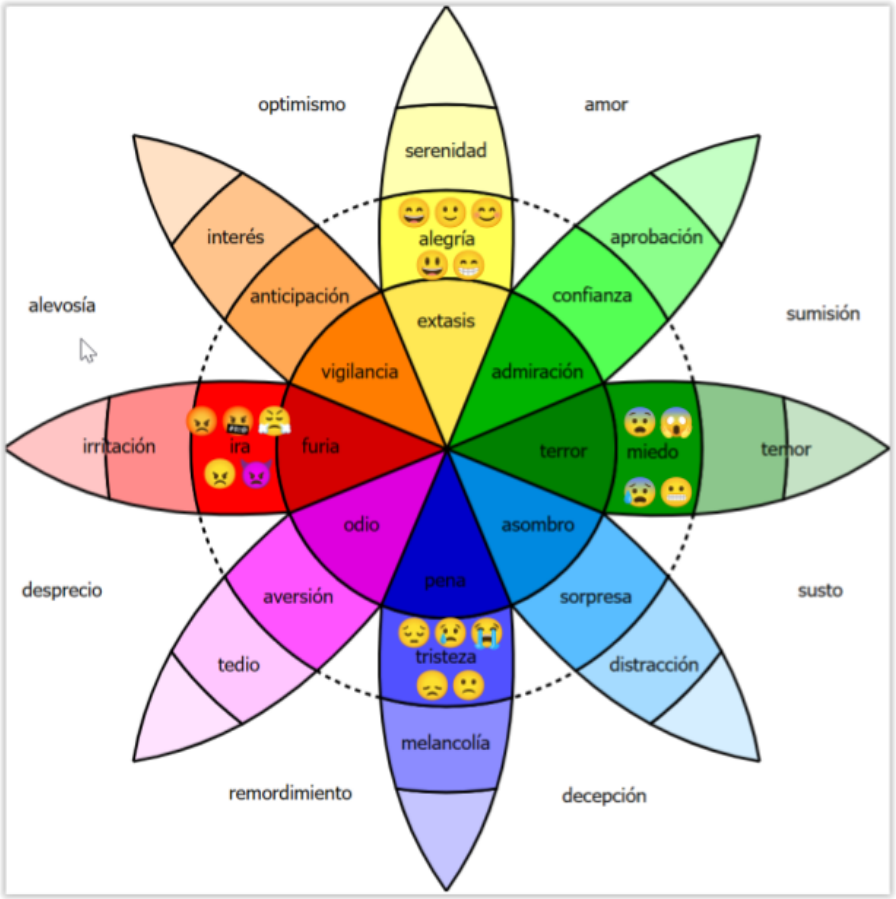


Serra, A. (2023). "Retrato de Emociones Básicas" [Ilustración generada con Inteligencia Artificial (Craiyon V3)]. Bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

b.

Modelo de Robert Plutchik:

Este autor desarrolló un modelo de rueda de emociones en el que identificó ocho emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, aversión, confianza y anticipación. Plutchik también propuso una estructura bidimensional que clasificaba las emociones en términos de intensidad y polaridad, lo que permitía una mayor especificidad en la descripción de los estados emocionales (Plutchik, 1980).



Serra, A. (2023). La Rueda de las Emociones de Robert Plutchik [Adaptación de imagen en Wikimedia Commons. Bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

c.

Modelo de Carroll Izard:

Este modelo propone la existencia de 10 emociones básicas: alegría, interés, sorpresa, tristeza, ira, desprecio, asco, miedo, vergüenza y culpa. Izard enfatizó el papel de la diferenciación emocional en la comprensión de las emociones y argumentó que estas emociones básicas se desarrollan tempranamente en la infancia y proporcionan un marco para la regulación emocional a lo largo de la vida (Izard, 1992).

d.

Modelo de Lisa Feldman Barrett:

Es un modelo que presenta un enfoque constructivista y situacional como base para la comprensión de las emociones básicas. Para el autor, las emociones básicas no son entidades discretas, sino construcciones mentales que emergen de la interacción entre las experiencias

internas y las señales contextuales. Se enfatiza la importancia de la flexibilidad y la variabilidad en la experiencia emocional (Feldman, 2017).

Diferencias y convergencias:

Si bien existen diferencias en cuanto a la cantidad y naturaleza de las emociones básicas que propone cada modelo, hay una convergencia general en la identificación de emociones como alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa. Estas emociones parecen estar presentes en múltiples culturas y tienen expresiones faciales reconocibles en todo el mundo (Izard, 1992).

Por lo tanto, y resumiendo, se puede concluir con que la clasificación de las emociones básicas es un tema complejo y en constante evolución en la investigación psicológica. Si bien los modelos aquí mencionados ofrecen diferentes perspectivas, todos destacan la importancia de las emociones básicas en la vida humana y su papel en la adaptación y la regulación emocional. La comprensión de estas emociones básicas puede ser valiosa para el campo de la psicología y neuropsicología (Fernández-Abascal et al., 2010).

Copyright 2026

1. PRESENTACIONES EMOCIONANTES

1.2 Uso de herramientas TIC para potenciar el impacto de las presentaciones.

En la era digital actual, el uso de herramientas de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ofrece oportunidades para crear presentaciones emocionantes y memorables (Cassidy & Eachus, 2002). En este capítulo, se explora cómo el uso adecuado de las herramientas TIC puede potenciar el impacto emocional de las presentaciones y ofrecer una experiencia enriquecedora para el público.

Visualización impactante:

Las herramientas TIC permiten la creación de elementos visuales atractivos y dinámicos, como imágenes, videos, gráficos y animaciones. Estos recursos pueden ser utilizados para generar impacto emocional, despertar la curiosidad y transmitir mensajes de manera más efectiva. Por ejemplo, la inclusión de videos inspiradores o testimonios reales puede generar una respuesta emocional más profunda en el público, conectándolos de manera más significativa con el contenido de la presentación (Kato, 2010).

Interactividad y participación:

El uso de estas herramientas también permite la interacción con el público durante la presentación. Por ejemplo, se pueden utilizar instrumentos de votación en tiempo real o encuestas en línea para involucrar activamente a los asistentes, fomentar su participación y crear un ambiente emocionalmente estimulante. Además, las preguntas interactivas, los juegos o los desafíos digitales pueden producir entusiasmo y mantener la atención del público de manera efectiva (Calleja-Cuervo et al., 2017).

Narrativa multimedia:

La utilización de las TIC brinda la oportunidad de combinar diferentes medios, como texto, imágenes, audio y video, para crear una narrativa multimedia más envolvente. Esta combinación

de elementos ayuda a transmitir emociones de manera más eficaz, permitiendo una mayor variedad de estímulos sensoriales. Por ejemplo, la inclusión de música o sonidos ambientales relevantes puede evocar emociones específicas y originar un ambiente emocional adecuado para la presentación (Reinking, 2001)

Accesibilidad y personalización:

Estas herramientas también ofrecen la posibilidad de adaptar la presentación a las necesidades y preferencias del público. Por ejemplo, se pueden proporcionar enlaces o recursos adicionales a través de plataformas en línea para que los asistentes puedan profundizar en el contenido de su interés. Además, el uso de herramientas de traducción en tiempo real o subtítulos puede facilitar la accesibilidad para audiencias multilingües o con discapacidades auditivas, lo que permite que más personas se conecten emocionalmente con la presentación (Ling et al., 2022).

Copyright 2026

1. PRESENTACIONES EMOCIONANTES

1.3 Marca personal y presentaciones emocionantes.

La marca personal y las presentaciones emocionantes son dos conceptos interrelacionados que pueden potenciar la efectividad y el impacto de las interacciones profesionales. La marca personal se refiere a cómo uno mismo se presenta y la manera en la que se destaca como individuo, mientras que las presentaciones emocionantes buscan conectar emocionalmente con el público y transmitir un mensaje memorable. En conjunto, pueden ser una poderosa combinación para dejar una impresión duradera (aprendizaje de larga duración) y construir relaciones significativas (Torreblanca Díaz, 2023).

La marca personal es la imagen que se proyecta y cómo se es percibido por los demás. Implica identificar y comunicar las fortalezas, valores, habilidades y pasiones de manera coherente y auténtica. Al construir una marca personal propia, es importante considerar cómo se quiere ser percibido y qué se quiere lograr en las interacciones profesionales. Una marca personal sólida ayuda a destacar en un entorno competitivo y a marcar la diferencia con los demás (Ortega, 2008).

Por otro lado, las presentaciones emocionantes buscan capturar la atención del público y generar una respuesta emocional. Para lograrlo, es esencial utilizar estrategias efectivas de comunicación y conexión emocional. Algunas técnicas que pueden usarse incluyen el uso de historias personales, imágenes impactantes, metáforas y la incorporación de elementos visuales y auditivos. Estas presentaciones no solo transmiten información, sino que también buscan involucrar emocionalmente al público y producir una experiencia memorable (Torreblanca Díaz, 2023).

Cuando se combinan la marca personal y las presentaciones emocionantes, se crea un efecto poderoso. Una marca personal sólida proporciona un marco y una coherencia en las presentaciones emocionantes, asegurando que el mensaje esté alineado con la propia identidad y objetivos. Al mismo tiempo, las presentaciones emocionantes agregan un componente emocional y persuasivo a la marca personal, ayudando a captar la atención y ocasionando una conexión más profunda con el público (Montero Vera & El Kadi, 2017).

Copyright 2026

En la sociedad digital actual, las habilidades de comunicación y comprensión afectiva y efectiva son más importantes que nunca. A medida que las comunicaciones se llevan a cabo de manera más frecuente a través de dispositivos electrónicos y plataformas en línea, es crucial desarrollar estas habilidades para establecer conexiones significativas y fomentar una comunicación efectiva. A continuación, se detallan algunas estrategias para desarrollar correctamente estas habilidades en la sociedad digital (Ramos, 2020):

- Escucha activa: La escucha activa es fundamental para comprender y responder adecuadamente a los demás. En un entorno digital, esto implica prestar atención completa y mostrar interés genuino durante las conversaciones en línea. Evita distracciones, muestra empatía y responde de manera reflexiva para demostrar una comprensión efectiva.
- Claridad en la comunicación escrita: En la comunicación escrita en línea, es esencial ser claro y conciso para evitar malentendidos. Utilizar un lenguaje sencillo y directo, estructurar los mensajes de manera coherente y asegurarse de que las ideas sean comprensibles para los demás. Revisar y corregir los textos antes de enviarlos para evitar errores de interpretación.
- Uso efectivo de los medios digitales: La sociedad digital ofrece una amplia gama de herramientas de comunicación, como correo electrónico, mensajes de texto, redes sociales y videollamadas. Aprender a utilizar estos medios de manera efectiva, adaptando tu mensaje según el canal de comunicación. Utilizar el lenguaje corporal y las expresiones faciales adecuadas en las videollamadas para transmitir emociones y comprensión.
- Empatía en línea: La empatía es fundamental para comprender las emociones y perspectivas de los demás. En el entorno digital, es importante mostrar empatía a través de palabras y acciones. Reconocer las emociones de los demás, mostrar apoyo y evitar respuestas insensibles o hirientes. Practicar el ponerse en el lugar del otro y considerar cómo pueden sentirse antes de responder.
- Respeto y tolerancia: En la sociedad digital, nos encontramos con personas de diferentes culturas, opiniones y creencias. Es esencial desarrollar una actitud respetuosa y tolerante hacia los demás. Aceptar las diferencias y evitar juicios precipitados. Fomentar un ambiente inclusivo y seguro donde las personas se sientan cómodas expresando sus ideas y emociones.
- Retroalimentación constructiva: Proporcionar y recibir retroalimentación es fundamental para mejorar nuestras habilidades de comunicación y comprensión afectiva y efectiva. Ofrecer comentarios constructivos y específicos a los demás, destacando sus fortalezas y sugiriendo áreas de mejora de manera respetuosa. Aceptar y valorar las críticas constructivas que se reciben y buscar oportunidades para crecer y aprender de ellas.

Copyright 2026

1. PRESENTACIONES EMOCIONANTES

1.4. Propuestas de herramientas TIC para crear presentaciones emocionantes.

Para lograr una marca personal sólida y presentaciones emocionantes efectivas, es importante practicar y perfeccionar las habilidades de comunicación, desarrollar una comprensión profunda de nuestro público objetivo y utilizar herramientas tecnológicas adecuadas. Las herramientas de presentación como PowerPoint, Keynote o Google slides pueden ayudarnos a crear presentaciones visualmente atractivas y emocionalmente impactantes (Kotler, 2013).

Algunas aplicaciones básicas y gratuitas para conseguir estas presentaciones pueden ser las siguientes (Artal-Sevil et al., 2018; Martínez-Goikolea et al., 2022):

- Google Slides: de carácter gratuito y basada en la nube ofrece funciones de presentación similares a Microsoft PowerPoint. Permite agregar imágenes, videos, animaciones y otros elementos visuales para crear presentaciones interactivas y atractivas. Recomendamos a docentes beneficiarse de esta aplicación a través de este enlace: https://www.google.es/intl/es/slides/about
- Prezi: se trata de una plataforma que permite producir presentaciones no lineales y dinámicas. Ofrece una interfaz interactiva que facilita a los presentadores navegar por diferentes áreas de contenido de manera fluida, lo que puede generar un impacto visual y emocionalmente atractivo. Recomendamos a docentes beneficiarse de esta aplicación a través de este enlace: https://prezi.com/education
- Powtoon: como aplicación de creación de vídeos y presentaciones animadas, ofrece la posibilidad de crear presentaciones con elementos visuales animados, personajes, transiciones y música, lo que puede ayudar a captar la atención y originar emociones positivas en el público. Recomendamos a docentes beneficiarse de esta aplicación a través de este enlace:

https://www.powtoon.com/video-templates/espanol-make-video

- Canva: es una herramienta en línea que ofrece una amplia variedad de plantillas y diseños para crear presentaciones visuales impactantes. Permite agregar imágenes, texto, gráficos y animaciones para crear presentaciones atractivas de manera intuitiva. Recomendamos a docentes beneficiarse de esta aplicación a través de este enlace: https://www.canva.com/es_es/educacion
- Emaze: es una plataforma en línea con una variedad de plantillas y efectos visuales para crear presentaciones multimedia emocionantes. Permite agregar videos, imágenes, efectos de transición y narración de voz para crear presentaciones envolventes y emocionalmente impactantes. Recomendamos a docentes beneficiarse de esta aplicación a través de este enlace: https://www.emaze.com/es/education

El uso efectivo de estas herramientas puede facilitar y potenciar el impacto emocional de las presentaciones al permitir una mayor interacción, una narrativa multimedia envolvente y una adaptabilidad a las necesidades del público. Al aprovechar estos recursos, los presentadores crean experiencias emocionantes y memorables que conectan de manera más significativa con su audiencia (Cassidy & Eachus, 2002; Ling et al., 2022; Reinking, 2001). Sin embargo, es importante recordar que las herramientas TIC deben utilizarse de manera equilibrada y en línea con los objetivos y el contexto de la presentación, evitando la sobreestimulación o distracciones innecesarias.

Copyright 2026

1. PRESENTACIONES EMOCIONANTES

1.5 Creación de presentaciones emocionantes.

En este curso seguimos el método de aprendizaje basado en la acción de John Dewey. Como ya decía Aristóteles, lo que tenemos que aprender a hacer, lo aprendemos haciéndolo. Según nos muestra el cono de aprendizaje de Edgar Dale, la lectura de las secciones anteriores representa de media el 10% del aprendizaje de este módulo. Tal vez podamos añadir hasta un 30% si hemos estudiado las demostraciones en imágenes expuestas en las mismas secciones o en las páginas web propuestas.

Copyright 2026



CC BY-SA

Serra, A. (2023). Triángulo del Aprendizaje. Basado en el Cono de la Experiencia de Edgar Dale. [Adaptación de imagen Psychoslave en Wikimedia Commons. Bajo licencia Creative Commons Attribution 3.0 International License (CC BY SA 3.0).

1. PRESENTACIONES EMOCIONANTES

1.6 Feedback con emociones agradables. Valorando con Educational Design Thinking.

 Sabemos que todos los participantes que se hayan implicado en la tarea práctica de este módulo se sentirán mucho mejor si otros participantes utilizan y valoran sus presentaciones.

 Pedimos por ello a todos los participantes en este curso que valoren los trabajos de (al menos) dos participantes.

 Esta tarea tiene el beneficio de reforzar el aprendizaje de la persona que valora y aquella que es valorada, motivando a ambas a hacer más y mejor.

 Queremos enfatizar que se trata de valorar, no de evaluar. Es importante para ello resaltar un máximo de cualidades positivas y dar un feedback constructivo con la intención de facilitar al autor/a de la presentación la posibilidad de mejorar.

 Una forma que sugerimos hacerlo es a través del semáforo de Educational Design Thinking, utilizando el color verde o el emoticono alegre “ :) ” para reforzar las cualidades a repetir, el color amarillo o el símbolo “¡?” para sugerir reflexión sobre posibles innovaciones y el color rojo o el emoticono triste “ :(“ para sugerir eliminar ciertas partes para las que tenemos evidencias tienen un efecto contraproducente.

Copyright 2026

2. EMOCIONES EN EL AULA

La educación no se limita solo a la transmisión de conocimientos académicos, sino que también tiene un papel fundamental en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. En este sentido, el reconocimiento y la comprensión de las emociones es crucial en el aula, ya que afectan significativamente el aprendizaje, la interacción social y el bienestar general de los estudiantes.

Copyright 2026

2. EMOCIONES EN EL AULA

2.1. Introducción y fundamentos teóricos

La presencia de emociones en el entorno educativo es innegable. Los estudiantes experimentan una amplia gama de emociones, como alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa, que pueden influir en su capacidad para procesar información, mantener la motivación y establecer relaciones saludables. Las emociones no deben ser ignoradas o reprimidas en el aula, sino que deben ser reconocidas, validadas y canalizadas de manera constructiva (Brackett et al., 2011).

En primer lugar, el desarrollo de las emociones en el ámbito educativo permite a los estudiantes conocerse a sí mismos y comprender cómo se sienten en diferentes situaciones. Al promover la conciencia emocional, los discentes pueden identificar y expresar sus emociones de manera adecuada, lo que les ayuda a regular su comportamiento y a tomar decisiones más conscientes (Gross, 2014).

Además, la comprensión de las emociones permite a los aprendices a desarrollar habilidades sociales y de relación interpersonal. Al reconocer y comprender las emociones de los demás, el estudiantado puede establecer empatía, mostrar compasión y comunicarse de manera efectiva. Estas habilidades sociales son fundamentales para la construcción de relaciones positivas, la resolución de conflictos y la colaboración en el entorno escolar (Durlak et al., 2011).

Asimismo, las emociones influyen directamente en el proceso de aprendizaje. Los escolares que se sienten seguros, motivados y emocionalmente conectados con el contenido tienen más probabilidades de participar activamente, retener información y aplicar lo aprendido en diferentes contextos. Por otro lado, las emociones negativas, como el estrés, la ansiedad o la frustración, pueden obstaculizar el aprendizaje y dificultar la adquisición de nuevos conocimientos (Pekrun et al., 2002).

Es importante destacar que los docentes desempeñan un papel fundamental en la comprensión y manejo de las emociones en el aula. Ellos pueden crear un ambiente emocionalmente seguro y estimulante, fomentando la expresión emocional y brindando estrategias para gestionar las emociones de manera positiva. Al integrar la educación emocional en el currículo, los docentes facilitan a los estudiantes las herramientas necesarias para comprender, regular y utilizar sus emociones de manera efectiva (Brouillette, 2009).

Copyright 2026

Copyright 2026

2. EMOCIONES EN EL AULA

2.2 El termómetro de emociones

El termómetro de las emociones es una herramienta utilizada en el ámbito de la educación emocional para ayudar a los estudiantes a identificar, comprender y expresar sus emociones de manera efectiva. Este concepto se basa en la idea de que las emociones pueden ser representadas en una escala, similar a la de un termómetro, que varía desde emociones de baja intensidad hasta emociones de alta intensidad. Su objetivo principal es proporcionar a los estudiantes una forma visual y tangible de comprender y comunicar sus estados emocionales. A través de esta herramienta, los discentes aprenden a reconocer y etiquetar sus emociones en función de su intensidad, lo que les permite tener un mayor autoconocimiento y una mejor autorregulación emocional. Se compone generalmente de una escala que va desde el color azul o verde (que representa emociones de baja intensidad, como la calma o la felicidad) hasta el color rojo (que representa emociones de alta intensidad, como la ira o el miedo). Esta escala puede estar subdividida en diferentes niveles o graduaciones para representar la variedad de intensidades emocionales (Sánchez-Gómez & Adelantado-Renau, 2019).

Copyright 2026



Serra, A. (2023). El termómetro de las Emociones [Adaptación de imágenes Rojal en PNG all y PNGtree. Bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC SA 4.0).

Al utilizar el termómetro de las emociones, el estudiantado puede identificar cómo se siente en un momento dado y asignar un valor a su estado emocional. Esto les permite visualizar y comunicar su nivel de emoción a los demás de una manera más clara y objetiva. Además, el termómetro de las emociones puede servir como una herramienta para iniciar conversaciones sobre las emociones, facilitando la expresión y la comprensión de los sentimientos tanto en el aula como en el entorno familiar. Su uso en el contexto educativo tiene varios beneficios. En primer lugar, ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como la autoconciencia y la autorregulación emocional. Al identificar y etiquetar sus emociones en el termómetro, los estudiantes pueden tomar medidas para manejarlas de manera saludable y constructiva. Además, el termómetro de las emociones fomenta la empatía y la comprensión emocional entre los estudiantes. Al compartir y discutir sus estados emocionales utilizando un lenguaje común, los estudiantes pueden entender mejor las experiencias emocionales de los demás y desarrollar relaciones más empáticas y solidarias (Castillo et al., 2013).

Copyright 2026

2. EMOCIONES EN EL AULA

2.3 Comunicación no verbal

La comunicación no verbal juega un papel fundamental en nuestras interacciones diarias, ya que nos permite transmitir mensajes, emociones y significados sin utilizar palabras. Consiste en el uso de gestos, expresiones faciales, posturas corporales, tono de voz, contacto visual y otros elementos no verbales para comunicar información y establecer conexiones con los demás. En este sentido, la comunicación no verbal es esencial para comprender y expresar emociones, transmitir intenciones y establecer relaciones efectivas (Freixas, 2017; Mur, 2008).

Una de las formas más comunes de comunicación no verbal es a través de expresiones faciales. Nuestro rostro es un poderoso canal para transmitir emociones como la felicidad, la tristeza, el enojo o la sorpresa. Una sonrisa puede indicar alegría y apertura, mientras que una mirada fruncida puede señalar preocupación o desaprobación. Las expresiones faciales pueden ser universales en ciertas emociones básicas, aunque también pueden variar en diferentes culturas y contextos sociales. Los gestos también desempeñan un papel importante en la comunicación no verbal. Se utiliza manos, brazos y cuerpo para enfatizar, ilustrar o reforzar el mensaje verbal. Por ejemplo, un gesto de puño cerrado puede indicar determinación o frustración, mientras que un gesto de palmas abiertas puede transmitir sinceridad o aceptación. Los gestos pueden ser conscientes o inconscientes, y a menudo refuerzan o complementan lo que estamos diciendo verbalmente (Cestero Mancera, 2014; Freixas, 2017).

La postura corporal también es un aspecto clave de la comunicación no verbal. La forma en que nos paramos, nos sentamos o nos movemos puede transmitir información sobre el estado emocional, nivel de confianza o nivel de interés en la interacción. Por ejemplo, una postura erguida y abierta puede indicar confianza y disposición a involucrarse, mientras que una postura encorvada y cerrada puede sugerir timidez o desinterés. Además, el tono de voz y el contacto visual son elementos importantes de la comunicación no verbal. La forma en que se habla, el ritmo, el volumen y el énfasis que se le da las palabras pueden transmitir diferentes emociones y matices de significado. El contacto visual, o la falta de él, también puede tener un impacto significativo en la comunicación. El mantener contacto visual puede indicar atención, interés y respeto, mientras que evitar el contacto visual puede sugerir incomodidad o falta de confianza (Cestero Mancera, 2019; Freixas, 2017).

Copyright 2026

2. EMOCIONES EN EL AULA

2.4. La Escucha Activa

La escucha activa es una habilidad fundamental en la comunicación interpersonal. Consiste en prestar atención de manera consciente y deliberada a lo que se está diciendo, tanto verbal como no verbalmente, sin interrupciones ni distracciones. Implica una participación activa por parte del receptor, quien se esfuerza por comprender y captar el mensaje en su totalidad, así como las emociones y las intenciones subyacentes. Por otro lado, supone más que simplemente oír las palabras que se pronuncian. Requiere un compromiso total con la persona que está hablando, demostrando interés genuino y empatía hacia su experiencia y perspectivas. Para practicar la escucha activa de manera efectiva, es necesario mantener la mente abierta y evitar saltar a conclusiones o juzgar prematuramente (Naranjo, 2018).

Uno de los aspectos clave de la escucha activa es prestar atención plena a las palabras y las expresiones no verbales del hablante. Esto implica estar presente en el momento y evitar las distracciones internas o externas que puedan interferir con la comprensión del mensaje. Al centrarse en el hablante y mostrar interés mediante el contacto visual, los gestos de afirmación y las expresiones faciales, se establece una conexión más profunda y se fomenta una comunicación efectiva. También comporta hacer preguntas para obtener una mayor claridad y comprensión. Esto demuestra al hablante que se está interesado en profundizar en su mensaje y comprender plenamente su perspectiva. Las preguntas abiertas, que no se pueden responder con un simple "sí" o "no", invitan al hablante a expandir sus ideas y proporcionar más detalles, lo que enriquece la comunicación (Calderón & Silva, 2018).

Además, la escucha activa conlleva validar las emociones y las experiencias del hablante. Esto se logra mediante el reflejo de los sentimientos y las emociones expresadas, demostrando comprensión y empatía. Al validar las emociones del hablante, se crea un espacio seguro y de apoyo donde se sienten escuchados y comprendidos (Elizondo-Torres, 2005; Naranjo, 2018). De igual manera, implica la suspensión de juicio y la postergación de la respuesta. En lugar de interrumpir o interponer opiniones personales de inmediato, el receptor se centra en escuchar y comprender por completo el mensaje antes de formular una respuesta. Esto permite una comunicación más efectiva y evita malentendidos o respuestas precipitadas (Gómez et al., 2011).

Copyright 2026

2. EMOCIONES EN EL AULA

2.5 Propuestas de herramientas TIC para trabajar emociones en el aula.

A continuación, se presentan algunas herramientas existentes y su uso concreto para el desarrollo socioemocional:

1. □♀ Aplicaciones de mindfulness para la regulación emocional (Jablonsky, 2022):

- [Puramente] (https://puramente.app): Ofrece ejercicios de meditación y técnicas de respiración para la atención plena.
- [Aura] (https://www.aurahealth.io): Ofrece ejercicios de meditación para el bienestar, la calma, el sueño y la atención plena.
- [Calm](https://www.calm.com): Proporciona recursos para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

2. □□ Plataformas de aprendizaje social y emocional (Henriksen & Gruber, 2022):

- [ClassDojo](https://www.classdojo.com): Ayuda a desarrollar habilidades socioemocionales a través de actividades interactivas.
- [Ripple Effects](https://www.rippleeffects.com): Facilita la exploración de temas como la empatía y la resolución de conflictos.

3. □□ Aplicaciones de registro emocional (Caldeira et al., 2018):

- [Mood Meter](https://moodmeterapp.com): Ayuda a identificar y rastrear emociones a lo largo del tiempo.

Copyright 2026

- [Moodnotes](https://moodnotes.thriveport.com): Permite comprender patrones emocionales y desarrollar estrategias para regular las emociones.

4. □□ Plataformas de tutoría y apoyo emocional (Anand et al., 2020):

- [BetterHelp](https://www.betterhelp.com): Ofrece servicios de tutoría y apoyo emocional en línea.
- [7 Cups](https://www.7cups.com): Conecta a usuarios con profesionales de la salud mental para recibir orientación y apoyo.

5. □□ Juegos educativos socioemocionales (Philibert, 2017):

- [SEL Adventures](https://seladventures.com): Combina juegos con el aprendizaje socioemocional.
- [Mindful Powers](https://www.mindfulpowersgame.com): Explora situaciones sociales y desarrolla habilidades emocionales y sociales.

6. □□ Plataformas de colaboración y comunicación (Martín-Herrera et al., 2021):

- Google Workspace](https://workspace.google): Facilita el trabajo en equipo y la comunicación efectiva.
- [Trello](https://trello.com/es): Unifica tus tareas, compañeros de equipo y herramientas.
- [EduPlat](https://www.eduplat.org): Plataforma Educativa donde estudiantes, familias, escuelas, profesores y otros profesionales de la educación pueden colaborar compartiendo recursos.

Es importante destacar que estos instrumentos y herramientas tecnológicas son complementarias a las interacciones humanas y no deben reemplazarlas por completo. El desarrollo socioemocional requiere de conexiones personales, apoyo y relaciones significativas. Las herramientas tecnológicas pueden ser utilizadas como recursos adicionales para ampliar y fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales (Bermúdez-Tudela et al., 2020; Blanc & Pais, 2021).

Copyright 2026

3. EMOCIONES BÁSICAS, SECUNDARIAS Y MICROEXPRESIONES

Las emociones son una parte integral de la experiencia humana. Acompañan a las personas a lo largo de su vida y juegan un papel fundamental en la forma de interactuar con el mundo que les rodea. A lo largo de los años, se han identificado diferentes tipos de emociones, entre ellas las emociones básicas, secundarias y las microexpresiones, cada una con sus características y manifestaciones únicas (Russell, 2003).

Copyright 2026

3. EMOCIONES BÁSICAS, SECUNDARIAS Y MICROEXPRESIONES

3.1. Introducción y fundamentos teóricos

Las emociones básicas son consideradas universales, es decir, se encuentran presentes en todas las culturas y son reconocidas y experimentadas de manera similar por las personas en diferentes partes del mundo. Estas emociones básicas incluyen la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa. Cada una de estas emociones tiene su propia expresión facial característica, patrones de respuesta fisiológica y reacciones conductuales asociadas. Se cree que estas emociones básicas son innatas y nos brindan información importante sobre nuestra interacción con el entorno (Matsumoto, 2004).

Por otro lado, las emociones secundarias son aquellas que se derivan de las emociones básicas y son más complejas en su naturaleza. Estas emociones secundarias pueden ser el resultado de una combinación de emociones básicas o pueden surgir como una respuesta más elaborada a una situación específica. Algunos ejemplos de emociones secundarias incluyen la vergüenza, la culpa, la envidia y el orgullo. Estas emociones tienden a estar más influenciadas por factores culturales y sociales, y su expresión puede variar entre diferentes contextos (Frijda, 1986; Pallarés, 2010).

Las microexpresiones son breves y fugaces expresiones faciales que revelan emociones genuinas y auténticas. Son respuestas emocionales automáticas e involuntarias que ocurren en una fracción de segundo y pueden pasar desapercibidas para la mayoría de las personas. Las microexpresiones pueden revelar emociones ocultas o no expresadas conscientemente, lo que las convierte en una herramienta útil en la detección de mentiras y en la interpretación de las emociones de los demás. Estas expresiones faciales sutiles pueden ser difíciles de detectar, pero con la práctica y el entrenamiento adecuado, es posible aprender a reconocerlas y comprender su significado (Ekman, 2017).

El estudio de las emociones básicas, secundarias y las microexpresiones ha sido objeto de investigación en diversos campos como la psicología, la neurociencia y la comunicación no verbal. Comprender y reconocer estas emociones y expresiones faciales puede tener aplicaciones importantes en áreas como la terapia, la educación, el liderazgo y la comunicación interpersonal (Aracena & González, 2021).

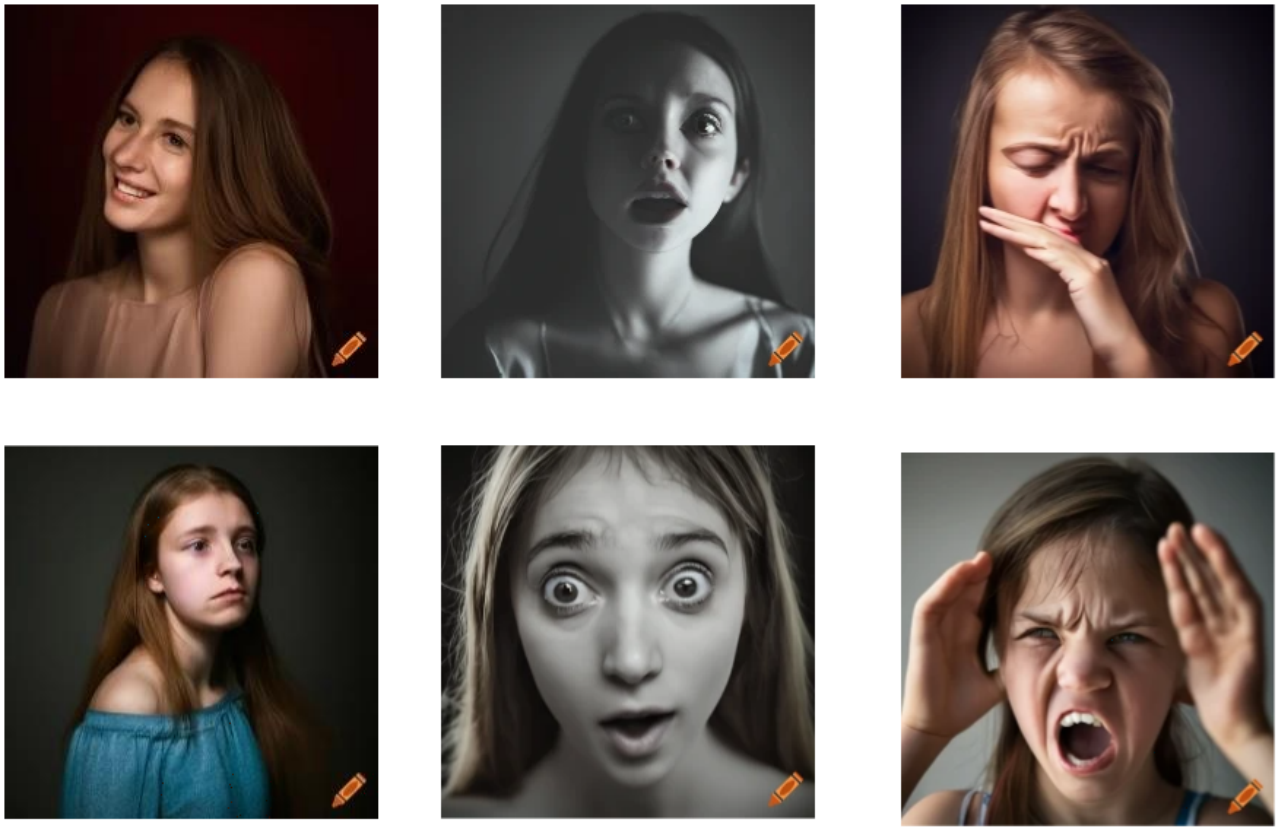
Copyright 2026

Copyright 2026

3.2. Emociones básicas

Las investigaciones previas sobre las emociones, entre las que destacan las de Ekman (1992, 2017), señalan que las básicas son fundamentales en nuestra experiencia humana y desempeñan un papel crucial en nuestra forma de percibir, comprender y responder al mundo que nos rodea. Son consideradas universales, lo que significa que se encuentran presentes en todas las culturas y son reconocidas y experimentadas de manera similar por las personas en diferentes partes del mundo. Las más comúnmente reconocidas y estudiadas son la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa (James, 1985). Cada una de ellas tiene una expresión facial característica y una respuesta fisiológica única. Por ejemplo, la alegría se manifiesta con una sonrisa y una sensación de ligereza, mientras que la tristeza se asocia con lágrimas y una sensación de pesar. El miedo puede provocar respuestas de evitación o lucha, como el aumento del ritmo cardíaco y la sudoración. La ira se caracteriza por una expresión facial tensa y una sensación de agitación. El asco puede llevar a una mueca facial y una reacción de rechazo. La sorpresa se manifiesta con los ojos y la boca abiertos y una respuesta de sobresalto (Ekman, 2017).

Copyright 2026



Serra, A. (2023). "Retrato de Emociones Básicas" [Ilustración generada con Inteligencia Artificial (Craiyon V3)]. Bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Estos tipos de emociones tienen un propósito adaptativo y ayudan a responder a diferentes situaciones de manera rápida y eficiente. Por ejemplo, el miedo prepara para enfrentarse una amenaza, la ira impulsa a defender nuestros límites y derechos, y la alegría permite experimentar gratificación y bienestar. La investigación ha demostrado que las emociones básicas son reconocidas de manera similar en diferentes culturas, lo que respalda la idea de que tienen una base biológica y evolutiva. Incluso los bebés recién nacidos muestran respuestas emocionales consistentes con estas emociones básicas, lo que indica que son innatas (James, 1985; Matsumoto, 2004; Ostrosky & Vélez, 2013). Sin embargo, es importante destacar que las emociones básicas no existen de forma aislada, sino que interactúan y se entrelazan entre sí. A menudo se experimenta una combinación de emociones en diferentes situaciones y contextos. Por ejemplo, una situación que inicialmente despierta miedo puede llevar a la ira o a la tristeza dependiendo de cómo la interpretemos (Ekman, 2017; Ostrosky & Vélez, 2013).

El reconocimiento y la comprensión de las emociones básicas son fundamentales para el desarrollo de habilidades emocionales y la regulación emocional. Permiten comprender las propias emociones, así como las emociones de los demás. Esta comprensión emocional facilita a establecer

relaciones más sólidas, comunicarse de manera efectiva y manejar los desafíos emocionales de manera saludable (Durlak et al., 2011; Izard, 2007).

Copyright 2026

3. EMOCIONES BÁSICAS, SECUNDARIAS Y MICROEXPRESIONES

3.3. Componentes de las emociones: fisiológico, cognitivo y subjetivo.

Las emociones son experiencias complejas que involucran una interacción entre diferentes componentes: fisiológico, cognitivo y subjetivo. Estos componentes trabajan en conjunto para dar forma y dar significado a las emociones. A continuación, siguiendo a Fernández-Abascal et al. (2010) se exploran cada uno de ellos en detalle.

El componente fisiológico se refiere a las respuestas físicas y corporales que se experimentan cuando se está emocionalmente activado. Al experimentar una emoción, el cuerpo se prepara para responder de manera apropiada. Por ejemplo, en situaciones de miedo, se observa un aumento en la frecuencia cardíaca, la respiración se acelera, los músculos se tensan y puede aparecer una sensación de hormigueo o sudoración en las palmas de las manos. Estas respuestas fisiológicas son desencadenadas por el sistema nervioso autónomo y preparan al cuerpo para luchar, huir o congelarse en respuesta a la emoción experimentada.

El componente cognitivo relativo a los procesos mentales y cognitivos que acompañan a las emociones, involucra la interpretación y evaluación de la situación o evento que desencadena la emoción. Los pensamientos, creencias y percepciones influyen en cómo se interpreta y se da sentido a las situaciones emocionales. Por ejemplo, si alguien nos critica, las creencias y pensamientos sobre nosotros mismos y sobre la crítica influirán en la emoción que se experimenta como respuesta. El componente cognitivo también incluye la capacidad para reconocer y etiquetar las emociones, así como la de comprender y manejar las emociones de manera efectiva.

El componente subjetivo comprende la experiencia subjetiva o la sensación interna que se siente durante una emoción. Es la calidad y el tono emocional que se percibe en el estado emocional. Por ejemplo, la alegría puede ser experimentada como una sensación de ligereza y excitación, mientras que la tristeza puede serlo como una sensación de pesadez y melancolía. La subjetividad de las emociones es única para cada individuo y puede variar en intensidad y duración.

Copyright 2026

En definitiva, estos tres componentes de las emociones, el fisiológico, cognitivo y subjetivo, están intrínsecamente interconectados y se influyen mutuamente. Las respuestas fisiológicas pueden influir en las interpretaciones cognitivas y viceversa. Del mismo modo, las interpretaciones cognitivas pueden afectar a la intensidad y a la calidad subjetiva de las emociones (Fernández-Abascal et al., 2010)

El reconocimiento y la comprensión de estos componentes son esenciales para desarrollar habilidades de inteligencia emocional. Nos permiten ser conscientes de nuestras emociones, comprender cómo influyen en nuestros pensamientos y comportamientos, y aprender a regular y gestionar nuestras respuestas emocionales de manera efectiva. Al entender y explorar los componentes fisiológico, cognitivo y subjetivo de las emociones, podemos profundizar en nuestro autoconocimiento emocional y mejorar nuestras habilidades de autorregulación emocional (Aracena & González, 2021; Buitrago, 2020; Fryda, 1986).

Copyright 2026

3. EMOCIONES BÁSICAS, SECUNDARIAS Y MICROEXPRESIONES

3.4 Describiendo emociones

Describir emociones es un aspecto fundamental para comprender y comunicar nuestras experiencias emocionales. A través de la descripción, podemos expresar y compartir con otros cómo nos sentimos, lo que nos permite establecer conexiones emocionales más profundas y promover una mejor comprensión mutua. Para describir emociones de manera efectiva, es importante tener en cuenta varios aspectos clave.

En primer lugar, es esencial identificar y reconocer la emoción específica que estamos experimentando. Existen diferentes emociones, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa, cada una con sus propias características y matices. Al identificar la emoción principal, podemos comenzar a explorar y describir sus aspectos particulares.

Un aspecto importante de la descripción emocional es el uso de un lenguaje preciso y concreto. Es útil utilizar adjetivos descriptivos que reflejen con precisión la intensidad, la cualidad y las sensaciones físicas asociadas con la emoción. Por ejemplo, en lugar de simplemente decir "me siento triste", se puede describir con más detalle como "me siento abrumado por una sensación de tristeza profunda, con un nudo en el estómago y una sensación de pesadez en el pecho".

Además, es valioso considerar el contexto o la situación que desencadena la emoción. Describir el evento o las circunstancias que nos llevan a sentir una determinada emoción puede proporcionar una mayor comprensión de nuestra experiencia emocional. Esto implica reflexionar sobre los factores desencadenantes, las interacciones o los pensamientos asociados con la emoción.

Asimismo, es importante tener en cuenta la duración y la intensidad de la emoción. Al describir nuestras emociones, podemos comunicar si la emoción es pasajera o persistente, así como la intensidad con la que la experimentamos. Esto ayuda a transmitir una imagen más completa de nuestra experiencia emocional.

Además de utilizar el lenguaje verbal, también podemos recurrir a otros medios para describir emociones. Por ejemplo, podemos utilizar expresiones faciales, gestos o incluso el arte para representar visualmente nuestras emociones. Estas formas de expresión no verbal pueden complementar y enriquecer nuestra descripción verbal de las emociones, permitiendo una comunicación más completa y precisa.

Copyright 2026

3. EMOCIONES BÁSICAS, SECUNDARIAS Y MICROEXPRESIONES

3.5 Propuestas de herramientas TIC para aprender sobre emociones básicas, secundarias y microexpresiones en el aula.

Estas herramientas TIC proporcionan una variedad de recursos para enriquecer la enseñanza de emociones en el aula y permiten a los estudiantes explorar, comprender y practicar el reconocimiento de emociones básicas, secundarias y microexpresiones de manera efectiva:

A. Juegos Educativos en Línea:

- The Mood Meter □□ (https://moodmeterapp.com): The Mood Meter es una aplicación gratuita que ayuda a los estudiantes a comprender y regular sus emociones. Proporciona recursos para educadores y actividades para estudiantes.

- Smiling Mind □□□□ (https://www.smilingmind.com.au): Smiling Mind es una aplicación gratuita de meditación y mindfulness que ayuda a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad. Ofrece recursos para educadores y actividades para estudiantes.

B. Aplicaciones Educativas:

- Moodfit □□ (https://www.getmoodfit.com): Moodfit es una aplicación gratuita que ayuda a los estudiantes a monitorear y comprender sus emociones. Proporciona recursos para educadores y

Copyright 2026

actividades para estudiantes.

- Headspace □□♀ (https://www.headspace.com): Headspace es una aplicación de meditación y mindfulness que ayuda a los estudiantes a reducir el estrés y la ansiedad. Ofrece recursos para educadores y actividades para estudiantes.

C. Simulaciones Virtuales:

- Virtual Speech □□□ (https://www.virtualspeech.com/education): Virtual Speech es una plataforma de realidad virtual que permite a los estudiantes practicar habilidades de comunicación, incluyendo la identificación de emociones en las expresiones faciales.

- Google Expeditions □□□ (https://edu.google.com/products/vr-ar/expeditions: Google Expeditions es una plataforma de realidad virtual que permite a los estudiantes explorar diferentes partes del mundo, incluyendo culturas y situaciones emocionales.

D. Herramientas de Análisis de Video:

- Affectiva □□□ (https://www.affectiva.com): Affectiva es una plataforma de análisis de emociones que permite a los estudiantes analizar expresiones faciales en videos. Proporciona recursos para educadores y actividades para estudiantes.

- Emotion AI □□□ (https://emotion.ai): Emotion AI es una plataforma de análisis de emociones que permite a los estudiantes analizar expresiones faciales en videos. Proporciona recursos para educadores y actividades para estudiantes.

- iMotions □□ (https://imotions.com): iMotions es una plataforma de análisis de emociones que permite a los estudiantes analizar expresiones faciales en videos. Pueden utilizar esta herramienta para estudiar y comprender mejor las microexpresiones emocionales.

- OpenFace □□ (https://github.com/TadasBaltrusaitis/OpenFace): OpenFace es un software de código abierto que proporciona herramientas de análisis de expresiones faciales en videos. Los estudiantes interesados en la investigación pueden utilizarlo para proyectos relacionados con emociones.

Copyright 2026

Copyright 2026

4. REGULACIÓN Y REPARACIÓN EMOCIONAL

La regulación y reparación emocional son procesos esenciales para gestionar nuestras emociones y mantener nuestro bienestar psicológico. La capacidad de regular y reparar nuestras emociones nos permite adaptarnos a las demandas del entorno, manejar el estrés y mantener relaciones saludables con los demás.

Copyright 2026

4. REGULACIÓN Y REPARACIÓN EMOCIONAL

4.1. Introducción y fundamentos teóricos

La regulación emocional se refiere a las estrategias y habilidades que utilizamos para influir en la intensidad, duración y expresión de nuestras emociones. Implica reconocer nuestras emociones, comprender su origen y manejarlas de manera adecuada. Existen diferentes estrategias de regulación emocional, como la reappraisal (revaloración), que implica reinterpretar una situación para cambiar nuestra respuesta emocional, y la supresión, que consiste en inhibir o controlar la expresión externa de una emoción. También existen estrategias más saludables, como la atención plena y el autocuidado, que nos ayudan a regular nuestras emociones de manera constructiva.

La reparación emocional, por otro lado, se refiere a los procesos que empleamos para sanar y recuperarnos emocionalmente después de experimentar situaciones o eventos estresantes o perturbadores. Involucra cuidar de nuestras necesidades emocionales, buscar apoyo social, procesar y reflexionar sobre las experiencias emocionales difíciles, y tomar medidas para restablecer nuestro equilibrio emocional. La reparación emocional también puede incluir actividades como la práctica de la autocompasión, el perdón y la búsqueda de significado en las experiencias emocionales dolorosas.

La regulación y reparación emocional son fundamentales para nuestra salud mental y bienestar. Cuando somos capaces de regular nuestras emociones de manera efectiva, podemos evitar reacciones impulsivas, controlar el estrés y mantener relaciones saludables. La reparación emocional nos permite sanar y recuperarnos después de experiencias emocionalmente desafiantes, evitando que las emociones negativas se acumulen y afecten nuestra calidad de vida.

Desarrollar habilidades de regulación y reparación emocional requiere práctica y autoconciencia. Puede ser útil buscar apoyo de profesionales de la salud mental, como psicólogos o terapeutas, que pueden proporcionar estrategias y técnicas específicas para mejorar estas habilidades. Además, practicar la autorreflexión y cultivar una actitud de autocompasión y aceptación puede facilitar el proceso de regulación y reparación emocional.

Copyright 2026

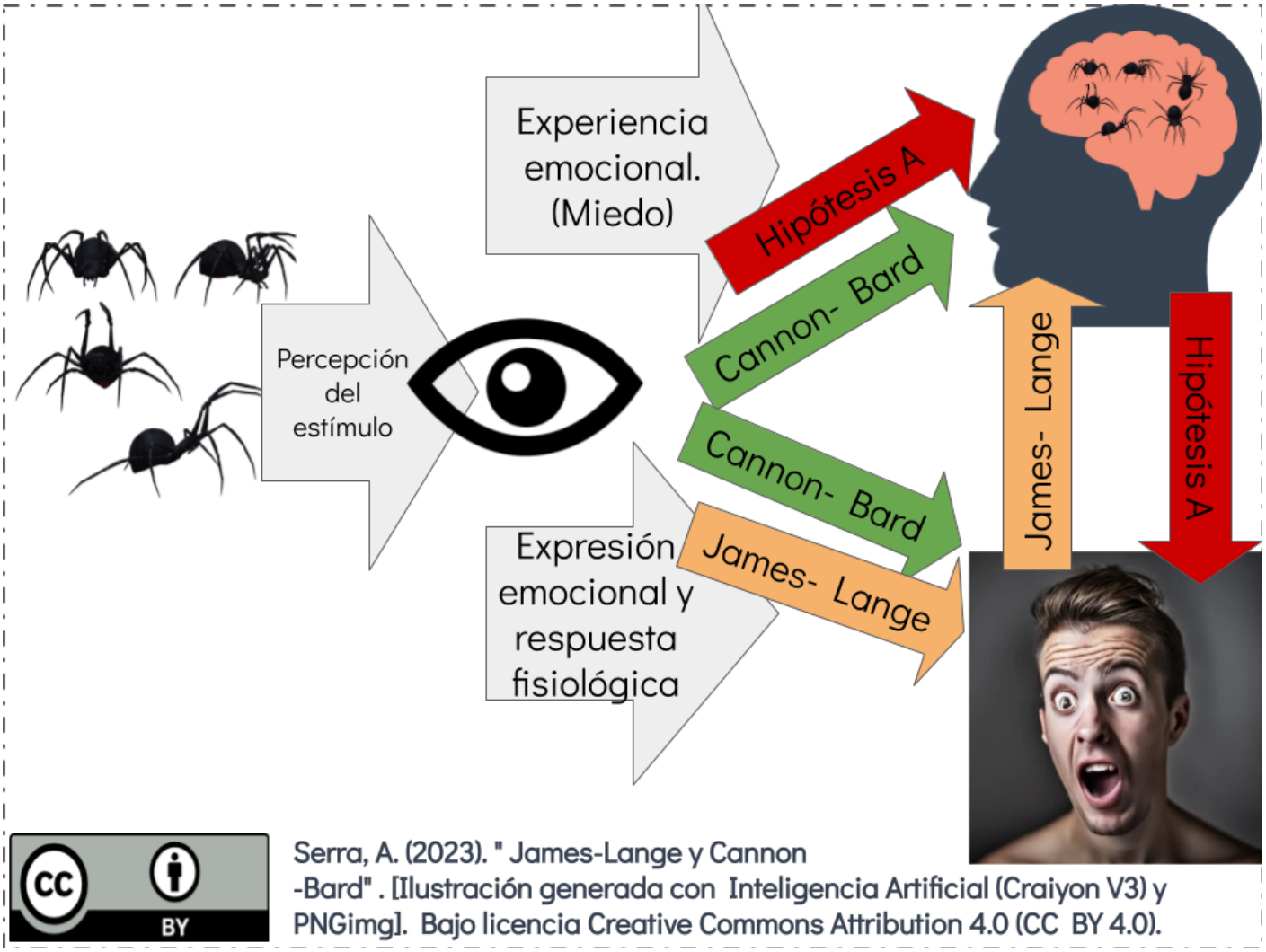
4. 2. Teorías de James-Lange y Cannon-Bard

Las teorías de James-Lange y Cannon-Bard son dos enfoques clásicos en el campo de la psicología que intentan explicar la relación entre las emociones y las respuestas fisiológicas. Para comprender mejor estas teorías, es importante ubicarlas en su contexto histórico y orden cronológico.

La teoría de James-Lange, desarrollada por William James y Carl Lange a mediados del siglo XIX, propone que las emociones son el resultado de la interpretación de las respuestas fisiológicas del cuerpo. Según esta teoría, cuando nos encontramos con un estímulo emocionalmente relevante, el cuerpo experimenta una serie de cambios fisiológicos, como aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la respiración o tensión muscular. Estos cambios fisiológicos son interpretados por el cerebro como emociones específicas. En otras palabras, la teoría de James-Lange argumenta que nuestras emociones son el resultado de la percepción y la interpretación de nuestras propias respuestas corporales.

La teoría de Cannon-Bard, propuesta por Walter Cannon y Philip Bard en la década de 1920, sostiene que las respuestas fisiológicas y las emociones ocurren simultáneamente y de manera independiente. Según esta teoría, cuando una persona se encuentra con un estímulo emocionalmente relevante, se produce una respuesta fisiológica automática en el cuerpo, como el aumento del ritmo cardíaco, la sudoración o la dilatación de las pupilas. Al mismo tiempo, se experimenta la emoción asociada a ese estímulo. En otras palabras, la teoría de Cannon-Bard argumenta que la respuesta fisiológica y la emoción se originan de manera paralela en el cerebro, pero no están causadas una por la otra.

Copyright 2026



Serra, A. (2023). " James-Lange y Cannon -Bard" . [Ilustración generada con Inteligencia Artificial (Craiyon V3) y PNGimg]. Bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0).

A estas teorías se le puede añadir una hipótesis que sugiere que la experiencia emocional precede a la respuesta fisiológica. Según esta hipótesis, primero se experimenta la emoción en respuesta a un estímulo emocionalmente relevante, y luego se generan las respuestas fisiológicas como resultado de esa experiencia emocional.

Estas tres perspectivas pueden influir significativamente en nuestra comprensión de las emociones. Cada una de ellas ofrece una visión diferente de cómo se relacionan las emociones y las respuestas fisiológicas. La investigación en este campo continúa explorando las complejidades de esta interacción. La realidad podría ser representada por una combinación de ellas. Muchos son los debates y discusiones en la comunidad científica. Te invitamos a compartir tu opinión al respecto en los foros de este curso y/o tus RRSS.

Copyright 2026

4.3. Esquinas emocionales

Las "esquinas emocionales" es un concepto utilizado en el campo de la psicología y la educación emocional para referirse a cuatro estados emocionales básicos: alegría, tristeza, miedo y enfado. Estas emociones son consideradas esenciales porque son comunes a todos los seres humanos y desempeñan un papel fundamental en nuestras vidas y en nuestras interacciones con los demás.

Cada una de las "esquinas emocionales" representa una gama de estados emocionales y se caracteriza por su propia experiencia subjetiva, expresiones faciales y patrones fisiológicos asociados.

La alegría es una emoción positiva que se experimenta cuando nos sentimos felices, satisfechos o entusiasmados. Se caracteriza por una sensación de bienestar, una expresión facial sonriente y una mayor energía en el cuerpo. La alegría puede manifestarse en momentos de logro, placer o conexión social.

La tristeza, en cambio, es una emoción negativa que se experimenta cuando nos sentimos afligidos, desanimados o desesperanzados. Se caracteriza por una sensación de melancolía, expresiones faciales decaídas y una disminución de la energía. La tristeza puede surgir ante la pérdida, la decepción o la separación.

El miedo es una emoción que se activa ante situaciones de amenaza o peligro. Se caracteriza por una sensación de alerta, una expresión facial de temor y respuestas fisiológicas como el aumento del ritmo cardíaco y la tensión muscular. El miedo puede aparecer frente a peligros reales o imaginarios, y tiene como función protegernos y prepararnos para enfrentar una situación de peligro.

Por último, el enfado es una emoción que surge cuando nos sentimos frustrados, irritados o amenazados en nuestro bienestar. Se caracteriza por una sensación de tensión, expresiones faciales de enojo y una activación fisiológica que incluye aumento de la presión arterial y liberación de adrenalina. El enfado puede surgir en situaciones de injusticia, violación de nuestros límites o frustración de nuestras expectativas.

Es importante destacar que estas emociones básicas no son excluyentes y que podemos experimentar una combinación de ellas en diferentes contextos y situaciones. Además, las emociones no son estáticas y pueden cambiar y evolucionar a lo largo del tiempo.

Copyright 2026

Comprender y reconocer las "esquinas emocionales" es fundamental para la educación emocional, ya que nos permite desarrollar habilidades para identificar nuestras emociones, expresarlas de manera adecuada y regularlas de forma saludable. Además, nos ayuda a entender las emociones de los demás y a fortalecer nuestras relaciones interpersonales.

Copyright 2026

4. REGULACIÓN Y REPARACIÓN EMOCIONAL

4.4. Técnicas de regulación conductual de las emociones

Las técnicas de regulación conductual de las emociones son estrategias que nos permiten manejar nuestras emociones y comportamientos de manera efectiva. Estas técnicas son especialmente útiles cuando nos encontramos frente a situaciones desafiantes o estresantes, y nos ayudan a gestionar nuestras respuestas emocionales de manera más adaptativa.

Una de las técnicas de regulación conductual más comunes es la modificación de la conducta. Esto implica cambiar nuestra forma de actuar o comportarnos frente a una situación emocionalmente desafiante. Por ejemplo, si nos encontramos en una situación que nos provoca enfado, podemos practicar la técnica de "contar hasta diez" antes de responder, lo cual nos ayuda a tomar un breve tiempo para reflexionar y responder de manera más calmada y razonada.

Otra técnica efectiva es la práctica de actividades físicas o deportivas. El ejercicio físico puede ayudarnos a liberar tensiones y reducir el estrés, promoviendo la liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados con la sensación de bienestar. Además, el deporte nos brinda un espacio para distraernos y enfocar nuestra energía en actividades positivas.

La relajación también es una técnica ampliamente utilizada. Mediante la práctica de técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o el yoga, podemos reducir la activación fisiológica asociada a las emociones intensas. Estas técnicas nos ayudan a alcanzar un estado de calma y equilibrio emocional, permitiéndonos afrontar las situaciones de manera más serena y objetiva.

El uso de estrategias de distracción también puede ser efectivo para regular nuestras emociones. Consiste en desviar nuestra atención hacia actividades o pensamientos diferentes a la situación

Copyright 2026

que nos genera malestar emocional. Por ejemplo, podemos enfocarnos en una tarea o afición que nos guste, leer un libro, escuchar música o ver una película. Estas actividades distractoras nos permiten cambiar temporalmente nuestro estado emocional y disminuir la intensidad de las emociones negativas.

La técnica de la reestructuración cognitiva es otra herramienta valiosa en la regulación de las emociones. Consiste en identificar y reemplazar los pensamientos negativos o distorsionados que pueden intensificar nuestras emociones. A través de la reestructuración cognitiva, podemos cuestionar y cambiar nuestros patrones de pensamiento, adoptando perspectivas más realistas y positivas, lo que contribuye a modificar nuestras emociones y comportamientos asociados.

Copyright 2026

4. REGULACIÓN Y REPARACIÓN EMOCIONAL

4.5 Uso de herramientas útiles para la regulación y reparación emocional.

Algunas herramientas que pueden facilitar que tanto docentes como alumnado desarrollen estrategias de regulación conductual de las emociones:

- □□ Daylio
  - Lleva un registro diario de tus emociones y actividades.
  - Sitio web
- □□ Youper
  - Combina la inteligencia artificial con la terapia cognitivo-conductual para ayudarte a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos.
  - Sitio web
- □□ Día a Día - Diario, Salud Mental, Autoayuda
  - Lleva un registro diario de tus emociones y actividades, y accede a herramientas de autocuidado y reflexión.
  - Sitio web
- □□ Reflectly - Diario de Ánimo y Gratitud
  - Fomenta la reflexión sobre tus emociones y pensamientos, y promueve la gratitud en tu vida diaria.
  - Sitio web
- □□ Woebot
  - Utiliza la inteligencia artificial para ofrecer apoyo emocional y herramientas basadas en la terapia cognitivo-conductual.

Copyright 2026

    - Sitio web

- □♀ SuperBetter
    - Diseñada como un juego, esta aplicación ayuda a las personas a aumentar su resiliencia emocional y establecer metas de bienestar a través de desafíos y actividades divertidas.
    - Sitio web

- □□ Happify
    - Proporciona una serie de actividades y juegos basados en la ciencia positiva para mejorar el bienestar emocional, reducir el estrés y fomentar el optimismo.
    - Sitio web

- □□ Calm Counter
    - Especialmente útil para niños, esta aplicación ofrece estrategias para el manejo de la ira y la frustración, ayudando a los niños a regular sus emociones y comportamientos.
    - Sitio web

- □□ Positive Penguins (Pingüinos Positivos)
    - Diseñada para niños, esta aplicación enseña habilidades socioemocionales a través de personajes interactivos y actividades divertidas que promueven la empatía y la resolución de problemas.
    - Sitio web

Copyright 2026

Créditos

Conoce a los autores que han hecho posible este curso:

- Alberto Quilez: Además de su papel como coordinador en el Máster en Educación Socioemocional de la Universidad de Zaragoza, el Dr. Alberto Quilez es un experto en el campo de la educación.Doctorado en Educación y Máster en Neuropsicología y Educación. Puedes conectar con él a través de su perfil de LinkedIn aquí: https://www.linkedin.com/in/alberto-quilez-robres-ba125739.
- Alejandra Cortés: La Dra. Alejandra Cortés, primera directora del Máster en Educación Socioemocional de la Universidad de Zaragoza, es Catedrática y Directora de Calidad e Innovación Docente en la universidad. Su papel como Investigadora Permanente de la Cátedra UNESCO refleja su profundo compromiso con la educación. Puedes conectar con ella a través de su perfil de LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/alejandracortespascual.

Álvaro Serra: Máster Internacional en Educación (Endicott College, Massachusetts), Álvaro Serra es un pionero en el uso de las TIC en el campo educativo. Fue uno de los primeros en construir plataformas educativas a finales del siglo pasado. Es el coordinador de la plataforma educativa EduPlat.org. Además de su papel como coordinador en el Máster en Educación Socioemocional de la Universidad de Zaragoza, es el presidente fundador de BienesDar.org. Puedes conectar con él a través de su perfil de LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/alvaroserra.

Referencias:

- Anand, S., Bein, D., Andro-Vasko, J., & Bein, W. (2020). Speakout, a web app for online therapy and web counseling. In 17th international conference on information technology–new generations (ITNG 2020) (pp. 371-377). Springer International Publishing. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-43020-7_49
- Aracena, D., & González, M. (2021). El estudio experimental de los conceptos de emoción. Revista de Sociología, 36(1), 83–98. https://doi.org/10.5354/0719-529X.2021.64428
- Arévalo, J. A. G. (2006). Interconexión Hombre-Mente-Naturaleza desde el Taoísmo. Una Mirada desde el Yin-Yang. Hallazgos, 3(5), 72-86. https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2006.0005.04
- Artal-Sevil, J. S., Romero, E., & Artacho, J. M. (2018). Using new multimedia learning technologies: presentations design tools, dynamic animations, interactive maps, visual content and multimedia resources. In EDULEARN18 Proceedings (pp. 9617-9627). IATED.

Copyright 2026

https://ibrary.iated.org/view/ARTALSEVIL2018USI

- Bermúdez Tudela, J. I. (2020). El desarrollo de la inteligencia emocional a través de las TIC. In IV Congreso Internacional de Investigación e innovación en educación infantil y primaria. https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/87462
- Blanc, M. A., & Pais, E. B. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. Revista Ciencia UNEMI, 14(36), 21-33. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8375193
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. Social and personality psychology compass, 5(1), 88-103. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x
- Brouillette, L. (2009). How the arts help children to create healthy social scripts: Exploring the perceptions of elementary teachers. Arts Education Policy Review, 111(1), 16-24. https://doi.org/10.1080/10632910903228116
- Buitrago, D. (2020). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. Digithum, 26, 1-12. https://doi.org/10.7238/d.0i26.374140.
- Caldeira C, Chen Y, Chan L, Pham V, Chen Y, Zheng K. (2018). Mobile apps for mood tracking: an analysis of features and user reviews. AMIA Annu Symp Proc., 495-504. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5977660/
- Calderón, K. A. H., & Silva, A. K. L. (2018). La escucha activa como elemento necesario para el diálogo. Revista convicciones, 5(9), 83-87. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=escucha+activa&btnG=
- Callejas-Cuervo, M., Martínez-Tejada, L. A., & Alarcón-Aldana, A. C. (2017). Emotion recognition techniques using physiological signals and video games-Systematic review. Revista Facultad de Ingeniería, 26(46), 19-28. https://doi.org/10.19053/01211129.v26.n46.2017.7310
- Castillo, R., Fernández-Berrocal, P., & Brackett, M. A. (2013). Enhancing teacher effectiveness in Spain: A pilot study of the RULER approach to social and emotional learning. Journal of Education and Training Studies, 1(2), 263-272. https://eric.ed.gov/?id=EJ1054847
- Cassidy, S., & Eachus, P. (2002). Developing the Computer User Self-Efficacy (CUSE) Scale: Investigating the Relationship between Computer Self-Efficacy, Gender and Experience with Computers. Journal of Educational Computing Research, 26(2), 133-153. https://doi.org/10.2190/JGJR-0KVL-HRF7-GCNV
- Cestero Mancera, A. M. (2019). Comunicación no verbal. In Guía Práctica de Pragmática del Español (pp. 206-215). Routledge.
- Cestero Mancera, A. M. (2014). Comunicación no verbal y comunicación eficaz. ELUA, 28, 125-150. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/48503/1/ELUA_28_05.pdf
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of

school-based universal interventions. Child Development, 82(1), 405-432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. Cognition & Emotion, 6(3-4), 169-200. https://doi.org/10.1080/02699939208411068
- Ekman, P. (2017). El rostro de las emociones. RBA libros.
- Elizondo Torres, M. (2005). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. MAD.
- Feldman, L. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Pan Macmillan.
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). Psicología de la Emoción. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Freixas, C. P. (2017). Comunicación no verbal. Editorial Kairós.
- Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge University Press.
- Gehred, A. P. (2020). Canva. Journal of the Medical Library: JMLA,108 (2), 338-340. https://doi.org/10.5195/jmla.2020.940.
- Gómez, Á. H., Gómez, J. I. A., & Rodríguez, M. A. P. (2011). Técnicas de comunicación creativas en el aula: escucha activa, el arte de la pregunta, la gestión de los silencios. Educación y Futuro: Revista de investigación aplicada y experiencias educativas, (24), 153-180. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=escucha+activa&btnG=
- González, R. (2010). Adobe Creative Suite 5: Al descubierto. Macworld España: la publicación para los usuarios del Mac, el iPhone y el iPod, (202), 40-51. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4492960
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3–20). The Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-001
- Hadza, C., Sesrita, A., & Suherman, I. (2020). Development of Learning Media Based on Articulate Storyline. Indonesian Journal of Applied Research (IJAR), 1(2), 80-85. https://doi.org/10.30997/ijar.v1i2.54
- Henriksen, D., & Gruber, N. (2022). Mindful and Creative: Building educational systems for individual and community wellbeing. TechTrends, 66(2), 125-130. https://doi.org/10.1007/s11528-022-00703-2
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. Psychological Review, 99(3), 561-565. https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.3.561
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. Perspectives on Psychological Science, 2(3), 260-280. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x
- Jablonsky, R. (2022). Meditation apps and the promise of attention by design. Science, Technology, & Human Values, 47(2), 314-336. https://doi.org/10.1177/01622439211049276

Copyright 2026

- James, W. (1985). ¿Qué es una emoción? Estudios de psicología, 6(21), 57-73. https://doi.org/10.1080/02109395.1985.10821418
- Kato, P. M. (2010). Video Games in Health Care: Closing the Gap. Review of General Psychology, 14(2), 113-121. https://doi.org/10.1037/a0019441
- Kotler, (2013). Fundamentos de Marketing. Pearson.
- Lin, G. Y., Wang, Y. S., & Lee, Y. N. (2022). Investigating factors affecting learning satisfaction and perceived learning in flipped classrooms: the mediating effect of interaction. Interactive Learning Environments, 1-22. https://doi.org/10.1080/10494820.2021.2018616
- Linares Cánovas, L. P., Linares Cánovas, L. B., & Lazo Herrera, L. A. (2018). Tecnologías de la Información y las Comunicaciones: su uso racional en el proceso docente educativo. Edumecentro, 10(2), 217-222. https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/861
- Martín-Herrera, I., Micaletto-Belda, J. P., & Polo Serrano, D. (2021). Google Workspace como plataforma b-learning. Análisis de las percepciones de los estudiantes universitarios de Comunicación. Apertura (Guadalajara, Jal.), 13(2), 106-123. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094634
- Martínez Goikolea, E., Vázquez Cano, E., & López Meneses, E. (2022). Plataformas educativas y recursos emergentes para un aprendizaje híbrido. Plataformas educativas y recursos emergentes para un aprendizaje híbrido, 23-48. https://www.torrossa.com/en/resources/an/5442868
- Matsumoto, D. (2004). Paul Ekman and the legacy of universals. Journal of Research in Personality, 38(1), 45-51. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2003.09.005
- Mayer, R. E., & Moreno, R. (2003). Nine Ways to Reduce Cognitive Load in Multimedia Learning. Educational Psychologist, 38(1), 43-52. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3801_6
- Montero Vera, D., & El Kadi, O. (2017). Marca personal para el posicionamiento de los creadores visuales. Marketing visionario, 5(2), 156-175. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113485
- Mur, M. A. (2008). La comunicación no verbal en el aula. Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers, (314), 9-13. https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1553
- Naranjo, M. G. M. (2018). Escucha activa y empática. Editorial Elearning, SL.
- Neut, A., Thibaut, C., Silva, M. I., Roman, A. A., & Ríos, I. C. (2022). Intervención en el manejo de emociones y sentimientos: emocionalidad positiva. Revista Confluencia, 5(2), 135-139. https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/824
- Ortega, A. P. (2008). Marca Personal: Cómo convertirse en la opción preferente. Esic.
- Ostrosky, F., & Vélez, A. (2013). Neurobiología de las emociones. Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias, 13(1), 1-13.

Copyright 2026

http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/306/250

- Pallarés, M. (2010). Emociones y sentimientos. Marge books.
- Philibert, C. T. (2017). Everyday SEL in high school: Integrating social-emotional learning and mindfulness into your classroom. Routledge
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. Educational psychologist, 37(2), 91-105.

  https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4
- Plutchik, R. (1980). Emotion: A psychoevolutionary synthesis. Harper & Row.
- Ramos, J. (2020). Cómo mejorar tu comunicación con los demás. Verlag GD Publishing Ltd. & Co KG.
- Reinking, D. (2001). Multimedia and engaged reading in a digital world. In Literacy and motivation (pp. 185-210). Routledge.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. Psychological Review, 110(1), 145–172. https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145
- Sánchez-Gómez, M., & Adelantado-Renau, M. (2019). El termómetro emocional: una herramienta educativa para facilitar la comprensión de emociones. Publicaciones Didácticas, 105, 301-407. https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/183167
- Singleton, R., & Charlton, A. (2020). Creating H5P content for active learning. Pacific Journal of Technology Enhanced Learning, 2(1), 13-14.

  https://doi.org/10.24135/pjtel.v2i1.32
- Torreblanca Díaz, F. J. (2023). Relevancia de la marca personal como herramienta de comunicación emocional. Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación, 188, 89-99. https://doi.org/10.18682/cdc.vi188.9273
- Villar, A. (2013). Developing a mobile learning strategy. ASTD.
- Violini, M. L., & Sanz, C. V. (2016). Herramientas de Autor para la creación de Objetos de Aprendizaje. In XXII Congreso Argentino de Ciencias de la Computación (CACIC 2016).

  http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/55813

Copyright 2026