

HERRAMIENTA PRÁCTICA:

Incorporando
las emociones en
el aula



Autores

Dominga Ortiz Barraza
Gestora Técnico Metodológica REMA

Claudio Guerrero Rojas
Gestor Educativo REMA

Editores

Nancy Pizarro Núñez, Natalia Rojas Marambio y
Matías Falcucci Zúñiga

Diseño y diagramación

Mariana Villarroel

Diseño Portada

De autoría propia, creadas en base a imágenes
de uso libre extraídas de www.freepik.es.

Derechos reservados. Prohibida su
reproducción ©
Fundación Andrónico Luksic A. (2023)
Número de registro de propiedad intelectual:
1602722023 | 2da edición

**Santiago de Chile,
julio de 2022.**



mueveTP



**Fundación
Luksic**

Contenido

1	PRESENTACIÓN	4 pág
2	CONCEPTO EMOCIÓN	5 pág
	2.1 ¿Qué son las emociones?	
	2.1.1 Herramienta práctica: el semáforo de las emociones	
3	ESTRATEGIAS PARA INCORPORAR LAS EMOCIONES EN EL AULA	8 pág
	3.1 Reconocer las emociones	
	3.1.1 Herramienta “Medidor emocional”	
	3.1.2 Recurso “Escala de emociones”	
	3.2 Comprender las emociones	
	3.2.1 Recurso “Glosario emocional”	
	3.2.2 Actividad de aula para la comprensión de emociones	
	3.3 Etiquetado de emociones	
	3.3.1 Herramienta “Rueda de las emociones”	
	3.3.2 Recurso “Rosco de las emociones”	
	3.4 Expresión de emociones	
	3.4.1 Herramienta “Mapa de emociones”	
	3.4.2 Actividad “La despedida”	
	3.4.3 Herramienta “Expresándonos”	
	3.5 Regulación emocional	
	3.5.1 Herramienta “Ruleta de regulación emocional”	
	3.5.2 Actividad “Máscara de emociones”	
	3.5.3 Técnica “Acción opuesta”	
	3.5.4 Técnica “Tres pasos para verificar los hechos”	
4	REFLEXIONES FINALES	24 pág
5	REFERENCIAS	25 pág
6	ANEXO: FORMATOS DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS	26 pág
	6.1 Semáforo de las emociones	
	6.2 Medidor emocional (con emociones)	
	6.3 Medidor emocional (sin emociones)	
	6.4 Escala de emociones	
	6.5 Rueda de las emociones de Plutchik	
	6.6 Rueda emocional	
	6.7 Mapa de emociones	
	6.8 La despedida	
	6.9 Ruleta de regulación emocional	
	6.10 Máscara de emociones	

1. Presentación

Esta herramienta surge como material de apoyo para las y los educadores del programa REMA, de la iniciativa MueveTP de Fundación luksic. El documento busca ser un apoyo para que docentes y profesionales de la educación puedan enriquecer sus prácticas considerando el abordaje de las emociones al aula.

Para lo anterior, en primer lugar, se aclara el concepto de emoción y se derriban algunos mitos en torno a este. Luego se profundiza en los principales procesos vinculados a la gestión de emociones, los que se describen y complementan con herramientas prácticas que pueden ser implementadas con estudiantes de educación media, y también en instancias de reflexión y trabajo colaborativo entre equipos directivos, docentes y asistentes de la educación.

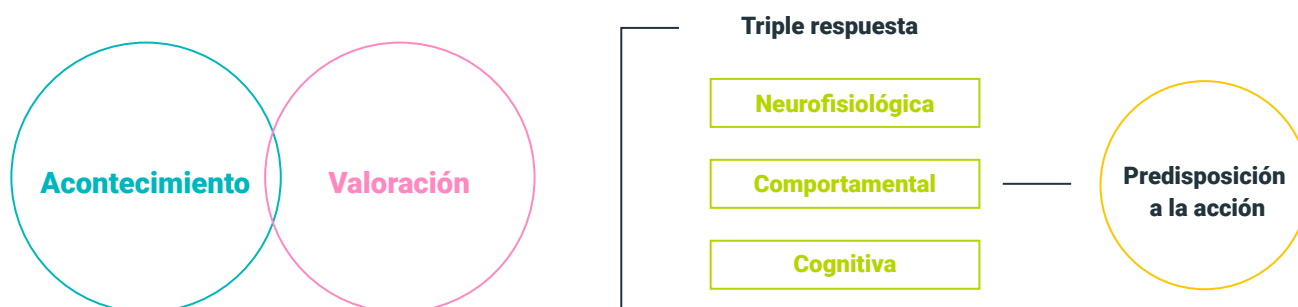
Se espera que este documento sea un aporte para la labor que realizan las y los profesionales de la educación en Chile, contribuyendo a la promoción del bienestar socioemocional de sus comunidades educativas y a la generación de más y mejores oportunidades de aprendizaje para las y los jóvenes en educación media.

2. Concepto Emoción

2.1 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son una respuesta compleja del organismo que se activa a partir de una valoración de acontecimientos externos o estímulos internos (pensamientos, fantasías, recuerdos), y que produce una triple respuesta (neurofisiológica, comportamental y cognitiva), que nos predispone a la acción (Bisquerra y Laymuns, 2016).

FIGURA 1: ESTRUCTURA DE LA EMOCIÓN



La **valoración** que hacemos de los acontecimientos o estímulos, depende de nuestras experiencias previas, conocimientos, creencias, intereses y objetivos. Esta valoración puede ser positiva o negativa, dependiendo si es que consideramos que los acontecimientos favorecen o interfieren en nuestra supervivencia y bienestar, y/o en la de nuestros seres queridos. Siguiendo lo anterior, es probable que un acontecimiento como la enfermedad de un hijo sea valorada negativamente, generándonos emociones displacenteras como la preocupación o el temor. En cambio, ser reconocido por un buen desempeño en el trabajo, posiblemente sea valorado de forma positiva, despertando emociones placenteras como la alegría y el orgullo.

Hay que tener en cuenta que un mismo acontecimiento puede generar diferentes valoraciones en las personas y, por tanto, despertar respuestas emocionales distintas (Bisquerra, 2014).

Tras la valoración, se genera una triple respuesta emocional. Por una parte, se da una **respuesta neurofisiológica**, que se asocia con reacciones corporales internas que se dan a nivel sanguíneo, hormonal, respiratorio, de neurotransmisores, entre otros. Esto se observa, por ejemplo, con la aceleración de los latidos del corazón, sudar, o ruborizarse. La **respuesta comportamental**, por su parte, es lo que expresamos con nuestros gestos, posturas

y conductas (por ejemplo, sonreír, fruncir el ceño, gritar). Finalmente, la **respuesta cognitiva** se asocia a la toma de conciencia de la emoción (y a ponerle un nombre), y a los pensamientos que esta nos despierta (Punset & Bisquerra, 2014). Por ejemplo, si obtenemos muchas veces una nota 3 en matemáticas, puede que sintamos frustración y pensemos que “somos malos para los números”.

La triple respuesta emocional **nos predispone a actuar** de cierta manera a futuro. Por ejemplo, la frustración en matemáticas podría llevarnos a no querer participar más en actividades de la asignatura y, en el caso del reconocimiento laboral, esto podría motivarnos a seguir esforzándonos arduamente para mantener buenos resultados.

A continuación, les invitamos a derribar algunos mitos respecto de las emociones.

Mito 1: ¿Existen emociones buenas y malas?

Falso. Todas las emociones tienen una función adaptativa, pues nos proporcionan información del entorno, nos ayudan a adaptarnos a él y a aumentar las probabilidades de supervivencia. Por tanto, **no existen emociones buenas ni malas, todas son necesarias** (Bisquerra y Laymuns, 2016).

Lo que sí podemos decir es que hay emociones que nos generan sensaciones agradables y otras desagradables, y es esto lo que está a la base de la categorización de algunas emociones como positivas y otras como negativas. Las emociones que nos producen malestar, suelen ser referidas como negativas; y las que nos generan bienestar, como emociones positivas.

Como educadores nunca debemos olvidar que todas las emociones son válidas y funcionales, y que nuestras experiencias deben ser registradas emocionalmente, y no disociadas (y esto debe aplicar tanto con nosotros mismos como con las y los estudiantes). Registrar nuestros malestares, nos permite pedir ayuda y conectar con experiencias de desagrado y sufrimiento de los demás; registrar las experiencias placenteras, nos permite construir una memoria emocional que identifique los vínculos y situaciones que favorecen nuestro bienestar y el de los demás. Desde esta perspectiva, el sistema escolar debiese favorecer experiencias de bienestar, sin que esto implique

negar la identificación de emociones “negativas” (Milicic et al, 2014).

Mito 2: ¿Podemos controlar nuestras emociones?

Las emociones son respuestas automáticas del organismo que, como dijimos antes, surgen de la valoración que hacemos de los acontecimientos. En este sentido, las personas **no podemos evitar o bloquear su aparición** (no tenemos un interruptor que nos permita controlar lo que sentimos). Lo que sí podemos hacer, es cambiar la forma en que interpretamos (valoramos) los acontecimientos y también regular la forma en que respondemos ante las distintas emociones.

Por ejemplo, si nos sentimos enojados, podemos regular el impulso de golpear algo o a alguien y, en cambio, buscar maneras de expresar lo que nos parece injusto con palabras. En este sentido, enfatizamos que **todas las emociones son legítimas pero la forma en que se expresan puede no serlo** (Milicic et al, 2014). Aquí entra en juego el concepto de expresión y regulación emocional que revisaremos más adelante.

Mito 3: ¿Emoción y cognición son mundos paralelos?

Existe el mito de que razón y emoción son aspectos diferenciados del ser humano y que funcionan de manera independiente. Bajo esta creencia, la razón sería lo que “nos conduce a la verdad”; en cambio las emociones nos llevarían a “cometer errores” en nuestras conclusiones (Milicic, et al, 2014). Por esta creencia, durante mucho tiempo en las escuelas se ha tendido a priorizar aspectos intelectuales por sobre los socioemocionales. Sin embargo, múltiples investigaciones han comprobado que **existe una relación indisoluble entre cognición y emoción**.

En relación a esto, se ha evidenciado que nuestro estado emocional determina dónde dirigimos nuestra atención, qué recordamos y qué aprendemos; que nuestras emociones influyen en nuestra toma de decisiones, en la capacidad creativa, el desempeño académico y en la resolución de conflictos, entre otros procesos asociados a la cognición (Brackett, 2020).

2.1.1 Herramienta práctica: el semáforo de las emociones



Tiempo estimado de la actividad:
45 minutos

Esta actividad se basa en un recurso desarrollado por CPEIP (2020) (ver tabla 1) que permite que las y los profesionales de la educación reflexionen sobre sus creencias acerca de las emociones. Para implementarlo, se sugiere hacer grupos de 5 personas, y que cada integrante lea las afirmaciones en silencio, marcando con una X, en el color del semáforo que crea es más pertinente para cada frase. Luego, el grupo deberá compartir sus respuestas y llegar a un consenso sobre el color del semáforo que consideren más apropiado para cada afirmación.

Una vez terminada la actividad, se sugiere plantear las siguientes preguntas para reflexionar: ¿qué frases les costó más responder de forma individual? ¿por qué? ¿frente a qué frases les costó más y menos llegar a un consenso grupal? ¿Se quedaron con dudas respecto a alguna frase? ¿cuáles y cómo podemos confirmarlas?

TABLA 1: EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

			
Las emociones se expresan a través de nuestro cuerpo, pensamiento y acciones.			
Hay emociones que es mejor ocultarlas ya que son signo de vulnerabilidad.			
Existen emociones agradables y desagradables.			
Las emociones entorpecen la toma de decisiones.			
Las emociones se activan frente a determinados estímulos del entorno.			
Las emociones están presentes en todas las acciones que realizamos.			
Las personas podemos evitar sentir ciertas emociones.			
Existen emociones buenas, como la alegría, y otras malas, como la rabia.			
Las emociones influyen en nuestra atención, razonamiento y memoria.			
Todas las emociones tienen una función adaptativa.			
Evitar emociones desagradables es esencial para nuestro bienestar.			
Frente a un mismo acontecimiento, las personas pueden sentir emociones distintas.			

Nota: Ver versión imprimible en Anexo 6.1
Semáforo de las emociones.

Fuente: CPEIP (2020), <https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2021/01/herramienta-expresar-regul%C3%B1ar-sentimientos-v4.pdf>

3. Estrategias para incorporar las emociones en el aula

Esta sección se basa en la propuesta del Método RULER, desarrollada por el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale (Brackett, 2020). **RULER proviene del acrónimo de las palabras en inglés Recognize (reconocer), Understand (comprender), Label (etiquetar), Express (expresar) y Regulate emotions (regular emociones)**, procesos que son esenciales para lograr una mayor conciencia de sí mismos, fortalecer nuestros vínculos y alcanzar un mayor bienestar.

A continuación, se describe brevemente cada uno de estos procesos y se acompañan de herramientas y actividades prácticas que pueden implementar y/o adaptar para aplicar con sus estudiantes en clases o en reuniones con profesionales del liceo.

3.1 RECONOCER LAS EMOCIONES

Se asocia con la capacidad de identificar con precisión las emociones, es decir, poder reconocer las señales que indican cuál emoción se está sintiendo, tanto en uno mismo como en las demás personas (Brackett, 2020; Milicic, et al. 2014). Para esto, podemos tener en cuenta las sensaciones que nos generan las emociones (si nos producen agrado o malestar), observar lo que experimentamos desde lo neurofisiológico (a nivel respiratorio, muscular, sanguíneo, etc.) y comportamental (nuestros gestos, expresiones faciales). También podemos considerar cuánta energía nos producen (si nos activan y moviliza a actuar, o nos hacen detenernos y parar).

A continuación, veamos algunas herramientas que favorecen el reconocimiento de emociones.

3.1.1 Herramienta “Medidor emocional”



Tiempo estimado de la actividad:
15 minutos

Es un gráfico con cuatro cuadrantes, que permite reconocer las emociones de uno mismo o de los demás, teniendo en cuenta su valencia y energía. La valencia, representada en el eje horizontal, refiere a cuánto placer nos genera la emoción, considerando (de izquierda a derecha) desde lo muy desagradable a lo muy agradable. La energía, en el eje vertical, se asocia a cuánta activación nos genera la emoción en el organismo, yendo (de arriba hacia abajo) desde una energía muy alta a una muy baja (Brackett, 2020).

Esta herramienta puede utilizarse en distintos formatos:

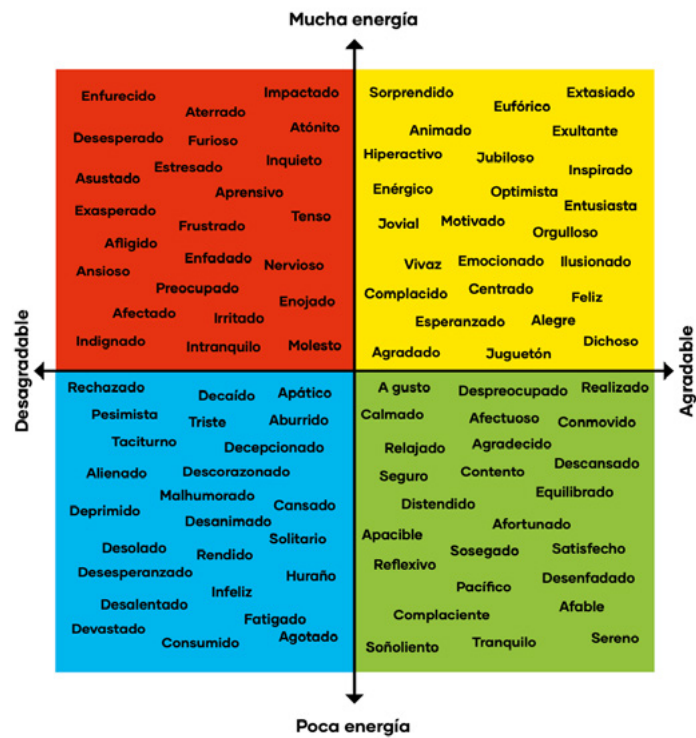
- 1) Con distintas emociones ejemplificadas en los cuadrantes (como en la figura 1), lo que favorece la alfabetización emocional y la identificación de lo que sentimos.
- 2) En un formato sin emociones (como en la figura 2) para que cada persona tenga que pensar en un nombre para la emoción que está sintiendo y la posición en las coordenadas que le parezcan más representativa

Esta herramienta puede utilizarse para reconocer las emociones predominantes en nosotros y las personas que nos rodean, o de personajes que sean tematizados en el aula. En estos casos, no es necesario determinar la emoción exacta que están sintiendo, sino el área general en la que se inscriben: el cuadrante del medidor emocional.

Para profundizar en cómo usar el medidor emocional en el aula, les recomendamos los siguientes videos:

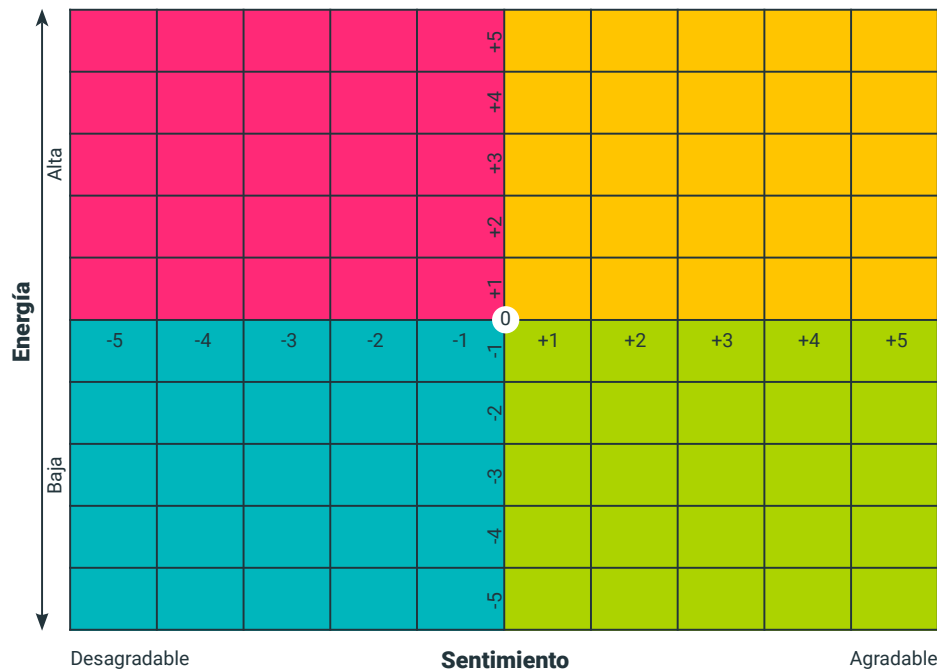
<https://www.youtube.com/watch?v=yGSUWDh5v4M>
<https://www.youtube.com/watch?v=P1juVLSR7q4>

FIGURA 1: MEDIDOR CON EMOCIONES



Fuente: imagen obtenida del cuadernillo desarrollado por Mineduc (2021), basada en el Medidor Emocional del Método Ruler del Centro para la Inteligencia Emocional de Yale.

FIGURA 2: MEDIDOR SIN EMOCIONES



Nota: Puede encontrar la versión imprimible de ambos medidores en Anexo 6.2 Medidor emocional (con emociones) y 6.3 Medidor emocional (sin emociones).

Fuente: imagen de elaboración propia, basada en el Medidor Emocional del Método Ruler del Centro para la Inteligencia Emocional de Yale.

3.1.2 Recurso “Escala de emociones”

 Tiempo estimado de la actividad:
10 minutos

Esta herramienta favorece el reconocimiento de emociones utilizando el humor. Consiste en mostrar distintas expresiones emocionales a través de personajes de ficción, animales, paisajes, personas famosas, entre otros, y pedir a las personas que escojan la que más los representa y por qué. El uso de imágenes favorece la proyección de nuestros estados afectivos y el componente lúdico, propicia un espacio seguro donde nos sentimos más confiados para expresar y reflexionar acerca de lo que sentimos. Pueden pedirles a sus estudiantes que busquen imágenes y generen sus propias escalas.



Nota: Versión imprimible en Anexo 6.4 Escala de emociones

Fuente: imagen de elaboración propia.

3.2 COMPRENDER LAS EMOCIONES

Se vincula con entender las distintas emociones que sentimos, sus causas y el mensaje que cada una nos entrega. Es decir, es entender por qué sentimos lo que sentimos y para qué, considerando nuestras propias emociones y las de los demás. Es una de las habilidades más difíciles de

adquirir y se asocia a preguntas como ¿por qué me siento así? ¿por qué ahora? ¿qué razón se oculta tras esta emoción? ¿qué la provoca? (Brackett, 2020). La habilidad central de la comprensión emocional es la búsqueda del tema subyacente o causa posible que alimenta la emoción.

Veamos un ejemplo: si un estudiante señala “odio venir al colegio, no quiero volver”, esto es una información importante, pero sólo si sabemos qué hacer con ella. ¿Cuál es la causa? ¿A este estudiante le asusta algo en el colegio? ¿Algo le incomoda, le hace sentir mal o le parece injusto? Si le preguntamos: ¿pasa algo en el colegio que te hace odiarlo tanto? sabremos a qué tenemos que atender: a un profesor difícil, a un inminente reporte de notas, a un compañero que molesta en el recreo, etcétera. Sospechamos que está ahí e investigamos amablemente hasta encontrarlo (Brackett, 2020).

Veamos algunas herramientas y actividades útiles para la comprensión de las emociones.

3.2.1 Recurso “Glosario emocional”

Este recurso considera distintas emociones, sus causas y funciones, lo que nos permite ampliar nuestro vocabulario emocional y la comprensión de lo que sentimos, identificando los temas subyacentes o mensajes detrás de nuestras emociones. El glosario fue desarrollado a partir de los planteamientos de Bisquerra (2014), Bisquerra y Laymus (2016), Brackett (2020) y Milicic y su equipo (2014).

Este glosario puede utilizarse en el aula, de manera articulada con los contenidos de las asignaturas, por ejemplo, analizando las emociones presentes en algunos personajes o situaciones problema, identificando las posibles causas que puedan estar generándolas. También podrían solicitar a sus estudiantes que amplíen este glosario, escogiendo distintas emociones e investigando, en distintas fuentes, cuáles son sus causas y funciones. También podría trabajarse en el contexto de una actividad lúdica, por ejemplo, realizando un juego de adivinanzas, en donde sus estudiantes tengan que escoger tarjetas al azar, en las que estén escritas causas o funciones de algunas emociones, y que, a partir de ellas, intenten adivinar a qué emoción refieren.

TABLA 2: GLOSARIO EMOCIONAL

EMOCIÓN ¿Qué estoy sintiendo?	CAUSA ¿Por qué lo siento?	FUNCIÓN ¿Para qué sirve?
Miedo	Temor ante una amenaza o peligro real e inminente que pone en riesgo nuestra seguridad, salud y bienestar, o la de nuestros seres queridos.	Para protegernos del peligro, ser cuidadosos y sobrevivir. Nos impulsa a conectarnos con nuestros recursos personales para protegernos de las amenazas.
Alegría	Emoción que surge cuando ocurre un suceso favorable, que puede asociarse al logro de objetivos, el encuentro con seres queridos, cuando somos reconocidos por algo u otros eventos que valoramos como un progreso hacia el bienestar.	Para saber que las cosas van bien, para celebrar con otro, compartir y generar cercanía con los demás. Nos impulsa a valorar los pasos que hemos dado, mirando las pequeñas y grandes metas que hemos cumplido.
Rabia	Sensación de malestar hacia una persona o situación que nos parece injusta, amenazante o frustrante, y necesitamos defendernos de alguna forma. Es frecuente, difícil de regular y muy explosiva. Puede nublar nuestro pensamiento y hacernos actuar con agresión, por eso es tan importante aprender a regular la forma en que respondemos a ella, para no dañarnos ni dañar a otros.	Para defendernos, poner límites, aprender a decir que no y cuidar nuestra dignidad.
Tranquilidad	Es una sensación placentera de armonía, serenidad y calma, que surge cuando nuestro cuerpo y mente se sienten cómodos e íntegros.	Nos permite sonreír y escuchar a los que nos rodean. Ser amables, expresarnos mejor y disfrutar más el momento presente.
Tristeza	Sentimiento de dolor y desaliento que surge ante la pérdida de algo valioso. Hay un deseo de permanecer inactivo, para conservar lo que queda. Puede producir pérdida de sensación de placer e interés.	Para detenernos, buscar espacios de silencio e introspección, para conectar con lo que es importante para nosotros y procesar el dolor de una pérdida. También para aprender a pedir ayuda y consuelo a los demás. Activa la cohesión social y el sentido de pertenencia.
Ansiedad	Intranquilidad o inquietud, normalmente ante algo perjudicial que imaginamos que nos puede llegar a pasar (pero que no ha ocurrido). Por eso se asocia con un temor a un riesgo o peligro imaginario, que nos lleva a tener una atención hipervigilante. La ansiedad suele ser una preocupación desproporcionadamente intensa, respecto de la peligrosidad del estímulo.	La función de la ansiedad es aportarnos soluciones a los posibles peligros de la vida, anticipando efectos negativos, antes de que lleguen. Implica una búsqueda de lo que puede salir mal y cómo evitarlo. El problema está cuando las preocupaciones se vuelven muy repetitivas y crónicas, sin llegar nunca a una solución.

TABLA 2: GLOSARIO EMOCIONAL

EMOCIÓN ¿Qué estoy sintiendo?	CAUSA ¿Por qué lo siento?	FUNCIÓN ¿Para qué sirve?
Compasión	Preocupación altruista por el sufrimiento de otras personas, que se acompaña del deseo de ayudarles y aliviarles. La compasión se activa por la empatía, ya que es la que nos lleva a reconocer y ser sensibles a la experiencia emocional de los demás, pero implica, además, una predisposición a la ayuda, la intención de aliviar el sufrimiento ajeno y promover el bienestar.	Nos moviliza hacia el compromiso de ayudar, cuidar, aliviar y prevenir el malestar. Estimula pensamientos positivos, incrementa la sensación de felicidad y de satisfacción.
Vergüenza	Malestar hacia uno mismo, que se activa cuando creemos que hay un aspecto nuestro que no es aceptable para los demás o que hemos faltado a una norma social o estándar personal. También puede darse cuando creemos que perdimos la dignidad o por un insulto o humillación de la cual creemos que somos los culpables.	Nos ayuda a corregir conductas y actitudes social o personalmente sancionadas, protege nuestra conexión con los demás y previene el aislamiento social.
Esperanza	Emoción que se experimenta cuando uno lo está pasando mal frente a una situación, pero confía en que podrá superarla. Se considera una emoción ambigua porque tiene un aspecto negativo (lo estoy pasando mal) y otro positivo (confío en mejorar).	Nos motiva a seguir adelante ante las adversidades, y nos protege de caer en estados emocionales negativos que nos paralizan.
Culpa	Sensación de remordimiento y malestar hacia uno mismo que se produce tras realizar una acción que juzgamos como negativa, incorrecta o que fue dañina para otros. Se asocia a una responsabilidad personal y a pensamientos sobre el control que tenemos sobre nuestras acciones.	Nos alerta cuando hemos actuado en contra de nuestros propios valores, y nos impulsa a cuidar, proteger y reparar el daño.
Confianza	Es una postura subjetiva en la cual se tiene la convicción de que no habrá perjuicios o daños, en una determinada situación, o luego de una acción propia.	Nos ayuda a seguir adelante con nuestros propósitos pese a las dificultades. Nos envía el mensaje de que, valiéndonos de nuestras fortalezas y virtudes, seremos capaces de lograr lo que nos propongamos.
Orgullo	Sentimiento de satisfacción y alegría por algo propio, o cercano a uno, que evaluamos de forma positiva y que requirió de mucho esfuerzo y trabajo. Se distingue de la soberbia, que es una especie de orgullo exagerado, en donde hay un exceso de estimación propia (de forma global). En el orgullo, en cambio, la sensación de satisfacción se relaciona con situaciones o acciones específicas.	Favorece que continuemos realizando las acciones de las cuales nos sentimos orgullosos o que reforcemos a otros para que las mantengan. Además, la atribución personal de los logros, nos motiva y estimula a ponernos metas más desafiantes.

3.2.2 Actividad de aula para la comprensión de emociones



Tiempo estimado de la actividad:
45 minutos

Esta actividad consiste en trabajar con las y los estudiantes en el reconocimiento y comprensión de emociones a partir de estímulos, y se basa en las es-

trategias propuestas por Mazza y su equipo (2016). En este caso se usan imágenes que abordan miedo, rabia, tristeza y culpa, pero se pueden utilizar otros estímulos (ej: escenas de películas, poesías, cuadros o canciones) y abordar otras emociones, considerando la información del glosario emocional. Se sugiere presentar los estímulos uno por uno, solicitando a sus estudiantes que descubran qué emoción representan y cuál es su función.



MIEDO

Alguien podría decirnos ¿Qué emoción representa esta imagen?

Es importante recoger la opinión de distintos estudiantes. Luego pueden preguntarles, ¿qué cosas de la imagen les hicieron pensar que era esa emoción?

A partir de las respuestas, se puede promover la reflexión conjunta en torno a cuál creen que es la función del miedo, destacando, por ejemplo, que el miedo nos ayuda a estar más atentos, ser más cuidadosos y estar alerta al peligro.



RABIA

¿Qué emoción muestra esta segunda imagen?

La idea es efectuar una reflexión similar a la anterior, complementando las respuestas con ideas como las siguientes: la rabia se asocia a una sensación de injusticia frente a un daño o amenaza que puede ser físico o moral. Por ejemplo, yo siento rabia cuando me golpean, me gritan, cuando me tratan mal. Esta sensación también puede darse cuando las cosas no resultan como esperábamos. Por ejemplo, cuando quiero obtener el mejor lugar en una competencia y no lo consigo. ¿Recuerdan alguna situación en la que hayan sentido algo así en el liceo?

La función de la rabia es defendernos ante situaciones que consideramos injustas o que nos dañan, por lo que NO ES una emoción mala, que tengamos que evitar. El problema puede ocurrir en relación a las cosas que hacemos cuando sentimos rabia. Por ejemplo, si al sentir rabia golpeamos algo o a alguien, en vez de detenernos y luego expresar lo que nos parece injusto con palabras. ¿Qué cosas hacen ustedes cuando sienten rabia? ¿Consideran que es una respuesta apropiada? ¿por qué?



TRISTEZA

Quién podría decirnos ¿qué emoción representa esta escena?

Se sugiere realizar una reflexión similar a las anteriores, considerando que la tristeza surge ante la pérdida de algo que es valioso para nosotros (puede ser un juguete, un cuaderno, una relación de amistad, la pérdida de un familiar, mascota, etc). Te has puesto a pensar ¿por qué cuidas tanto lo que es importante para ti?, porque tiene valor para tu vida, ¿le puede llegar a pasar algo? ¿Qué pasa si a eso que te importa le pasa algo? Probablemente sientas tristeza. Por ejemplo, cuando me golpean, podría sentir rabia, pero también pierdo cosas, como la dignidad, el valor, y eso me puede generar tristeza. Esta emoción nos ayuda a identificar lo que es importante para nosotros, a procesar lo que nos duele y a aprender a pedir ayuda. ¿Qué cosas hacen cuando se sienten tristes? ¿a quién le piden ayuda?



CULPA

Finalmente, ¿qué emoción representa esta imagen?

Se sugiere considerar las siguientes ideas para complementar la reflexión con sus estudiantes: la culpa es la sensación de malestar hacia uno mismo, que aparece cuando juzgamos que actuamos mal o dañamos a alguien (ya sea porque lo hayamos hecho a propósito o sin intención). Su función es alertarnos cuando actuamos en contra de nuestros valores y movilizarnos para reparar el daño que hemos causado. ¿Recuerdan alguna situación en la que sintieron culpa? ¿qué hicieron para arreglar las cosas?

3.3 ETIQUETADO DE EMOCIONES

Se vincula a la capacidad de ponerle nombre a las emociones que experimentamos y ser capaces de identificar los matices y las complejidades de aquello que sentimos (Brackett, 2020). Hay cientos de palabras que podemos utilizar para describir nuestros sentimientos, pero ¿han pensado cuántas usamos comúnmente? La mayoría de nosotros usamos dos o tres. Por ejemplo: “bien”, “cansado”, “aquí”, etcétera. Además, se ha evidenciado que el lenguaje de las emociones vinculadas a sensaciones desagradables se ha desarrollado más que el de las agradables (la relación es aproximadamente 3 a 1). Esto se debe a que las emociones de valencia negativa son imprescindibles para sobrevivir (Bisquerra y Laymuns, 2016), pero es importante también que logremos conectar con aquellas emociones que nos generan bienestar, y nos ayudan a salir adelante pese a las adversidades.

A continuación, sugerimos algunos recursos para ampliar nuestro vocabulario emocional.

3.3.1 Herramienta “Rueda de las emociones”

Esta rueda fue desarrollada por Robert Plutchik (2001) y se compone de ocho emociones básicas: la alegría, la confianza, el miedo, la sorpresa, la tristeza, el asco, la ira y la anticipación. Estas emociones representan distintos niveles de intensidad, lo que se ve reflejado en la fuerza



Nota: Ver versión imprimible en Anexo 6.5 Rueda de las emociones de Plutchik

Fuente: imagen de elaboración propia.

de los colores de la rueda. Por ejemplo, el terror sería una emoción más intensa que el miedo, mientras que el temor, menos intensa.

En esta rueda, además, las emociones que se encuentran más cerca, serían más similares, mientras que las que se ubican en oposición, serían antagónicas. Por ejemplo, la alegría sería la emoción opuesta a la tristeza, la sorpresa a la anticipación, etc.

A su vez, la combinación de dos emociones básicas daría origen a las emociones denominadas compuestas o secundarias, por ejemplo, el amor, sería una emoción compuesta por la alegría y la confianza, y el desprecio, estaría compuesto por el asco y la ira, etcétera.

Esta rueda puede ser utilizada para ampliar el lenguaje emocional de las y los estudiantes. Para esto, se sugiere mantenerla visible en algún lugar de la sala, de modo de invitar a sus estudiantes, cuando sea apropiado, a hablar acerca de sus emociones.

Algunas ideas:

- Luego de una actividad curricular, pueden preguntar a sus estudiantes cómo se sintieron, pidiéndoles que reconozcan sus emociones en la rueda, y después pedirles que recuerden en qué otros momentos se han sentido así y por qué.
- Cuando ocurra algo triste o desafiante en la escuela o en un curso, pueden conversar con sus estudiantes acerca de lo que están sintiendo, apoyándose en la rueda, y reflexionando sobre qué pueden hacer como grupo para sentirse mejor.
- Al comenzar la jornada de clases, pueden preguntarles a sus estudiantes con qué emoción llegan y con qué emoción les gustaría irse. O preguntarles acerca de cuáles son las emociones que más les gustan o menos les gustan sentir en el liceo.
- Pueden jugar a adivinar con mímica distintas emociones, escogiendo al azar alguna de las emociones de la rueda.
- Ocupar la rueda para identificar las emociones de personajes o hechos que están abordando en clases.

- Pueden usarla también en las entrevistas personales, en las que quieran abordar situaciones personales que están viviendo sus estudiantes.
- Si les preocupa la respuesta de algunos estudiantes ante estas actividades, les sugerimos abordarlo con especialistas del liceo, ya sean psicólogos, orientadores o encargados de convivencia, para profundizar al respecto y evaluar qué otros apoyos brindar.
- En el Anexo 6.6 agregamos otra rueda emocional que puede ser usada de manera similar a la de Plutchik.

3.3.2 Recurso “Rosco de las emociones”



Tiempo estimado para aplicar el rosco:
20 minutos

A continuación, les dejamos un ejemplo de rosco de las emociones, en el que aparecen descripciones de ciertos fenómenos afectivos, que deben asociarse con una letra:

https://es.educaplay.com/recursos-educativos/4033907-rosco_de_las_emociones.html

Les sugerimos crear su propio rosco de emociones, o pedirles a sus estudiantes que ellos mismos las construyan en grupo y luego las intercambien con sus compañeros, para que luego “pongan a prueba su vocabulario emocional”.

3.4 EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Se refiere a la capacidad de manifestar nuestras emociones de manera apropiada al contexto, es decir, ser capaz de comunicar lo que uno siente, considerando la forma de expresarla, en función del impacto que esta pueda producir en el entorno (Milicic et al., 2014). Con la expresión emocional, nos mostramos a nosotros mismos, lo que conlleva preguntas del tipo ¿puedo compartir esto? ¿cómo, cuándo, dónde, con quién? ¿me escucharán y aceptarán? ¿Seré juzgado/a?

Por un lado, es importante ser honestos y comunicar lo que sentimos. Por otro, hemos de tener en cuenta las consecuencias de nuestra honestidad según el contexto (Brackett, 2020). Necesitamos la sensibilidad para equilibrar una cosa con otra, de modo de manifestar lo que

sentimos, sin pasar a llevar a las y los demás. ¿Te has preguntado qué emociones exteriorizas más en casa o en el trabajo? ¿reflejan realmente lo que sientes o solo expresas aquellas que sientes “merecen” ser vistas? ¿Qué reglas has creado respecto a qué expresar, cómo y con quién?

A continuación, se presentan algunas herramientas que permiten profundizar en cómo expresamos lo que sentimos.

3.4.1 Herramienta “Mapa de emociones”



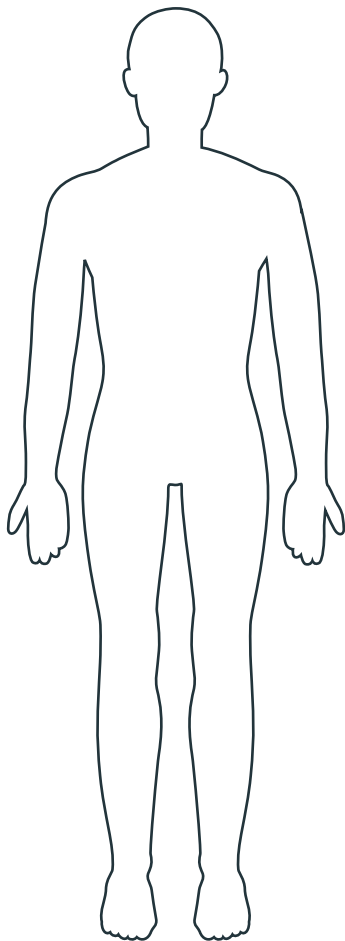
Tiempo estimado para esta actividad:
30 minutos

Esta herramienta nos permite conectar con cómo experimentamos distintas emociones a través del cuerpo.

Se debe solicitar a quienes participen que escojan un color para cada una de las emociones que aparece en la imagen y que luego pinten, con el color respectivo, las áreas del cuerpo en que experimentan cada emoción. El mapa puede complementarse con una ficha individual con preguntas como las siguientes: ¿por qué escogiste esos colores para cada emoción? ¿por qué las asociaste a esas partes del cuerpo? ¿Cuáles de estas emociones sientes con más frecuencia en el liceo y en esta asignatura? ¿por qué crees que es así?

Al terminar, pueden pedir a los participantes que peguen sus mapas en la sala, sin ponerles nombre, y plantear las siguientes preguntas: ¿qué les llama la atención de sus mapas? ¿qué aspectos comunes y diferentes observan? Luego pueden preguntarles por cada emoción: ¿Cómo expresan con su cuerpo la rabia/el cariño/la pena/el miedo/la vergüenza/la alegría? ¿Hay emociones que les cuesta más expresar? ¿por qué?

Como se indicó en actividades anteriores, si les preocupa la respuesta de algunos estudiantes, les sugerimos abordarlo con especialistas del liceo, ya sean psicólogos, orientadores o encargados de convivencia, y evaluar si es necesario brindar otros apoyos.



Nota: Versión imprimible en Anexo 6.7 Mapa de emociones

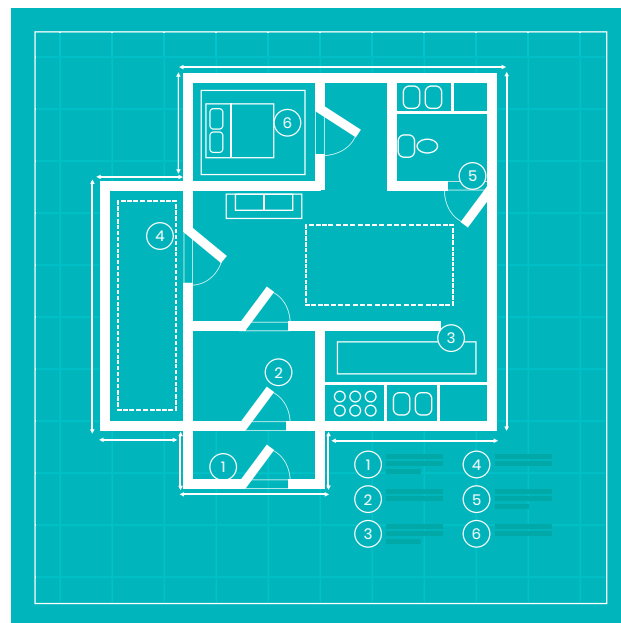
Fuente: imagen de elaboración propia.

3.4.2 Actividad “La despedida”



Tiempo estimado:
30 minutos

Este recurso permite, en primer lugar, identificar las emociones que estamos sintiendo, para luego categorizarlas como placenteras o displacenteras, considerando si nos hacen sentir bien o cómodos, o “no nos hacen sentir bien”. Así podremos situar las emociones en dos sistemas diferentes (uno asociado a sensaciones placenteras y otro a displacenteras), para luego expresar aquellas que nos generan mayor y menor bienestar, de manera constructiva. Para poder determinar cuáles son estas emociones, pueden apoyarse en la Rueda de las emociones del anexo 6.5 o 6.6, o en el Medidor emocional del anexo 6.2.



Fuente: https://www.freepik.com/free-vector/modern-plan-blueprint-house_5711570.htm#query=plano%20casa&position=5&from_view=search&track=ais>Freepik

Para aplicar esta herramienta, se sugiere invitar a quienes participen a realizar lo siguiente:

1. Dibuja el plano de una casa, como el de la imagen que está arriba de este texto, considerando que tenga las siguientes partes:
una habitación.
un living-comedor.
un baño.
2. En el living, escribe 5 emociones que te generan placer.
3. En el dormitorio, escribe 5 emociones que te generan displacer (que no te gusten o no te hagan sentir bien).
4. Escoge una de las emociones que están en el dormitorio, pensando en aquella que te gustaría que saliera de tu casa y anótala en el baño. Luego escribe una carta para despedirte de ella. Puedes también agradecer lo que te ha enseñado, si lo consideras necesario. (Es importante aclarar que este mensaje quedará guardado de manera personal, no se leerá, ni compartirá con nadie más).
5. Pueden ejemplificar la actividad, con la imagen y carta que se incluye en el Anexo 6.8 La despedida

Cuando todos los participantes terminen, se puede dar un espacio abierto y libre para que, quien quiera hacerlo voluntariamente, comente qué le pareció la actividad. Es importante que quien modere la actividad, también realice su casa, compartiendo sus impresiones al grupo, siendo un modelo de expresión emocional.

Esta herramienta puede ser articulada con los contenidos de distintas asignaturas. Por ejemplo, en historia, considerando algún hecho relevante en la línea de tiempo de las y los estudiantes, o, en lenguaje, por ejemplo, al trabajar la unidad “expresa gráficamente narraciones con recursos personales”. También puede ser aplicada en el cierre de semestre, considerando las emociones que las y los estudiantes reconocen haber sentido a lo largo del curso o bien, con los equipos directivos y profesionales de la comunidad educativa.

3.4.3 Herramienta “Expresándonos”

Esta herramienta contiene una serie de preguntas que propician la expresión de emociones en relación a las experiencias vividas en las clases de una asignatura. Se sugiere aplicarla al término de un semestre o luego de cerrar alguna unidad.

<https://wordwall.net/es/resource/33942954/expres%C3%A1ndonos>

3.5 REGULACIÓN EMOCIONAL

Las problemáticas de regulación emocional son muy frecuentes y las vemos en el día a día de los liceos. Es por esto que es muy relevante conocer algunas estrategias que puedan ayudarnos a regular nuestra respuesta emocional, para luego poder trabajarlas con las y los estudiantes.

Pero antes, ¿qué se entiende por regulación emocional? Este constructo se asocia a la capacidad de regular la expresión de las propias emociones para lograr un mayor equilibrio y bienestar personal, así como evitar herir o dañar a las y los demás (Milicic et al, 2014). Si bien hemos insistido en que todas las emociones son legítimas, la forma en que se expresan puede no serlo, y es allí donde entra en juego el concepto de regulación.

La regulación emocional es la más compleja de las habilidades revisadas hasta ahora, y requiere de todas las anteriores, puesto que necesitamos saber qué sentimos, por qué y cómo solemos expresarlo a los demás, antes

de poder anticipar qué estrategias de regulación pueden ser las más constructivas acorde a cada contexto. Este proceso en ningún caso implica ejercer un férreo control sobre lo que sentimos, ni equivale a “desterrar” las emociones de valencia negativa para experimentar únicamente las positivas. Por el contrario, la regulación de emociones empieza por darnos el permiso para experimentar lo que sentimos, pero intentando reducir el impacto negativo que las emociones puedan tener en nuestros pensamientos y conductas (Brackett, 2020).

IMPORTANTE:

¿Qué debemos considerar al momento de elegir estrategias de regulación emocional?

1. Que me permitan estar calmado: voy a mi historia y pienso “¿con qué me calmo yo?”. Ej: puede ser respirar, salir a correr, cocinar, compartir con mi mascota, etc.

2. Que no me dañen ni dañen a otros. Ej: cuando estoy enojado puedo querer gritar, pero esto puede dañar a los demás. En cambio, podría apretar y soltar los puños, reduciendo la tensión.

3. Que sean realistas. Ej: me puede ayudar salir a correr 20 km en las mañanas, pero esto no es realista si debo trabajar temprano. En cambio, puedo salir a correr por 10 a 20 minutos.

A continuación, presentamos algunas actividades que consideran estos tres elementos para favorecer la regulación de nuestras emociones.

3.5.1 Herramienta “Ruleta de regulación emocional”



Tiempo estimado:
45 minutos



Fuente: imagen de elaboración propia.

Esta ruleta permite identificar estrategias que nos ayudan a recuperar la calma cuando enfrentamos emociones displacenteras, ya sean de alta energía, como la rabia o la frustración, o de baja activación, como la tristeza y el cansancio.

Se sugiere seguir los siguientes pasos:

1. Usar la ruleta con secciones en blanco disponible en el Anexo 6.9 Ruleta de regulación emocional.
2. Pedir a sus estudiantes que completen los espacios de la ruleta, con acciones que les ayudan a sentirse mejor y recuperar la calma, luego de enfrentar situaciones difíciles (como en el ejemplo de arriba). Es importante que además de calmarlos, estas acciones sean realistas y no generen un daño a nivel personal o a otras personas.

3. Se recomienda que el adulto que facilite la actividad, de ejemplos de acciones que a nivel personal le ayudan a calmarse. Esto puede fortalecer el vínculo con sus estudiantes por medio de la expresión emocional y la empatía.
4. Una vez completada la ruleta, se sugiere abrir un espacio de reflexión compartida, en donde sus estudiantes puedan comentar sus estrategias y argumentar por qué sienten que les ayudan a enfrentar situaciones difíciles.

Ideas alternativas para esta actividad:

Si desean articular esta actividad, por ejemplo, con la asignatura de matemática, podrían realizar una encuesta al curso que considere un listado de acciones, y que sus estudiantes tengan que votar por aquellas que consideran que son las que más les ayudan a calmarse cuando enfrentan situaciones difíciles. Luego pueden compartir los resultados de la encuesta al curso, y pedirles que los analicen en grupo.

Algunas acciones que podrían considerar en la encuesta:

- Pintar o dibujar
- Escuchar música
- Ver una serie o película
- Hacer deporte
- Conversar sobre cómo me siento con alguien que me genere confianza
- Pedir disculpas a las personas con las que tuve el problema
- Caminar y alejarme del problema
- Respirar profundo
- Juntarme con mis amigos y hablar de otros temas
- Llorar un rato en mi pieza

Al terminar el análisis pueden solicitarles que hagan un gráfico de torta, similar a una ruleta, en donde se visualicen los resultados obtenidos, generando una reflexión conjunta en torno a “¿Cómo nos calmamos en el I°/II°/III°/IV° Medio (según corresponda)?”

Otra alternativa es realizar una “ruleta de regulación en clases”, solicitando a las y los estudiantes que identifiquen qué acciones pueden realizar en la sala de clases para mantener un ambiente en donde todas y todos se sientan cómodos, tranquilos y contentos.

3.5.2 Actividad “Máscara de emociones”

Este recurso es una adaptación de la actividad propuesta por Elige Educar (2019). Para realizarla, se sugiere seguir los siguientes pasos:

Introducción

1. Explique: Es importante que antes de aprender a regular nuestras emociones, aprendamos a identificarlas y clasificarlas. ¿A cuántos de ustedes les han preguntado “Cómo se sienten” y han respondido “estoy molesto”? pero ¿qué significa “estoy molesto”? ¿Alguien lo puede definir?
2. Deje que sus estudiantes expliquen lo que significa y luego pregunte: Bien, entonces, ¿cuál emoción es “molesta”? “Molesto o molesta” generalmente es un término abreviado que usamos para cualquier emoción displacentera que puede asociarse al enojo, la rabia, la frustración, etc. Entonces, lo que haremos hoy será aprender a identificar las emociones que sentimos ante situaciones difíciles, para luego de ello, reflexionar sobre cómo las expresamos a otras personas.
3. Es importante reforzar la idea de que una misma situación puede tener varias interpretaciones, lo que puede generar distintas respuestas emocionales. Por ejemplo: una serpiente para una persona puede provocar pensamientos de “me puede hacer daño” y despertar miedo, y otra persona puede pensar “es genial” y provocar curiosidad o asombro. Además, cada emoción afecta al cuerpo de manera diferente, debido a cosas que se activan internamente y que los demás no pueden ver. Y ¿qué es lo que no vemos, pero a veces sí sentimos? son neuronas que se activan en el cerebro o cambios fisiológicos, como un corazón que late más rápido, una temperatura corporal que aumenta o músculos que se ponen tensos.
4. Indique que los invitará a realizar una “máscara de emociones” para profundizar sobre cómo sentimos y expresamos nuestras emociones.
5. Entregue una máscara en blanco y negro a cada participante (Versión imprimible en Anexo 6.10 Máscara de emociones). Un lado debe decir máscara interior y el otro, máscara exterior (la parte que se muestra).

Paleta de colores

Invite a sus estudiantes a pensar en distintas emociones placenteras y displacenteras, que consideran que sienten frecuentemente (pueden apoyarse en la rueda o medidor emocional). Con estas emociones definirán una paleta de colores, asignando un color para cada emoción.

Identificación del acontecimiento

Con la paleta definida, invite a sus estudiantes a pensar en una situación que les haya generado malestar o incomodidad en el liceo y solicite que la describan en una hoja que sólo ellos podrán leer. Una situación de este tipo podría ser: “tuve que realizar un trabajo en grupo en lenguaje. La profesora armó los grupos al azar y a mí me tocó con estudiantes que no eran mis amigos y con los que nunca había trabajado antes”.

Máscara interior

Invite a sus estudiantes a construir su máscara de emociones en relación a la situación vivida. Para esto deberán comenzar por la parte que dice “máscara interior”, en la cual deberán pintar los colores que representan las emociones que sintieron frente a la situación. Pueden hacer las formas y diseños que ellos quieran. Siguiendo con el ejemplo, podrían decir que al comienzo se sintieron frustrados (coloreada con gris) y enojados (rojo) porque les había tocado con un grupo desconocido. Sin embargo, después se sorprendieron (celeste) porque sus compañeros eran simpáticos y se rieron haciendo la actividad, por lo que sintieron alegría (amarillo).

Máscara exterior

Luego invítelos a pensar en los colores de la parte exterior de su máscara. Para eso deberán reflexionar sobre qué emociones creen que expresaron y fueron percibidas por las demás personas que participaron de la situación. Siguiendo con el ejemplo, podrían pensar que sus compañeros de grupo los vieron como serios y aburridos, pero después más contentos e interesados.

Al terminar las máscaras, invite a sus estudiantes a reflexionar en torno a las siguientes preguntas: ¿qué les parecen los colores de sus máscaras? ¿Existen diferencias

entre la parte exterior e interior? ¿a qué se deberá? ¿qué emociones creen que expresan con más facilidad y cuáles menos frente a los demás? ¿por qué?

Es importante cerrar la actividad, indicando que con frecuencia expresamos nuestras emociones de manera diferente a lo que sentimos, y que podemos darnos cuenta de esto observando y escuchando lo que los demás perciben de nosotros.

3.5.3 Técnica “Acción opuesta”

Esta actividad es una adaptación de la propuesta de Mazza y su equipo (2016) y nos invita a profundizar en cómo nuestros pensamientos, emociones y conductas se encuentran relacionados, de modo que, al generar cambios en uno de ellos, podemos modificar los otros dos. De este modo podemos intencionar cambios que nos ayuden a regular nuestra respuesta emocional con el objetivo de sentirnos mejor.

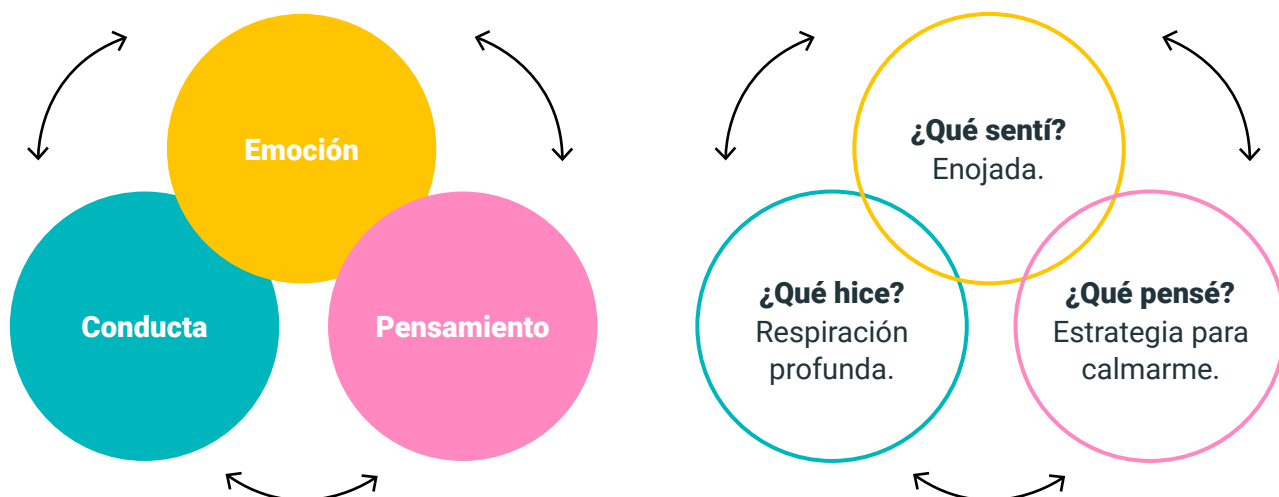
Para profundizar en lo anterior, veamos algunos ejemplos:

Es probable que sintamos rabia (emoción) si consideramos que en una situación nos están tratando injustamente (pensamiento). Ante esto podríamos reaccionar impulsivamente lanzando un objeto al aire (conducta). Esta emoción podría disminuir su intensidad (cambiar), si antes de reaccionar, nos detenemos a respirar lento y pausado y, por ejemplo, nos alejamos del lugar (cambio en la conducta). Al estar más tranquilos, podríamos analizar nuevamente lo sucedido, y cambiar nuestra percepción de injusticia, al complementar nuestra visión con la de otra persona que estuvo presente y lo interpretó distinto (cambio en el pensamiento).

¿Alguna vez han empezado a gritarle a alguien, y cuanto más le gritaron a esa persona, más se enojaba? Este es un ejemplo de cómo nuestros comportamientos pueden aumentar la intensidad de nuestras emociones. Esto significa que, si cambiamos nuestra conducta, podemos cambiar nuestra emoción. ¿Cómo podemos hacer esto? En vez de gritar al estar enojado, podríamos detenernos y pensar en alguna estrategia que nos ayude a calmarnos,

por ejemplo, un ejercicio de respiración, y con ello disminuir la intensidad de nuestro enojo y así evitar reaccionar impulsivamente.

FIGURA 1: TÉCNICA “ACCIÓN OPUESTA”



Técnica Acción Opuesta

Considerando las relaciones anteriores, se propone la técnica “Acción opuesta” que nos permite regular la forma en que respondemos frente a emociones displacenteras.

Para implementarla, primero es importante saber qué emoción displacentera estamos sintiendo y por qué, y luego centrarnos en actuar en forma opuesta al impulso que tenemos producto de dicha emoción. Por ejemplo, si van a una fiesta, pero han estado tristes, la acción opuesta no significa simplemente llegar a la fiesta. Podrían llegar a la fiesta y quedarse en una esquina, pero eso en realidad no es ir a la fiesta. Hacer acciones opuestas significa ir a la fiesta y hacer un esfuerzo por hablar con la gente, bailar, reírse con los amigos, entre otras cosas.

La acción opuesta requiere de siete pasos:

1. Identificar y etiquetar la emoción displacentera que sienten.
2. Identificar la conducta impulsiva que puede generarnos esa emoción.
3. Verificar los hechos: ¿la emoción se ajusta a la realidad? ¿Es efectivo actuar o reaccionar basado en esta emoción?
4. Cuarto, pregúntese: “¿Quiero cambiar lo que estoy sintiendo?”. Esta es una pregunta clave, porque si no

desean cambiar la emoción, entonces este no es el momento de usar la acción opuesta. Habrá momentos en los que quieran mantener su respuesta emocional. Por ejemplo, en los duelos de seres queridos.

5. Si deciden que **SÍ** quieren cambiar, entonces determinen qué acción opuesta puede ser la mejor para evitar una conducta impulsiva en base a la emoción.
6. Practiquen esta acción opuesta completamente. Esto incluye los pensamientos, las apariencias (contacto visual, sonrisa) y las conductas.
7. Séptimo, repitan la acción opuesta hasta que se sientan mejor.

¿Puedo aplicar esta herramienta articulada con las asignaturas?

Sí. Por ejemplo, en la asignatura de Lenguaje podrían considerar la respuesta emocional de un personaje de un texto narrativo, e invitar a sus estudiantes a aplicar la técnica de la acción opuesta. Para esto se sugiere pedirles que identifiquen alguna parte del texto en donde algún personaje experimente alguna emoción displacentera y que luego hagan propuestas de posibles acciones opuestas que este personaje podría realizar para dejar de sentir dicho malestar.

3.5.4 Técnica “Tres pasos para verificar los hechos”

Esta es otra técnica presentada por Mazza y su equipo (2016) que tiene como propósito cambiar el estado emocional desde lo más displacentero, a lo más placentero. Esta estrategia puede ser aplicada en distintas asignaturas que estén relacionadas con ABP o con la elaboración de proyectos en que sus estudiantes trabajen de manera colaborativa. ¿El propósito? generar un ambiente positivo donde se minimicen los conflictos (también puede ser aplicado a los equipos docentes).

A modo de reflexión, es importante enfatizar que todas las emociones son legítimas, pero que algunas de ellas nos generan sensaciones de mucho malestar e incomodidad, frente a lo cual podemos tender a reaccionar impulsivamente, dañándonos a nosotros mismos y/o a los demás. Por eso es importante que aprendamos a detenernos y reflexionar ante estas sensaciones, procurando responder de forma asertiva y no reactiva, para lo cual “Los tres pasos para verificar los hechos” puede ser de gran utilidad.

Consideren los siguientes pasos:

1. **“¿Cuál es la emoción que quiero dejar de sentir?”**, destaque que para cambiar cómo nos sentimos, necesitamos saber qué emoción estamos sintiendo. ¿Cómo podemos saber si queremos cambiar nuestras emociones si no sabemos lo que estamos sintiendo?
1. **“¿Cuál es el evento?”** (¿qué cosa es la que está causando mi emoción?). Es importante simplemente prestar atención a la descripción de la situación que nos está generando la emoción, considerando qué pasó, con quién, y dónde. En esta etapa pueden apoyarse en el glosario emocional, de modo de identificar la posible causa de su emoción.
1. **“¿Estoy interpretando la situación correctamente?”**. Para verificar si estamos interpretando bien la situación (la causa de nuestra emoción), nos puede ayudar:

Esperar, a veces el tiempo nos permite responder esta pregunta, tratando de dejar la situación y teniendo un pensamiento más bien optimista.

Pero no siempre sucede esto. Entonces, una segunda opción es preguntar por el hecho ocurrido, por ejemplo: ¿Le pregunto a la otra persona si esto fue como yo pensé? Me cuestiono si lo que pasó, fue tal como yo pensé. De esta manera, no me adelanto a una respuesta que me lleve a una creencia errónea y así, podríamos evitar sentirnos mal.

4. Reflexiones finales

Este documento presenta variadas herramientas sociales y emocionales, que se espera sean un apoyo ante las exigencias, procesos y responsabilidades que enfrentan actualmente los establecimientos educacionales del país.

Como equipo de gestores del programa REMA,, somos conscientes de los múltiples desafíos que han experimentado a propósito de la crisis sanitaria y cómo esto ha impactado en el funcionamiento y bienestar de sus comunidades educativas, en los procesos de enseñanza y aprendizaje, en el clima y las relaciones interpersonales. Es por esto que esperamos que esta herramienta sea un aporte para enfrentar alguno de estos desafíos, aproximándonos a la problemática de la convivencia desde un foco profesional, pedagógico e integral, en el que se destaca el importante rol que juega cada profesional de la educación.

En el proceso de diseño de esta herramienta, y gracias al trabajo colaborativo con diversos liceos,, se consideraron aportes provenientes de la experiencia y experticia de los profesionales de cada equipo, teniendo en cuenta las particularidades de sus contextos, de modo de proponer estrategias que resultaran pertinentes y factibles de implementar. Además, cada herramienta fue complementada con ejemplos concretos de cómo aplicarlas de forma articulada con contenidos académicos, ofreciendo una mirada integral en donde las emociones son parte esencial de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

5. Referencias

Bisquerra, R. (2014). Universo de emociones. Valencia, España: PalauGea.

Bisquerra, R. & Laymus, G. (2016). Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. Valencia, España: PalauGea.

Brackett, M. (2020). Permiso para sentir. Educación emocional para mayores y pequeños con el método RULER. Barcelona, España: Diana.

CPEIP (2020). Expresar y regular emociones. Actividades prácticas dirigidas a equipos directivos, docentes y asistentes de la educación. Recuperado del sitio web del CPEIP, Ministerio de Educación, <https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2021/01/herramienta-expresar-regul%C3%A1r-sentimientos-v4.pdf>

Elige Educar (2019). Hacer máscaras: una actividad perfecta para trabajar las emociones en contexto de movilización social. Recuperado el 1 de junio de 2022 del sitio web Elige Educar, <https://eligeeducar.cl/ideas-para-el-aula/mascaras-una-actividad-perfecta-trabajar-las-emociones-contexto-movilizacion-social/>

Mazza, J. J., Dexter-Mazza, E. T., Miller, A. L., Rathus, J. H., & Murphy, H. E. (2016). DBT? Skills in schools: Skills training for emotional problem solving for adolescents Dbt Steps-a. New York: Guilford Publications.

Milicic, N., Alcalay, L., Berger, C., & Torretti, A. (2014). Aprendizaje socioemocional: Programa BASE (Bienestar y Aprendizaje Socioemocional) como estrategia de desarrollo en el contexto escolar. Santiago, Chile: Ariel.

Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. American Scientist, 89(4), pp. 344 - 350.

Ministerio de Educación, Chile [MINEDUC] (2020). Bitácora Docente: claves para el bienestar. Recuperado en <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/14519?show=full>

Ministerio de Educación, Chile [MINEDUC] (2021). Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes. Segunda versión. Recuperado en <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2022/01/CuadernilloActividades-FINAL.pdf>

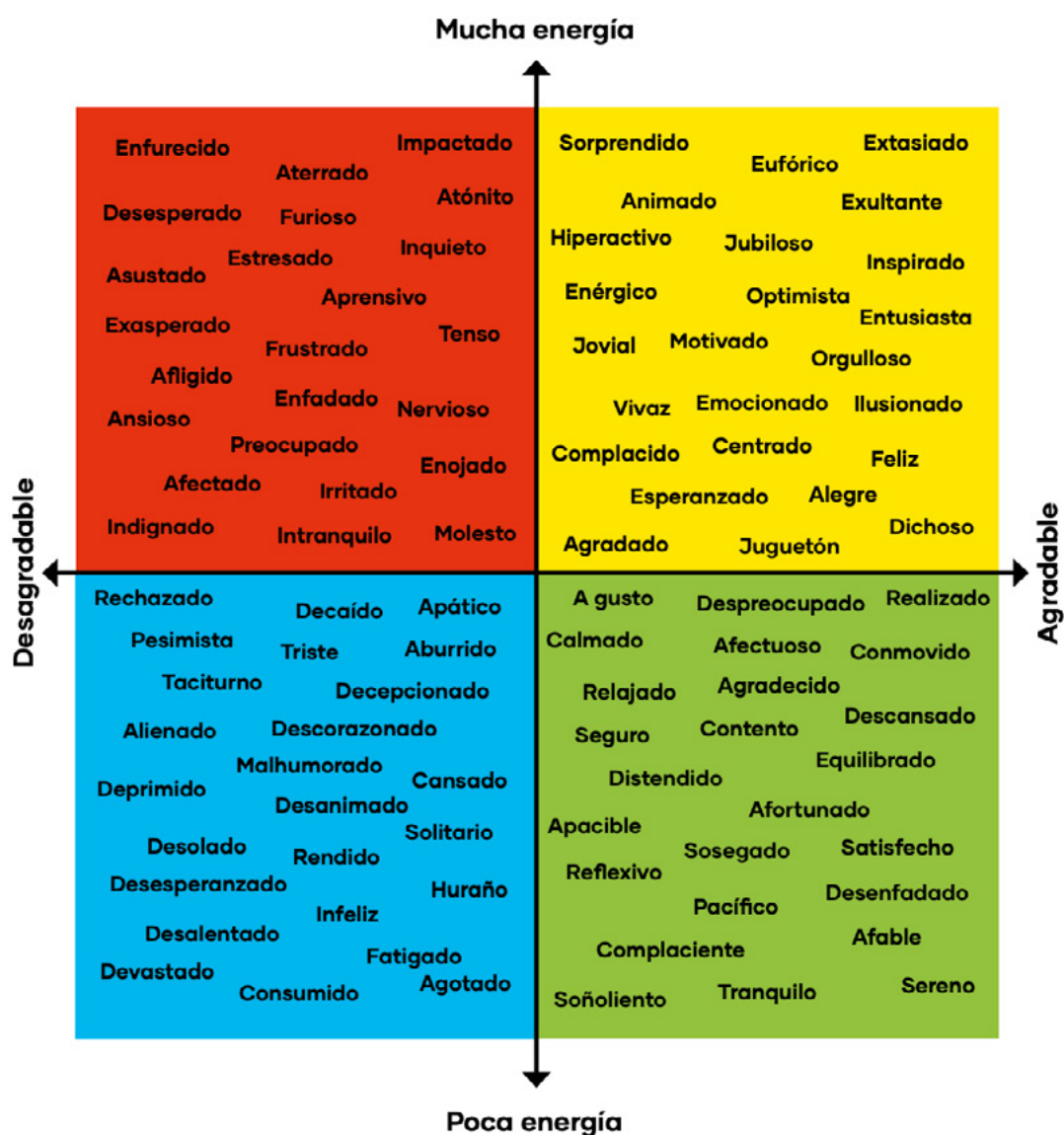
6. Anexo: Formatos de herramientas y recursos



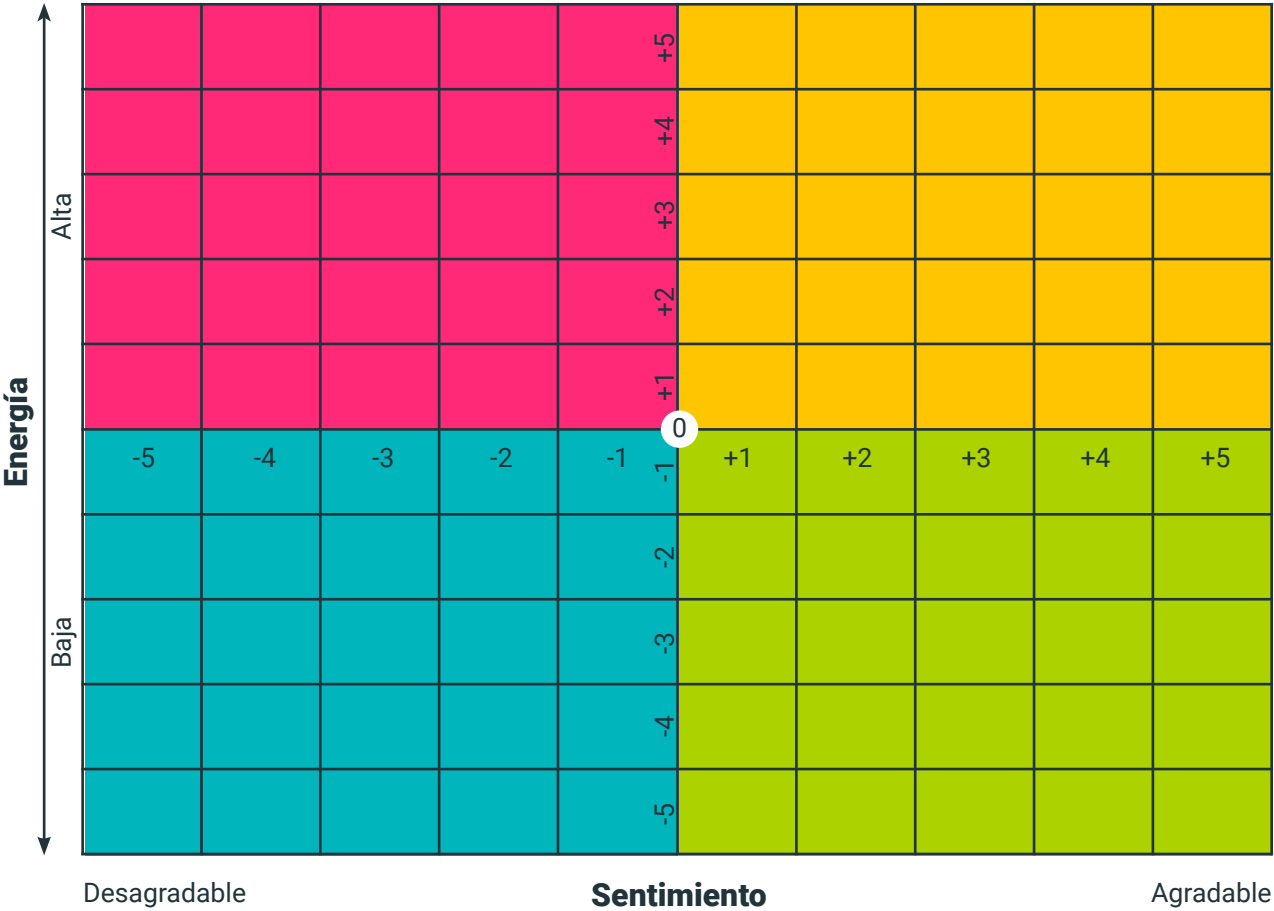
6.1 Semáforo de las emociones

		 PARE, ESTA FRASE ES FALSA	 CUIDADO, PUEDE SER VERDADERA O FALSA	 ADELANTE, ESTA FRASE ES VERDADERA
1	Las emociones se expresan a través de nuestro cuerpo, pensamiento y acciones.			
2	Hay emociones que es mejor ocultarlas ya que son signo de vulnerabilidad.			
3	Existen emociones agradables y desagradables.			
4	Las emociones entorpecen la toma de decisiones.			
5	Las emociones se activan frente a determinados estímulos del entorno.			
6	Las emociones están presentes en todas las acciones que realizamos.			
7	Las personas podemos evitar sentir ciertas emociones.			
8	Existen emociones buenas, como la alegría, y otras malas, como la rabia.			
9	Las emociones influyen en nuestra atención, razonamiento y memoria.			
10	Todas las emociones tienen una función adaptativa.			
11	Evitar emociones desagradables es esencial para nuestro bienestar.			
12	Frente a un mismo acontecimiento, las personas pueden sentir emociones distintas.			

6.2 Medidor emocional (con emociones)



6.3 Medidor emocional (sin emociones)



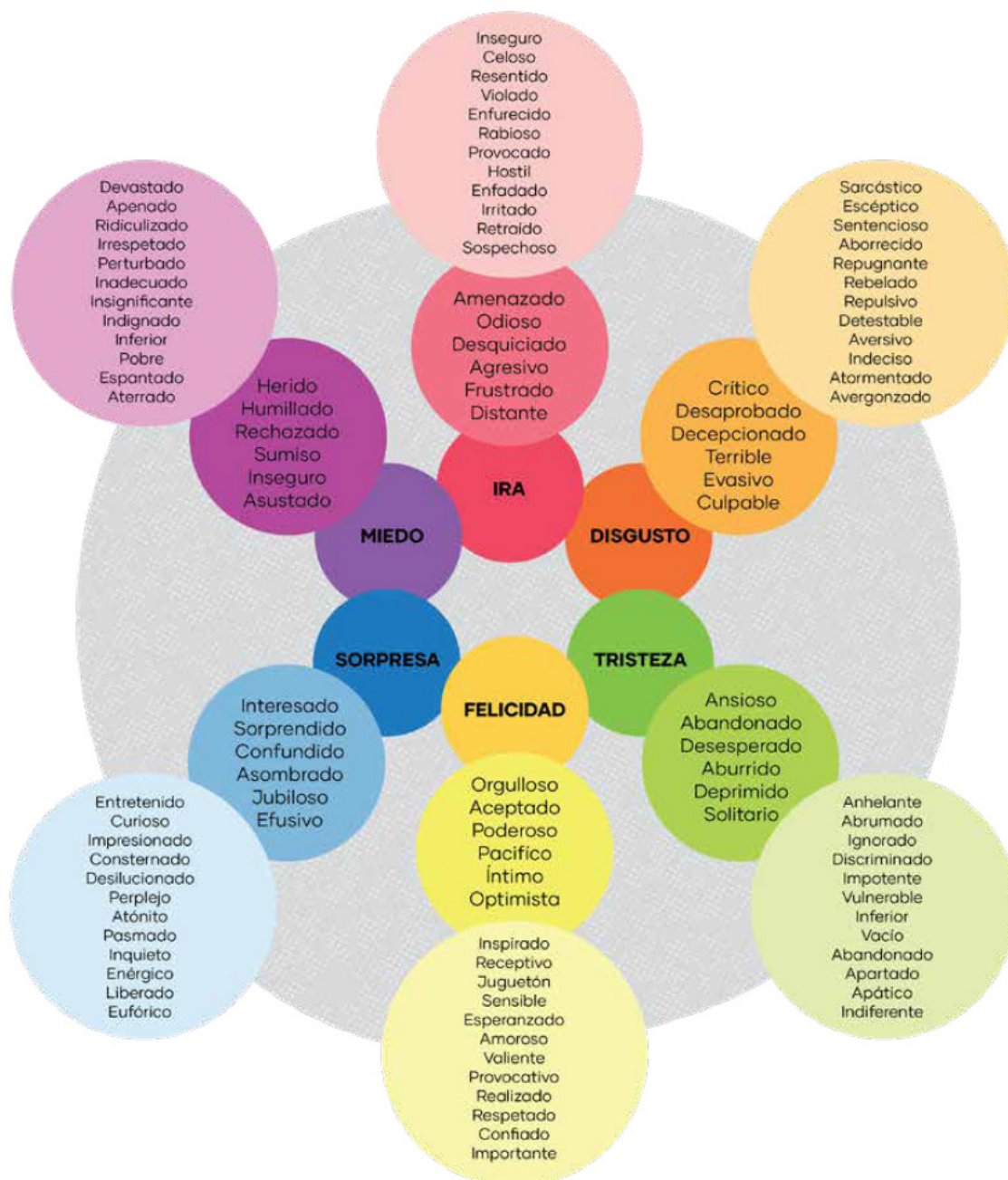
6.4 Escala de emociones



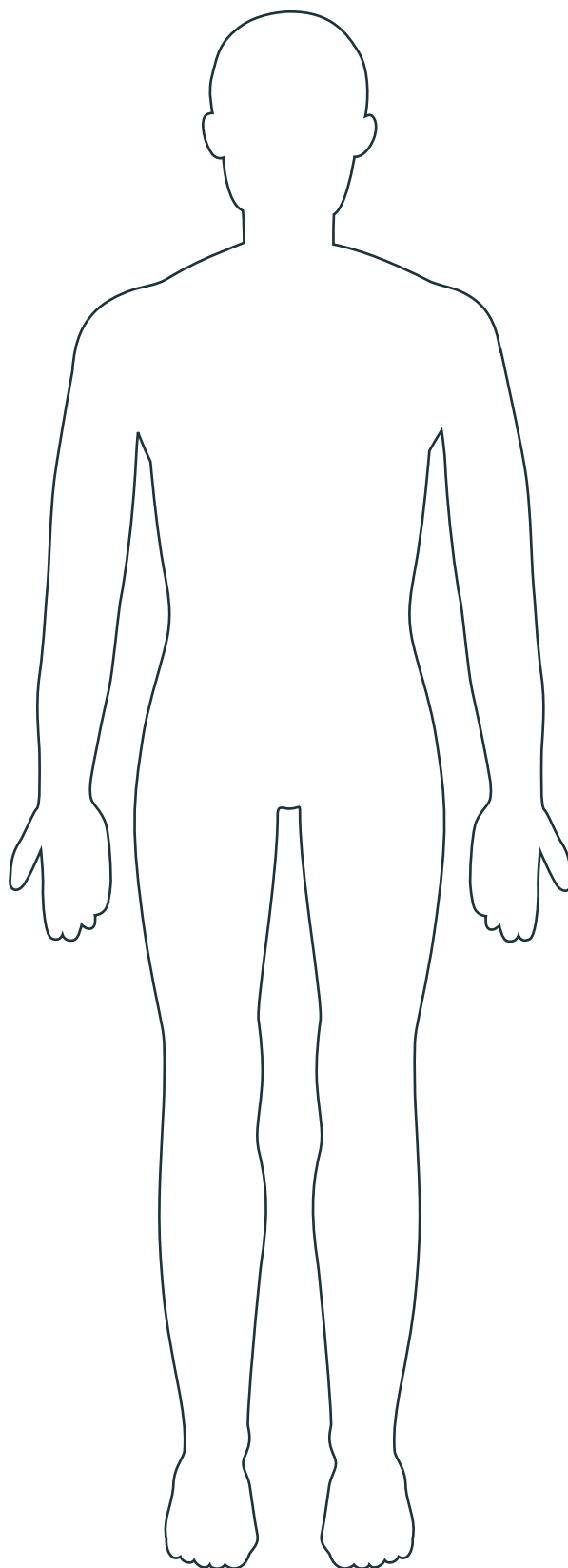
6.5 Rueda de las emociones de Plutchik



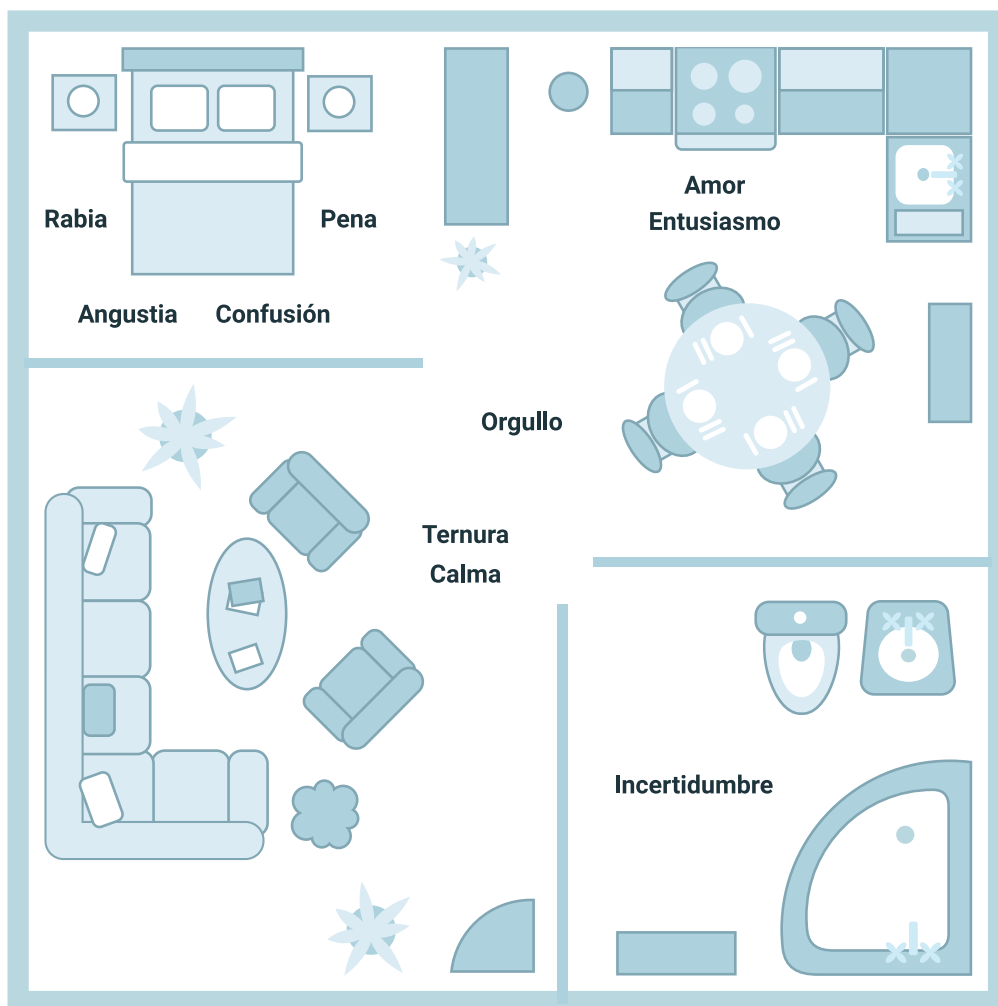
6.6 Rueda emocional



6.7 Mapa de emociones



6.8 La despedida



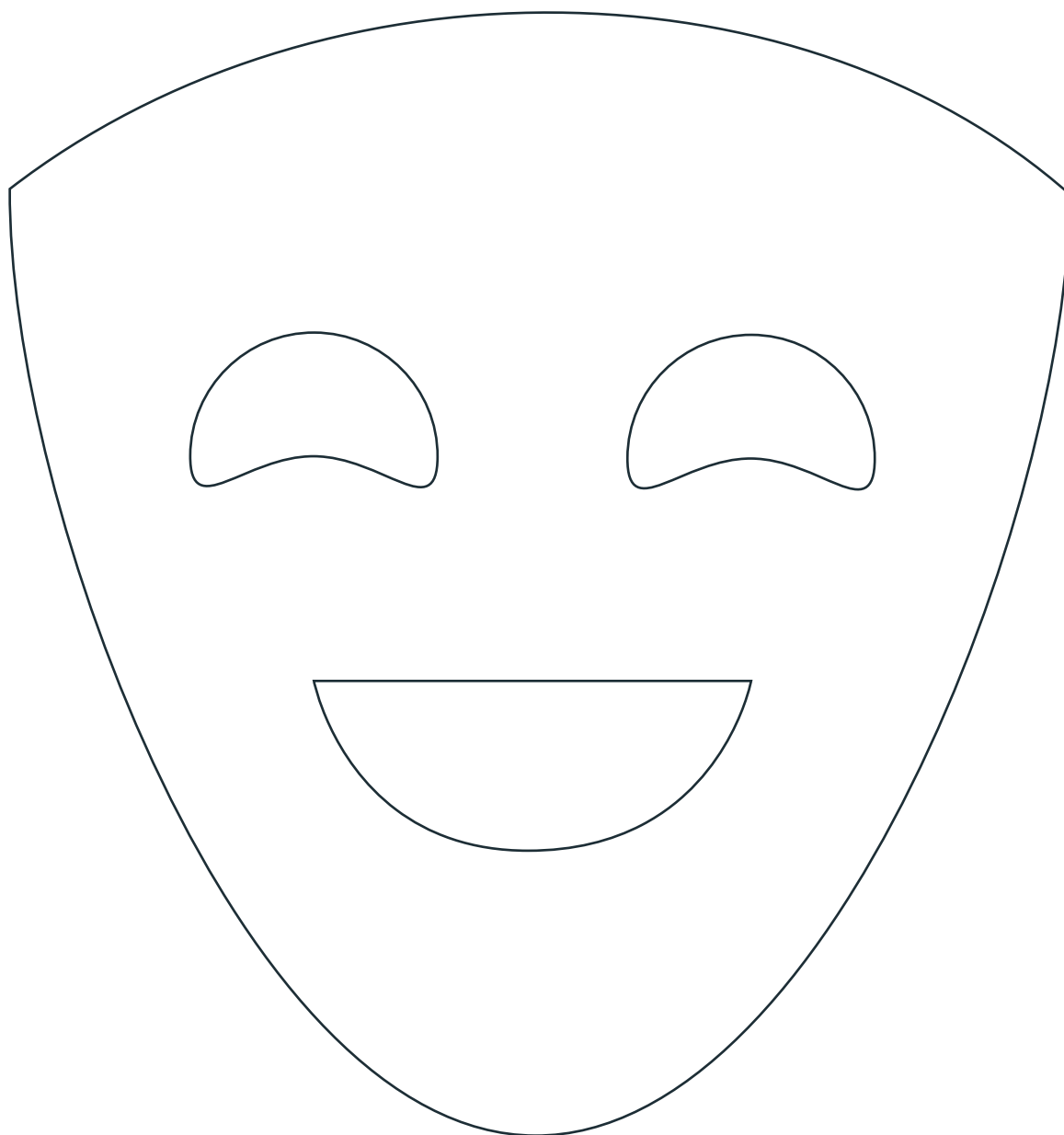
Carta de despedida:

“Querida incertidumbre, te agradezco por haberme acompañado durante este proceso laboral, pero la verdad es que no tengo ganas de que sigas visitando mi casa. Te pido que salgas de mi pieza y te vayas ahora mismo de mi vida”.

6.9 Ruleta de regulación emocional



6.10 Máscara de emociones



HERRAMIENTA PRÁCTICA: Incorporando las emociones en el aula

