


Taller dirigido por Pilar Osorio Lora y Coschool



Diseño:
coschool

Editora:
Pilar Osorio Lora



Las emociones son parte intrínseca de nuestra existencia; moldean la forma en que vemos el mundo, las decisiones que tomamos y la forma en que nos relacionamos con los demás. Sin embargo, a veces nos pasa que no contamos con las palabras para expresar lo que sentimos, esa tristeza específica cuando abrimos la puerta a una visita que nos ha hecho muy felices y no queremos que se vayan, o la alegría particular de cumplir años. Paradójicamente, parte de la experiencia emocional compartida de todos los seres humanos es no tener palabras para describir lo que sentimos, o aún peor, de no ser conscientes de nuestras emociones por falta de palabras para nombrarlas.

Este diccionario surge de un taller que hicimos en el Colegio Sabio Caldas en el que **invitamos a 30 niños** a explorar y nombrar emociones difíciles de definir con las palabras disponibles en nuestro idioma. Durante 2 horas exploramos las emociones con curiosidad y apertura, reconociendo que nuestras emociones son válidas y dignas de ser comprendidas. Para ello, estuvimos jugando con palabras de otras culturas que capturan matices emocionales que podrían pasar desapercibidos en español. Los niños estaban felices hablando de emociones que han sentido pero que no tienen equivalente directo en nuestro idioma. Después de esto, invitamos a los niños a hablar sobre las emociones que experimentan, dónde las sienten en sus cuerpos y a nombrar esas experiencias únicas.

Este diccionario es, entonces, no solo es un compendio de palabras extrañas, sino también un testimonio de la capacidad innata de los niños para explorar y expresar sus emociones de manera creativa y auténtica. Este compendio es, también, un llamado a la reflexión y la participación. Invitamos a todos a compartir sus propias experiencias emocionales y a contribuir con nuevas palabras para nombrar lo que necesitamos nombrar para poder procesar y comprender plenamente nuestras emociones.

¡BIENVENIDOS A ESTE VIAJE EMOCIONAL!





Emoción que surge cuando experimentamos algo que nos hace muy felices, como compartir momentos divertidos, recibir buenas noticias o hacer lo que nos gusta. Es una sensación de bienestar que nos llena de energía, ganas de sonreír y disfrutar.

Felicidad cuando
juego con mis
amigos

Isa, 8 años.



CLURA

Alegría cuando
me regalan algo

Buitrago,
8 años.



PRACHA

Cuando voy a una
cascada con mi familia

Dylan, 8 años.

DiCLi

La sensación de
independencia
cuando monto
patines

Nicol, 7 años.

GLERU

Diversión de
jugar fútbol

Jhoiner, 8 años.



FLIPE

Felicidad cuando
me dan algo

Sami, 7 años.

insi





Felicidad cuando
estoy jugando fútbol

Andrés Felipe,
7 años.

PAVE

Siento mucha
felicidad cuando
mi padrino me
lleva de paseo



Johoi, 7 años.

SLOBRI

Cuando me dicen que no
podré y les demuestro
que sí puedo

Isa, 9 años.

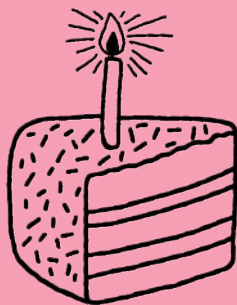
PROBLU

Cuando siento mucha
velocidad. (Se siente como
una bicicleta en la cabeza)

Segura, 8 años

GEPO

La felicidad que
siento cuando
cumpló años.
(Se siente en la
cintura y es de
color verde)



Jhoiner, 8 años

ISTRUFE



PLEVO



Emoción que aparece cuando experimentamos algo que nos duele o nos hace sentir mal, como perder algo importante, extrañar a alguien o pasar por una situación difícil. Es una sensación que nos hace sentir con menos energía y, a veces, con ganas de estar en silencio o descansar.

Cuando madrugo
para ir al colegio y
no hay clase y no me
puedo volver a dormir

Juan, 9 años.



CLUFE

Cuando le regalan
algo a mi hermano
y a mí, no

Anyeli, 7 años.

CHECHU

Cuando uno recibe la
comida y uno tiene sueño
y come y se duerme

Saris, 9 años.

CODRE

Es cuando me
quiero acostar,
pero está de día

Vale, 9 años.

MUNACHE

Cuando me siento triste
porque mis hermanos
me hacen bullying

Joseph, 8 años.

CHOJA

Cuando mi
mamá es tacaña

Emmanuel, 7 años.

GROPO



Quando mi
hermana me
molesta

Andrés Felipe,
7 años.

LUAvi

Quando pierdo
un animalito

Sara, 9 años.



CUPLA

Quando me levanto
siento pereza y estrés

Alan, 9 años.

PLURI

Quando pierdo algo
importante y lo
necesito hoy

Sara, 9 años.

FIGUJI

Quando me llaman y
estoy jugando en el
parque y no quiero ir
porque quiero seguir
jugando en el parque

Melany, 8 años.

Quando me
rompen algo

Buitrago,
8 años.



LATIS



OLINA



Emoción que aparece cuando sentimos que algo es peligroso o puede hacernos daño. Nos hace estar alertas y, a veces, queremos alejarnos o protegernos. El miedo nos ayuda a estar seguros, pero también puede aparecer en situaciones que no representan un verdadero peligro.

Miedo a que me roben o a quedarme sola

Sara, 8 años.



CHAMUTA

Cuando veo una película de terror y al final dice hechos reales y no puedo dormir

Vale, 9 años.

CEFLO

Cuando siento que me van a robar en cualquier momento

Joseph, 8 años

JADA

Cuando me da miedo que le pase algo a alguien de mi familia

Alan, 9 años.

CACKU

Cuando estoy viendo una película de terror

Juan, 8 años



VITASU

La ira cuando estoy haciendo tareas y mi hermano me asusta

Buitrago, 8 años.

ESTRULA

Cuando voy a paseo y me empujan a la piscina y no puedo nadar

Sofi, 9 años.

ATRE



Cuando veo una película de miedo

Andrés Felipe,
7 años.

TORÉYA

Es una emoción de miedo y amargura. Amargura es cuando no te contestan. Miedo es cuando te imitan o te dicen apodos



Nicole,
10 años.

VOJO

DECEPCIÓN



Emoción que surge cuando algo no resulta como esperábamos o alguien no cumple lo que prometió. Es una sensación de desilusión que nos hace sentir tristes o frustrados, y puede hacernos perder un poco de confianza o entusiasmo en lo que estábamos esperando.

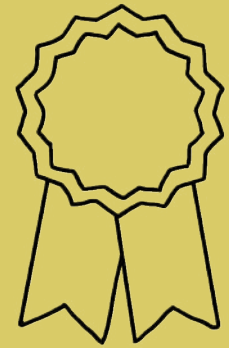
Cuando me despiertan para ir al colegio y tengo tanto sueño que no quiero levantarme y no puedo con la pereza

Matthew, 7 años.



Cuando no me dan nada después de ganar

Sara, 9 años.



LOFLI

Cuando me llaman y no me contestan, y me molestan mis amigos

Sofi, 9 años.

FLIPU

Cuando no tengo ideas en la clase. (Se siente como rayas azules en el pecho y en la coronilla)

Camilo, 8 años.

KEYA

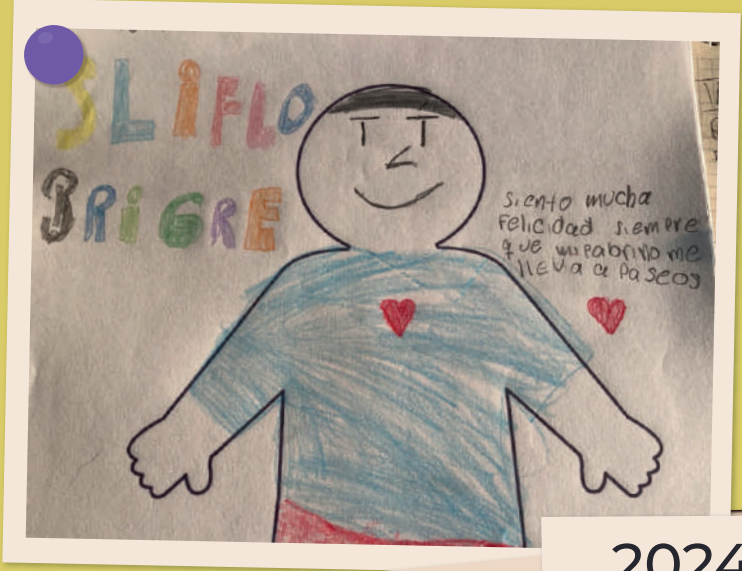
Cuando tengo sueño y me mandan a comer. (Se siente azul en los brazos y como un cuadrado en la cabeza)

Mate, 7 años.

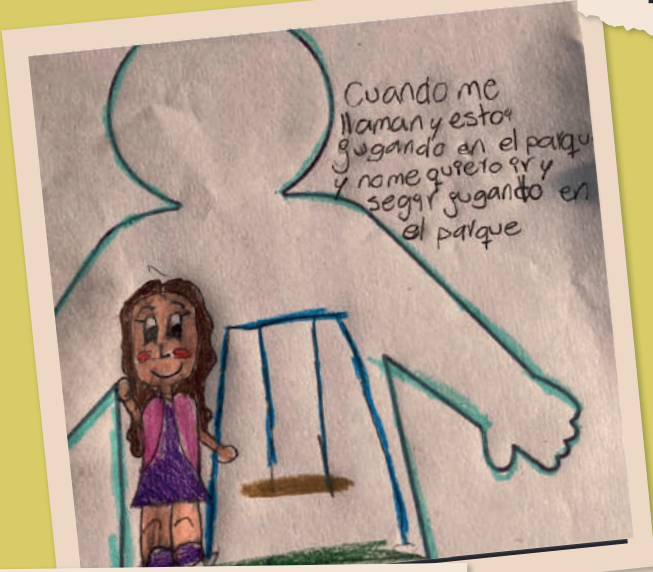


MUFLO

**DI
BU
JOS**
ACTIVIDAD

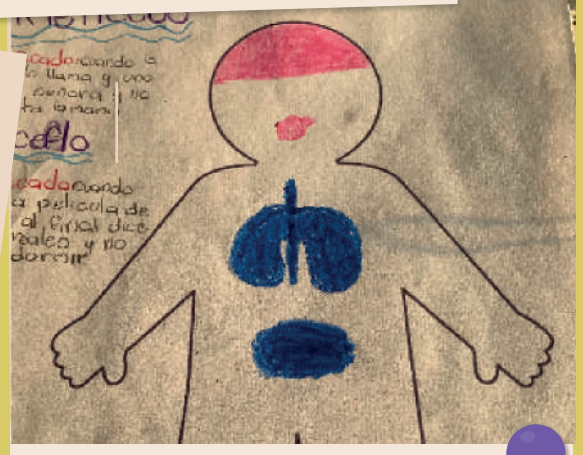
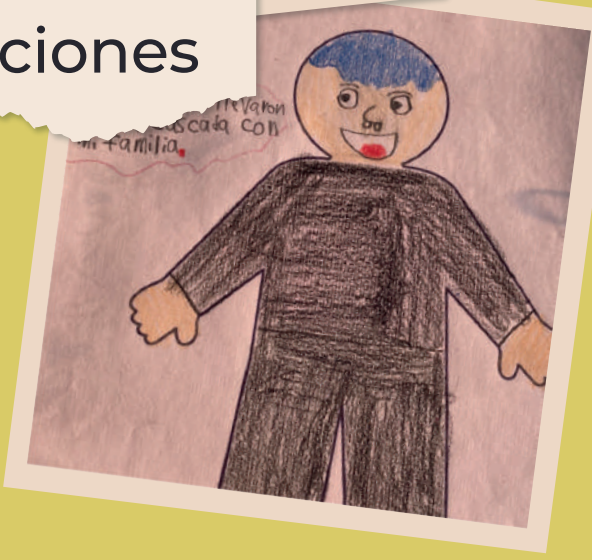


2024

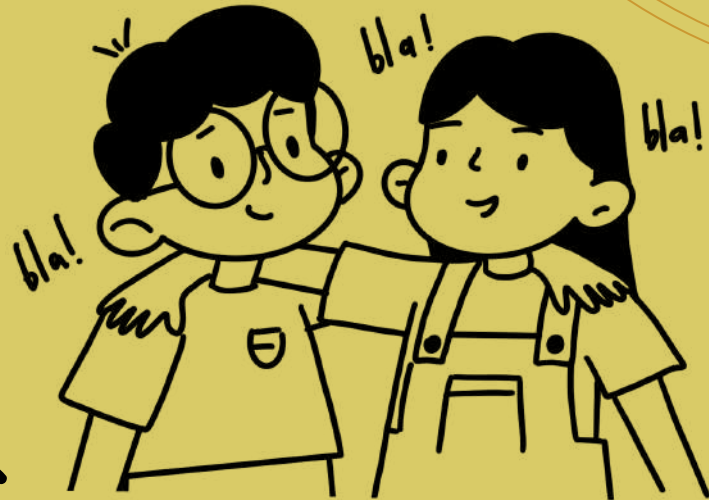


niños

Emociones



EL TALLER



ofreció a los niños un espacio creativo para explorar y expresar sus emociones. Inició con una reflexión sobre la importancia de reconocer y nombrar lo que sentimos, destacando el lenguaje como una herramienta que podemos moldear para nuestras necesidades.

Se presentaron términos de otras lenguas que describen emociones no existentes en español, permitiendo a los niños ampliar su vocabulario emocional y descubrir la diversidad cultural de las experiencias emocionales. Luego, se les invitó a inventar palabras para emociones difíciles de expresar con los términos convencionales, fortaleciendo su conexión con el mundo emocional y estimulando su imaginación.

El taller también llevó a reflexionar sobre la falta de lenguaje emocional en los niños y cómo esto afecta su capacidad para procesar lo que sienten. En un ambiente seguro, pudieron compartir sus emociones y reflexionar sobre ellas, fortaleciendo su autoconocimiento y gestión emocional.

PARTICIPANTES:

- **Coschool:** Organización dedicada al desarrollo de habilidades socioemocionales para transformar la educación, dirigida a educadores, niños y jóvenes. A través de programas innovadores y herramientas prácticas, Coschool apoya a quienes trabajan con las nuevas generaciones, brindándoles recursos para guiar su desarrollo emocional y fortalecer sus habilidades para la vida.
- **Gimnasio Sabio Caldas:** Institución educativa comprometida con una formación integral, donde se promueve el desarrollo académico y socioemocional de los estudiantes para que se conviertan en ciudadanos responsables y conscientes.
- **Pilar Osorio Lora:** es PhD en Literatura y Cultura. Cree firmemente en el poder transformador de la educación, la cultura y la comunicación efectiva. Ha liderado iniciativas que fomentan la inclusión y la diversidad en la educación. Este diccionario nace de la necesidad de ayudar a los niños a encontrar palabras para comprender mejor sus emociones y el mundo que los rodea, y es un ejemplo más del compromiso de Pilar con la educación.

coschool



www.coschool.co



ventas@coschool.co



[coschool](https://www.instagram.com/coschool)



[Coschool](https://www.linkedin.com/company/coschool)