



Red de Escuelas de Aprendizaje

Módulo 4

Regulación Emocional

<p>Módulo 4</p> <p>Regulación Emocional</p>	<p>En este módulo nos centraremos en la regulación emocional. Jaime Silva, C (2005) la define como: <i>Toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o inhibir un estado afectivo en curso</i>. La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone poseer una serie de capacidades que permiten a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante las diversas situaciones de la vida. La regulación en el aula puede ayudar a controlar las respuestas impulsivas, sostener la atención y los procesos de aprendizaje, lograr altos niveles de participación y persistencia y postergar la gratificación inmediata. Esta capacidad permite a cada persona gestionar sus emociones, lo cual no supone suprimirlas, sino encauzarlas para minimizar el impacto negativo en cada uno y en los demás (Williams de Fox, 2014).</p>
---	---

Fundamentación	<p>¿Por qué creemos que es importante la regulación emocional?</p> <p>Cuando escuchamos hablar de la regulación de las emociones, solemos pensar en inhibición, en adiestramiento, en algo que limita la libertad de acción. Autorregular nuestras emociones y nuestras acciones no es una tarea sencilla; cotidianamente en situaciones tan simples como al pasar frente a un quiosco y no comprar todas las golosinas que nos tientan, el escuchar la publicidad del “llame ya” y no controlar nuestro deseo de llamar, nos desafía.</p> <p>Las emociones con impacto negativo son inherentes al ser humano, pero el aprender a regularlas en forma apropiada evita que se sostengan en el tiempo e interfieran en el aprendizaje y bienestar.</p> <p>La capacidad de regular las emociones facilita la generación de vínculos positivos y el aprendizaje. El poder regular la intensidad de nuestras emociones nos permite manejarnos en contextos sociales de manera exitosa, contribuyendo con nuestra adaptación y con el bienestar personal y del entorno</p> <p>Supone por un lado partir del autoconocimiento para poder luego aprender a autorregularse a fin de tener buenas estrategias de afrontamiento y, por el otro, la capacidad para autogenerar emociones positivas, por ejemplo, para poder controlar el enojo, superar el miedo, encontrar consuelo en la tristeza y calmar los estados de excitación.</p> <p>Las emociones tienen múltiples facetas y componentes y son un constructo multidimensional. Cuando surge una emoción, hay cambios a nivel físico-corporal, conductual, cognitivo y afectivo y sentimos el impulso de hacer algo. Esto lo vemos reflejado en las expresiones “me congelé de miedo”, “salté de alegría”, “exploté de enojo”, “lloré de tristeza”. Muchos de estos cambios se producen en el cuerpo antes de que se manifieste la emoción y nos permiten prever reacciones y regular la expresión de estas.</p> <p>La puesta en marcha de estrategias de regulación emocional, nos ayudará a llevar adelante una vida más madura y equilibrada, puesto que vivir en una sociedad lleva implícita la idea de coordinar interacciones sociales que requieren regular cómo se experimentan y expresan las emociones.</p> <p><i>Somos seres sociales y tenemos una profunda necesidad de no dejar que nuestras emociones corran sin freno, para ajustarlas a las demandas de cada situación y al nivel de confort de los otros (Ekman, Dalai Lama,2008).</i></p> <p>En la escuela, a partir de nuestra intervención, podemos ayudar a los niños y jóvenes a conocer sus fortalezas, sus aspectos a mejorar y las formas que tienen para poder</p>
-----------------------	---

	<p>reflexionar sobre los modos de reaccionar frente a diferentes situaciones de aprendizaje y convivencia.</p> <p>La escuela es un buen lugar para trabajar con los estudiantes el manejo de las emociones, a través de las interrelaciones que se dan con los demás, fortaleciendo y proponiendo una autorregulación.</p> <p>La regulación emocional es también el motor que nos permite visualizar posibilidades y concentrarnos en el logro de las metas que nos proponemos, la capacidad de automotivación que nos ayuda a enfrentar dificultades y seguir adelante.</p> <p>Nuestro papel como docentes es acompañar a los estudiantes en este proceso de aprendizaje enseñando y promoviendo el desarrollo de esta capacidad. Como docentes podemos enseñar las diferentes estrategias de regulación emocional, pero también tener siempre presente que la conducta del docente es modelo para sus alumnos , en lo que expresa, cómo lo expresa y cómo se comporta, la frase del escritor, filósofo y poeta estadounidense, Ralph Waldo Emerson lo explica muy bien:</p> <p><i>“Lo que tú haces habla tan fuerte que no puedo escuchar lo que dices”</i></p>
--	---

<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar la capacidad para manejar nuestro mundo emocional. ● Desarrollar la capacidad para mantener, aumentar y atenuar un estado emocional en curso. ● Reconocer las microcapacidades. ● Abordar las estrategias de regulación emocional a través del cuerpo, la mente, la acción y la comunicación. ● Comprender el impacto negativo que pueden tener las emociones fuertes en el aprendizaje. ● Desarrollar la capacidad de generar emociones positivas para potenciar el aprendizaje.
-------------------------	--

<p>Contenidos</p>	<p>Regulación Emocional</p> <p>Las microcapacidades que la componen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Expresión emocional. ● Generación de estrategias de afrontamiento. ● Promoción de emociones positivas ● Establecimiento de metas, esfuerzo y perseverancia. ● Autonomía emocional.
--------------------------	---

Ideas Fuerza	<ol style="list-style-type: none"> 1. La regulación emocional es crucial para el aprendizaje. 2. Manejar el propio mundo emocional es la base para una socialización saludable. 3. No hablamos de suprimir o inhibir las emociones, sino de aprender a manejarlas para nuestro propio bienestar y el de los demás. 4. Las emociones con impacto negativas pueden interferir en el aprendizaje de los niños y jóvenes. 5. Las estrategias de afrontamiento se pueden enseñar en la escuela.
---------------------	---

Marco Teórico

La autorregulación emocional implica un proceso complejo de desarrollo emocional que requiere acompañamiento. Este proceso requiere identificar, reconocer y ponerle nombre a nuestras emociones, aprender a aceptarlas y expresarlas, para luego regularlas en función de nuestro bienestar personal y de nuestras relaciones con otros.

Esta capacidad se empieza a desarrollar a partir de los 4 a 5 años aproximadamente, y, para poder manejar las emociones en un rango de equilibrio, en busca de nuestro bienestar y satisfacción con la vida, necesitamos manejar las conductas reactivas, ya que no siempre son las más adecuadas y nos pueden causar daño a nosotros mismos y a los demás. Para lograr un estado de equilibrio, como mencionamos antes, también es necesario conocer las maneras posibles de aumentar la energía y generar emociones con impacto positivo en nosotros. Desde el nivel primario y secundario podemos enseñar modos adecuados para desarrollar esta capacidad ya que se puede aprender en cualquier etapa de la vida.

Microcapacidades

Las microcapacidades son aquellos componentes que describen y conforman la totalidad de la capacidad descripta. Posibilitan enfocarse de manera precisa en diferentes aspectos que nos permiten desarrollar una mejor atención a cada capacidad. La capacidad de regulación emocional se divide en las siguientes microcapacidades: **expresión emocional**, **generación de estrategias de**

afrontamiento, promoción de emociones positivas, establecimiento de metas, esfuerzo y perseverancia y autonomía emocional.

Los niños y los jóvenes tienen que aprender estas capacidades para poder sostener entre otras cosas la motivación para aprender.

Microcapacidad 1: EXPRESAR LAS EMOCIONES DE MANERA ADECUADA

Idea Fuerza:

Expresar las emociones de manera adecuada, nos remite al concepto de ASERTIVIDAD.

Una persona asertiva se relaciona de una manera clara, calma, segura y respetuosa. Se distingue de una persona que responde a un patrón “reactivo” cuya tendencia es reaccionar ante un estímulo, que está sucediendo sin oportunidad de elegir la mejor forma de relacionarse ante la situación presente. O de una persona que responde a un patrón “pasivo” que evita el conflicto y calla, lo cual hace que muchas veces sea tratado de forma despectiva, negativa que afecta la integridad personal. *“Todos los expertos coinciden en que la asertividad ofrece grandes ventajas a quienes la aplican. Se sienten seguros con ellos mismos, reducen la cantidad de conflictos con otras personas y son más eficaces a la hora de alcanzar sus metas”* (Bilbao, A. , 2016:179).

Microcapacidad 2: GENERAR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Generar estrategias de afrontamiento es la capacidad para afrontar emociones de impacto negativo. *“La regulación emocional (RE) significa superar los bloqueos emocionales que ciertas situaciones pueden provocar. Lo verdaderamente importante es intentar reconocer y controlar las emociones negativas para que no desplacen las positivas”* (Vivas, M., Gallego, D.J., González, B., 2006).

El problema emocional más común que enfrentan los niños en la actualidad está vinculado con el control del enojo. El enojo es una emoción primaria que todos sentimos. Generalmente esta emoción es disparada por una percepción de injusticia o de falta de libertad. Surge del instinto defensivo que compartimos con todos los mamíferos superiores.

La agresión es diferente, ya que esta conducta tiene una intención clara de dañar a otra persona o a un objeto.

Las emociones, como puede ser el enojo no deben ser suprimidas ni expresadas de forma reactiva. La regulación emocional implica aceptar esa emoción, prestarle atención y, a partir de allí y en base a esa información, tomar la mejor decisión para poder regularlas de manera aceptable (Williams de Fox, S., 2014).

Los docentes necesitamos marcar esta diferencia: Todos nos enojamos, pero no podemos agredir. El docente debe enseñar las estrategias para encauzar y manejar el enojo.

Idea Fuerza:

- Las emociones con impacto negativo pueden interferir en el aprendizaje de los niños.
- Nuestras acciones como docentes deben estar motivadas por la necesidad de proteger, modelar y enseñar, no por la necesidad de castigar.
- Los docentes necesitamos marcar esta diferencia: Todos nos enojamos, pero no podemos agredir. El docente debe enseñar las estrategias para encauzar y manejar el enojo.
- Necesitamos comunicar claramente lo que esperamos de los alumnos, y el castigo no es el mejor camino

CICLO DEL ENOJO

“Cuando una situación de injusticia, por ejemplo, dispara nuestro enojo puede comenzar lo que llamaremos “el ciclo del enojo”, donde la emoción invade nuestro cuerpo y sentimos que la intensidad del enojo va aumentando y aumentando hasta llegar a un punto de máxima intensidad o crisis. En este punto, nuestro corazón palpita aceleradamente, hay tensión en el cuerpo y estallamos, diciendo algo inapropiado a la persona que disparó nuestro enojo, pegando, gritando, golpeando algún objeto, etc. Este estado emocional al rojo vivo consume mucha energía y por eso luego de unos minutos, la intensidad del enojo comienza a disminuir hasta desaparecer. Pueden ocurrir otras irrupciones del enojo en la etapa de bajada del enojo, pero suelen ser cada vez menos frecuentes y de menor intensidad. Cuando el ciclo del enojo llega a su fin, generalmente quedamos agotados, sin fuerzas ni energía. Los niños, suelen quedarse dormidos luego de un episodio de enojo intenso.”
(Williams de Fox, 2014: 179).

Cuando estamos frente a una persona enojada, necesitamos esperar que disminuya la intensidad del enojo para poder razonar o pensar con ella. Cuando el cerebro emocional está en modo reactivo, no puede pensar y solo reacciona. Comprender el ciclo del enojo nos ayuda a ser más asertivos, también ayudar a otros a hacerlo.

Microcapacidad 3: PROMOCIÓN DE EMOCIONES POSITIVAS

La regulación emocional también incluye actividades para generar emociones positivas, ya que incrementa el bienestar subjetivo en el grupo de alumnos. *“Las emociones positivas son las que se experimentan cuando se logran objetivos. (...) Es particularmente interesante para la educación la consideración de que las emociones positivas pueden incrementarse si se crean las condiciones apropiadas: mejorando los vínculos sociales (familiares, amigos, pareja) y el contexto laboral favorable, entre otras.”* (Bisquerra, 2011)

“El aula es uno de los lugares ideales para celebrar y abordar las emociones positivas: la gratitud, el reconocimiento, el orgullo, el placer, entre otras. (...) Cuando recibimos reconocimiento y refuerzo positivo en el aula, se genera en nosotros una sensación de aprobación, que incrementa nuestra motivación, al sentirnos exitosos, confiados, seguros e independientes. Esto favorecerá la alta autoestima.” (Williams de Fox ,2014: 188-189).

Beneficios de las emociones positivas:

- Promueven conductas de acercamiento y exploración
- Levantán el ánimo, aumentan el optimismo, resiliencia
- Contrarrestan trauma
- Fortalecen el sistema inmune
- Ayudan a focalizar la atención y ampliar la mirada
- Facilitan la creación de ideas novedosas
- Fortalecen los lazos sociales
- Crean círculos virtuosos, positivos

Idea Fuerza:

- *“Lo importante es que el docente planifique momentos mágicos para el encuentro con la dimensión emocional y aproveche las oportunidades que ofrece cada día para cambiar el destino de un alumno y su interés por el aprendizaje”* (Williams de Fox , 2014:188-189).
- Las emociones positivas estimulan al individuo a explorar su entorno, a compartir actividades, a continuar en la acción, a motivarse, etc.
- Permiten construir recursos personales duraderos, que van a servir en el futuro ante situaciones diversas de la vida (amistades, relaciones personales, actos sociales, retos, conflictos, adversidades, etc.) (Bisquerra, 2011).

Microcapacidad 4: ESTABLECIMIENTO DE METAS, ESFUERZO Y PERSEVERANCIA.

Aprender esta capacidad nos permite sostener la motivación para aprender. Entendemos a la perseverancia como un esfuerzo continuo por el logro de ideas o de propósitos que nos permite sobrellevar obstáculos y ser creativos frente a los problemas que se presentan.

A la hora de lograr aprendizajes, pesa más el esfuerzo y la perseverancia que el CI (Coeficiente Intelectual): un niño con un nivel promedio de CI, pero perseverante, seguramente va a llegar más lejos en sus aprendizajes comparativamente, que otro niño con un CI más alto pero que no pone esfuerzo sostenido (Dweck, 2006). Esta idea es tranquilizadora para aquellos niños que creen que “no pueden” o que no son “inteligentes”, además de comprender que la inteligencia es maleable y se desarrolla.

Destacamos esta frase: *El desarrollo de la perseverancia se logra con el compromiso de docentes y alumnos, unidos por el interés común de mejorar los aprendizajes en un clima de respeto y colaboración.*

Para Blair, C., & Razza, R. A. (2007) el autocontrol de la conducta y las funciones ejecutivas están más fuertemente asociados con la preparación para la escuela que el coeficiente intelectual y habilidades lectoras o matemáticas. Es necesario acompañar a los niños y jóvenes para que puedan establecer metas, planificar los pasos cortos para llegar a la misma y sostener el esfuerzo y la motivación. “Los niños necesitan participar no sólo en actividades que parecen fáciles y divertidas, sino también en las que plantean desafíos que los pueden ayudar a destacarse. (...) Deben aprender a sostener su esfuerzo aun cuando las cosas se vuelvan difíciles o aburridas. Los niños se desempeñan mejor a largo plazo cuando están preparados para enfrentar la frustración y el trabajo fatigoso que es una parte inevitable del trabajo creativo” (Damon, W. , en Shapiro, L., 1997, pag. 224).

Propuestas para el aula:

Plantear proyectos de aula a mediano y largo plazo: por medio de una “línea de tiempo” se pueden explicitar los pasos que se deben cumplir para llegar a la meta. Al cumplir cada paso, se debe celebrar el logro para generar emociones positivas de entusiasmo y orgullo por lo realizado.

Ofrecer un tiempo para que los alumnos piensen qué querrían mejorar o lograr de su desempeño en la escuela, a fin de favorecer su automotivación. El docente puede partir de un proyecto abierto en

el que cada alumno elige qué y cómo mejorar, plantearle a cada alumno aquello que necesita mejorar de su desempeño y acompañar ese proceso desde un lugar de apoyo constante. Para esto, se necesitan docentes perseverantes que puedan acompañar el crecimiento de sus alumnos.

Microcapacidad 5: AUTONOMÍA EMOCIONAL

Desarrollar esta microcapacidad se relaciona con el asumir una actitud positiva ante la vida, tomar decisiones de forma autónoma a la hora de resolver situaciones cotidianas y la capacidad para buscar ayuda y recursos.

Es también importante ayudar a los niños y a los jóvenes a tomar conciencia de las personas en quienes pueden confiar, para que sepan a quienes pueden recurrir cuando necesitan pedir ayuda.

La capacidad para resolver problemas debe comenzar en la primera infancia, sabiendo que se mejorará durante la escolaridad primaria. Enseñar esta capacidad puede reducir la conducta impulsiva, mejorar la adaptación social, y prevenir situaciones de violencia o agresión y otros problemas que pueden afectar un sano desarrollo.

Los vínculos sociales positivos con pares colaboran en la preparación exitosa de la escolaridad y son importantes para que los niños sientan alegría, disfrute y puedan tener un sano desarrollo socioemocional.

Resolviendo conflictos de manera positiva: hay que enseñar a los niños y jóvenes los pasos simples para interactuar con los demás y cómo resolver los conflictos:

1er paso: calmarse

2do. paso: describir el problema usando palabras que no juzguen o lastimen a los demás.

3er. paso: pensar en posibles soluciones que sean seguras para todos

¿Cómo podemos ayudar a nuestros alumnos a administrar sus emociones?

Las personas recurrimos a diferentes estrategias para poder manejar las emociones a lo largo de la vida. Para poder regular las emociones, un primer paso es saber cómo reaccionamos a diferentes situaciones, qué cosas nos enojan, nos alegran, nos dan miedo, nos producen angustia o risa. Esto nos permite anticiparnos a una posible reacción y, en pocos segundos, tomar la mejor decisión para nosotros y los demás. Si un niño o joven reacciona pegando si está enojado, no solo causará daño en otro compañero, sino que después se sentirá triste, perplejo y con cierta incomodidad por no haber

podido expresar su enojo de una manera más saludable, ya que nos sentimos mal cuando hemos dañado a otro (pasado el momento de la crisis del enojo).

Como docentes podemos ayudar a nuestros alumnos a conocerse mejor, a detectar los primeros signos, que suelen ser físicos y visibles. También es importante para los docentes saber que la primera reacción que se tiene a una situación es muy diferente a la segunda. El trabajo que pueda hacer un docente de reflexión, de retroalimentación y de acompañamiento frente a esta primera situación, mejorará en gran medida la posibilidad de este alumno de reaccionar adecuadamente.

Lazarus (1991) analizó estas diferencias y describió a la primera reacción como aquella que no está regulada, que surge espontáneamente, y la segunda que, aunque esté muy cercana en el tiempo, ha pasado por un proceso de regulación y está más atenuada. Es por ello que este autor habla de la regulación emocional como la capacidad de ser más eficientes y flexibles en nuestras reacciones.

Poder hablar sobre lo que nos pasa y cómo reaccionamos ante diferentes situaciones, nos ayuda pasar de una primera reacción espontánea a una segunda más reflexiva, pensante, donde podremos llevar a la práctica alguna de estas capacidades.

Bitácora

Las preguntas guía para la bitácora:

- Nivel personal ¿Qué puedo observar y aprender de mi propio proceso de aprendizaje? (¿Cuáles son los momentos de aprendizaje en donde fluyo, cuáles son los momentos de aprendizaje que más me incomodan, puedo mirar este desafío o situación de alguna forma diferente?)
- Nivel de las relaciones ¿Qué tipo de relaciones estoy construyendo? ¿Qué tipo de relaciones veo en mi contexto? (¿Cómo son estas relaciones, qué cualidades tienen, son habilitantes de espacios de aprendizaje o no, realmente quiero conectarme y comprender a la otra persona, estoy abierto a aprender de mis pares?)
- Nivel del Contexto ¿Qué realidad estamos construyendo en nuestro entorno? ¿Qué dinámicas están ocurriendo? (se está generando un clima, un contexto que habilita el aprendizaje, la colaboración, la prueba y el error, la vulnerabilidad)

En este módulo agregamos:

- ¿Cómo me veo a mi mismo en el manejo de mis emociones? ¿Cómo me veo a mi mismo en relación con el manejo de la emocionalidad de mis estudiantes?
- ¿Cuántos momentos generamos al día para que nuestros estudiantes experimenten emociones positivas? Estos momentos de emociones positivas, ¿son espontáneos, o forman parte de nuestra planificación?
- ¿Qué situaciones o personas te generan enojo en la escuela? Intenta detectar cuáles son tus pensamientos cuando estás atravesando esa emoción, y cómo fue tu reacción. ¿Pudiste utilizar alguna estrategia para actuar conscientemente y no de manera reactiva? ¿Cuál?
- Te invitamos ahora a mirar un poco más profundo y te proponemos animarte a descubrir cuál es esa necesidad humana, la razón por la cual lo que percibo me esta generando frustración, que está por detrás de ese enojo.

Tarea para el próximo encuentro: Seguimiento virtual

A. Partir de las siguientes preguntas disparadoras de conciencia y regulación emocional:

1. ¿Qué emociones están más presentes en el día a día en el aula/espacio de aplicación/escuela? ¿Por qué crees que esas emociones predominan en el espacio?
2. ¿Cómo podrías tomar en cuenta las emociones de los estudiantes, dentro del aula para que faciliten el aprendizaje?
3. ¿Cómo podrías trabajar todas las etapas del desarrollo emocional en los niños y/o jóvenes a lo largo del año?
4. ¿Qué acciones te gustaría manifestar en el aula/espacio de aplicación/escuela, para que se cultiven y practiquen diariamente las emociones que favorecen el aprendizaje y el bienestar personal y social?

Volviendo al plan de acción

Los invitamos a través de los conceptos teóricos que se brindaron a lo largo de los módulos, elegir una práctica, o varias prácticas (si es más de una, tener en cuenta la coherencia entre ellas, que tengan los mismos objetivos o correspondan a una secuencia). Estas deben apuntar a trabajar sobre las Dimensiones de Clima Escolar, y/o La Educación Emocional, o alguna de sus Capacidades o Microcapacidades. Justificar su elección, diseñar su implementación y reflexionar sobre los resultados. Una vez elegida la actividad o la serie de actividades, se recomienda comenzar gradualmente, hasta que pueda instalarse como práctica cotidiana.

1er paso: Es importante registrar: ¿Cuál es el clima general de la escuela y del aula? ¿Cómo son las relaciones interpersonales que se generan? Este es el paso previo a la implementación de la

actividad elegida. El primer paso nos lleva a tomar conciencia del estado actual de mi escuela, aula, espacio de aplicación.

2do paso: Elegir una (o más) actividad/dinámica/intervención en relación a los temas propuestos en los Módulos del 1 al 4. Es importante, registrar cómo los estudiantes o docentes reciben la propuesta, si hay resistencias, el tiempo que les lleva asumir la consigna, las señales no verbales de aceptación o no de la tarea. Les proponemos probar por varios días, en lo posible consecutivos. Describir la experiencia.

3 er paso: Reflexión del impacto de usar la o las actividades elegidas en la escuela, espacio de aplicación o en el aula: ¿Qué cambio significativo pudieron observar? ¿Qué impacto observo en el vínculo con los estudiantes y/o docentes? ¿y en las relaciones entre ellos? ¿Reconozco un impacto en el clima general del grupo? ¿Logran identificar una evolución en lo que se propone lograr la Educación Emocional?

Recuerden traer para el próximo encuentro, el registro escrito de esta tarea, con el fin de compartir las experiencias. No olviden tomar fotos de la actividades.

ESTRATEGIAS PARA REGULAR LAS EMOCIONES SEGÚN CUERPO, MENTE, ACCIÓN Y COMUNICACIÓN:

● ESTRATEGIAS USANDO NUESTRA MENTE:

- Quitar la atención a partir de mecanismos de distracción. Por ejemplo, pensar en otra cosa cuando se habla de temas que nos irritan o producen tristeza.
- Desviar la atención: cerrar los ojos y contar hasta 10 hacia adelante y hacia atrás.
- Construir una imagen positiva del alumno para que él se sienta valorado.
- Visualizaciones: visualizar un lugar que genere calma, utilizando colores, sonidos, etc.
- Realizar prácticas contemplativas como yoga, Atención Plena.
- Practicar pensamientos positivos.

● ESTRATEGIAS USANDO NUESTRA CONDUCTA/NUESTRAS ACCIONES:

- Buscar ayuda de otros.

- Dejar que el enojo se derrita: cuando se sienten enojados con alguien, dejar la clase y buscar un lugar donde puedan estar solos, sin ser molestados (pero a la vista de un adulto) Una vez en calma, volver al salón y decirle a la persona cómo se sintió y qué fue que lo/la hizo enojar.
- Utilización del sentido del humor, la risa.
- Evitación del contacto con determinadas personas que pueden disparar reacciones impulsivas.
- Auto-reconfortarse realizando acciones que nos producen placer.

● ESTRATEGIAS USANDO NUESTRO CUERPO:

- Ayudar a los niños y jóvenes a reconocer los primeros signos físicos de sus reacciones emocionales a fin de que aprendan a controlarse a sí mismos.
- Ventilar y descargar la energía negativa realizando ejercicio o saliendo a correr.
- Caminar y tomar contacto con la naturaleza, apreciando la belleza del entorno.
- **Respirar** en forma consciente y **relajar** el cuerpo, aquietando el pensamiento y las emociones.
- Escuchar música tranquila, instrumental mientras realizan una actividad, pintan mandalas, o cuando se sienten irritados o ansiosos. No toda clase de música ayuda a relajar.
- Escuchar música alegre e invitarlos a moverse libremente: cuando la energía del grupo disminuye o cuando están sintiendo tristeza, miedo o enojo.

● ESTRATEGIAS PARA LA COMUNICACIÓN EFECTIVA:

Si bien estas estrategias se utilizan para regular las emociones, en este módulo solo las vamos a enunciar, ya que se van a profundizar en el Módulo 6: Capacidad Comunicación.

- Ser modelo de la conducta esperada.
- Enseñando que hay diferentes puntos de vista para una misma situación: a través de historias o cuentos.
- Expresarse verbalmente: el hablar ayuda a controlar y reduce el actuar de manera reactiva/agresiva. “No me gusta que me saques el lápiz sin permiso”.

- Organizar discusiones grupales: Intercambiar ideas para ejercitar maneras de calmar la ansiedad, impulsos, enojo, etc.
- Distinguir entre la persona y sus acciones: “sos un tonto” / “eso que hiciste es una tontería”.
- Proporcionar información al alumno sobre su progreso en relación al logro de los objetivos.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

Momentos de atención plena

La atención plena consiste en prestar atención de manera deliberada al momento presente teniendo conciencia de los pensamientos y emociones que se suceden en la mente y observar de manera abierta, no reactiva, no juzgadora sino con una actitud bondadosa.

Somos conscientes cuando nos percatamos o advertimos lo que está ocurriendo dentro de nosotros (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) y/o fuera (olores, sonidos, personas, objetos...). Estamos atentos cuando nos centramos en un estímulo (la respiración, el cuerpo, el sonido de la lluvia o una persona que nos habla).

PRIMARIA Y SECUNDARIA

Algunos ejemplos para incorporar en la escuela:

Antes de entregar las preguntas de una evaluación, el docente puede invitar a sus alumnos a respirar profundamente, para poder estar relajados unos minutos. Esto los ayudará a poder concentrarse en la tarea.

Después de una clase de Educación Física o de un recreo, el Docente de la próxima hora podrá invitar a sus alumnos a recostarse, sentarse en el piso, o en los bancos con los ojos cerrados y realizar diferentes tipos de respiraciones para poder volver a la calma. La práctica del yoga también es muy recomendable en los entornos educativos.

El Clima por dentro

Cuántas veces, un estudiante se presenta con señales de un cierto “mal humor”, y responde con “quejas” o simplemente se niega a comenzar o retomar una tarea, y lo que observamos es que no se siente a gusto en ese momento. Como docentes, podemos en ese instante antes de reaccionar, tomar una **respiración profunda**, sentir si nuestros hombros están llenos de tensión, intentar aflojarlos, o simplemente prestar atención a nuestra postura corporal. Y desde ahí, **decidir** mirarlo amablemente y no dejarnos llevar por el temporal. Puedo volver a pedirle que se siente, lo que busco es hablar con él. Quizás de mala gana hace lo que le pido. Los codos sobre la mesa, la cabeza entre las manos. Las mandíbulas apretadas. **Le pido que observe lo que le está ocurriendo en este preciso instante.** ¿Qué siente realmente? ¿Caen rayos y truenos? ¿Hay tormenta? ¿Con qué intensidad sopla el viento? ¿Tiene fuerza ocho, nueve o diez? (Snel, 2012)

El parte meteorológico personal puede ayudar a los niños a comprender su mundo interior.

Ejercicio: el aviso meteorológico personal

Puedes leerlo primero y luego realizar la visualización de manera personal, o también facilitar a tus estudiantes.

Siéntate cómodamente, cierra los ojos o déjalos entornados, como prefieras. Tómate el tiempo que necesites para descubrir cómo te sientes en este momento. ¿Qué tiempo está haciendo por dentro? ¿Te sientes relajado y brilla el sol? ¿O está el cielo encapotado, cubierto de nubes y a punto de caer una lluvia? ¿O quizás hay una tormenta? ¿Qué sientes realmente? Es como hacer el parte meteorológico según tu estado emocional de este momento, sin pensarlo. Y cuando sepas cómo te sientes en este mismo instante, lo dejas tal cual, exactamente como es, no precisas sentirte de otra manera distinta a como te sientes ahora. Es cierto que no puedes cambiar el tiempo exterior! Permanece así, experimentando esta sensación por un momento. De forma amable y curiosa, observas las nubes, la luz brillante del cielo o los colores oscuros de la tormenta que se acerca... Es simplemente lo que hay, el humor no puede cambiarse así como así. Igual que no puede cambiarse el tiempo. Puede ser que en otro momento del día el tiempo cambie, pero ahora es como es. Y así está bien. Los estados de ánimo cambian. Pasan por sí mismos. No tienes que hacer nada para ello. Y esto hace las cosas más fáciles. Con este ejercicio los niños aprenden a identificarse más con sus cambios de humor. Yo no soy la tormenta, pero me doy cuenta de que llueve. A la mayoría les gusta dibujar “el tiempo”. Les hace conscientes de la lluvia, el sol y la tormenta en ellos mismos. Y lo que es importante: permiten que así sea.

El árbol de los deseos

Puedes facilitar este ejercicio a los estudiantes, ayudará a la generación de emociones positivas y bienestar

Siéntate cómodamente, con la espalda bien recta. Cierra los ojos los, encuentra un punto fijo para mantenerlos entrecerrado. Y ahora que estás así sentado puedes darte cuenta de que estás respirando y de que tu respiración es algo muy especial. Te lleva al ahora y al aquí. Aquí, en donde ahora estás sentado. En este lugar. Permanece un momento con tu atención en la respiración. Tómate el tiempo necesario para sentir el familiar movimiento de tu respiración. La respiración entra y sale..., entra y sale, una y otra vez. Dirígete ahora a un hermoso lugar en plena naturaleza. Quizás se trata de un lugar en el que has estado alguna vez o de un lugar soñados. Tómate un momento para ver dónde estás ahora. En este lugar te encuentras muy a gusto, tranquilo. Tienes una vista hermosa, puedes ver hasta la lejanía sin ningún esfuerzo. ¿Qué es lo que ves? Si miras bien, verás que a lo lejos hay un viejo árbol. Ve hacia él. Es un árbol hermoso y centenario. Un árbol muy especial. Se trata de un árbol de los deseos y tiene más de 100 años. Es grande y fuerte, con un tronco muy grueso, sus ramas, anchas y abiertas, están repletas de hojitas de un verde nuevo, primaveral. Si te fijas bien, verás que en las ramas del árbol hay unas palomas blancas. Unas están juntas, otras más distantes. Hay muchas. Cada paloma puede cumplir uno de tus deseos. No ahora mismo, sino cuando llegue el momento oportuno. No todos ellos, sino aquellos que procedan realmente de tu corazón y que para ti son muy importantes. Cada vez un deseo. Tómate ahora todo el tiempo que necesites para que desde tu corazón aflore un deseo. No necesitas pensar en él, límitate a esperar tranquilamente a que este se manifieste por sí mismo. También puede ser un sentimiento o una idea. Puede ser algo de lo que nunca hayas hablado con nadie. ¿Qué es lo que te viene a la cabeza? Si ya lo sabes, puedes llamar muy bajito a una de las palomas, sin que nadie más lo oiga. Deja que se pose en tu mano y acércala a tu corazón para que sepa cuál es ese deseo ferviente. Ella lo comprenderá. Dale tu deseo a la paloma y abriendo la mano suéltala y déjala ir. Observa cómo se aleja volando, más y más lejos. Va de camino a cumplir tu deseo. No hoy o mañana, posiblemente tampoco la próxima semana. Pero confía en que siempre hay algo que puede cambiar. No siempre será exactamente como tú querías, ni quizás las cosas sucedan tan rápidamente como desearías. Pero confía y deja ir ese deseo y las imágenes que se corresponden con él. Poco a poco abre nuevamente los ojos y quédate sentado aún unos instantes.

Técnica de la tortuga

La “técnica de la tortuga” que puede ser usada en niños y jóvenes de todas las edades. En este simple video se muestra cómo una tortuga utiliza lo aprendido en clase para regular sus emociones.

<https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVL6o>

PRIMARIA

Atención de una rana

Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad. Haciendo este ejercicio los niños aprenden a: Mejorar su concentración, lo que mejora su memoria.

Reaccionar menos impulsivamente, no solamente lo primero que le surge hacer. Influir en su mundo interior, sin necesidad de negar o reprimir nada.

Estar sentado con la atención de una rana es un ejercicio básico muy importante. Los niños de distintas escuelas primarias de Amersfoort y Leusden (dos ciudades de Países Bajos) lo practicaron diariamente en todo tipo de circunstancias: momentos en los que era difícil concentrarse, en caso de problemas y peleas, a veces justo antes de un examen. Descubrieron luego que terminaban antes sus trabajos escolares y eran más amables los unos con los otros. Haciendo regularmente “la rana” puedes estar aquí, presente en este momento, y entonces te das cuenta de que te has distraído. Una vez que lo notas, puedes regresar a la respiración o a lo que sea que estás haciendo. La atención siempre está ahí. (Snel, 2012).

Meditación de la fotografía

Consigna: Elige una foto tuya. Colócala delante tuyo. También dirige tu mano hacia tu pecho, donde está tu corazón. Te pido que cierres los ojos por un ratito, y que sientas los latidos del corazón, y que prestes atención a tu respiración. Imagina a una persona que está acunando, abrazando, y consolando a su hijito pequeño. Ahora, con esa sensación, con esa misma mirada con la que imaginas al niño, piensa que ese eres tu. Mírate a tí mismo, lleno de amor, de ternura, de protección. Y sin que nadie pueda oírte, di para ti mismo: “Me quiero por ser como soy” (Snel, 2012).

La respiración de los superhéroes

Desarrollo:

El docente invita a sus alumnos a respirar como los superhéroes. Les propone respirar como SUPERMAN colocando los brazos a los costados en forma de jarra, el pecho hacia afuera al inhalar y los brazos extendidos hacia adelante con puños cerrados al exhalar. Luego se les propone respirar

como la MUJER MARAVILLA con un brazo en forma de jarra y el otro haciendo círculos con el “lazo” hacia arriba al inhalar y lanzando el lazo hacia adelante al exhalar. Por último se los invita a respirar como el HOMBRE ARAÑA con los brazos cruzados al pecho en forma de cruz al inhalar y brazos extendidos hacia adelante al exhalar.

La botellita de la calma

Desarrollo: El docente puede mostrarles una botellita de la calma a los alumnos (o invitarlos a armarla juntos) y les explica que la brillantina representa las emociones, que mirando la botellita podemos entender cómo funciona nuestro cerebro. Para aquietar nuestras emociones tenemos que esperar para ver con más claridad y tomar la mejor decisión. Cuando la brillantina se aquieta es el momento de decidir.

Luego los niños sacuden la botella, respiran profundo varias veces y esperan mientras los brillos se van depositando en el fondo, mientras lo hacen el docente puede guiar la respiración, para que el aire llegue hasta el abdomen. Invita a los niños a observar cómo los brillos de a poco se van depositando en el fondo mientras realizan las respiraciones profundas.

Sugerencia para la fabricación de la botellita de la calma:

En familia o junto con el docente, podrán hacer la botellita de la calma. Adjuntamos el link donde podrás ver cómo fabricarla:

<https://www.youtube.com/watch?v=0sMvySjBUeM>

SECUNDARIA

Atención Plena para adolescentes

Audios con ejercicios de Atención Plena para realizar con jóvenes de 11 años en adelante. Alguna sugerencia puede ser: <http://editorialkairos.com/catalogo/respirad> de Editorial Kairos. La descarga es gratuita, haciendo click en el margen inferior derecho en el recuadro con una flecha, Audio/Respirad. Material sugerido en el libro de Snel, Eline, 2015. Respirad, Mindfullnes para padres con hijos adolescentes.

MÁS ACTIVIDADES...

PRIMARIA Y SECUNDARIA

Juego de intercambio de ideas¹

Poder manejar las emociones fuertes significa aceptarlas, prestarles atención y tomar la mejor decisión posible para regularlas. Pensar en vez de actuar requiere buscar alternativas posibles para la mejor resolución de un conflicto o una situación de enojo.

Desarrollo: Se propone a los alumnos generar la mayor cantidad posible de soluciones para un problema, y luego escojan las mejores. Se busca que los alumnos enfrenten los problemas con mayor flexibilidad y creatividad.

Lectura de imágenes²

Poder trabajar colaborativamente para modificar el desenlace de situaciones, interfiriendo en lo que hacen o dicen los personajes es una manera de practicar sin riesgos, cómo saltar un trapecio con una red. La capacidad de regular nuestras emociones nos permite encontrar el equilibrio entre el mundo emocional interior y la conexión con los demás.

Desarrollo: Seleccionar imágenes en las que se evidencie en los personajes que aparecen las emociones que están sintiendo y preguntar:

- a) ¿Qué les parece que está pasando?
- b) ¿Qué ves en la imagen que te hace decir eso?
- c) ¿Qué puede estar sintiendo la niña, el niño o joven?
- d) ¿Alguna vez se sintieron así?
- e) ¿Qué piensan que hará el niño, el/la joven?
- f) Y ustedes, ¿qué harían?

Variantes:

Elegir una situación en las que puedan observar o leer sobre las emociones que experimentan los personajes, estas situaciones pueden ser reales, que hayan visto en la escuela, o leído en el diario o se refieran a una noticia que haya circulado por los medios de comunicación.

¹ Williams de Fox, S. (2014) *Las emociones en la escuela*. Buenos Aires: Aique, p.180.

² Williams de Fox, Sonia y Jarvis, Diana (2017). Clase 2: La regulación emocional. Curso: La Regulación Emocional en el Aprendizaje. Educación emocional en el aula. Buenos Aires: Ministerio de Educación y Deportes de la Nación.

Luego les entregarán a los estudiantes viñetas para que, en pequeños grupos, completen los diálogos de los personajes de estas situaciones y expresen qué harían si estuviera en el lugar de alguno de los personajes.

Un nuevo desenlace o Historietas

Tal como trabajamos presencialmente en el encuentro de este módulo, se puede sugerir a los estudiantes de primaria o secundaria, que escriban o dibujen una situación que dé cuenta de las diferentes emociones que dieron lugar a una reacción de enojo o disgusto. Sugerir incluir las sensaciones corporales, los pensamientos, acciones y la secuencia de emociones desde el inicio del enojo hasta su finalización. También pueden dibujar también la curva de Gaus y colocar lo que van sintiendo a medida que se va llegando al punto de explosión y luego en la curva en bajada (Proceso de la emoción). El relato puede estar referido al trabajo en la escuela o a alguna situación de la vida cotidiana, puede ser una narración o una historieta. Como reflexión final los estudiantes responderán a la pregunta: ¿Qué hubieran hecho diferente para controlar el desarrollo del ciclo del enojo?

Observación de procesos naturales

Observar por ejemplo, el proceso de crecimiento de una planta, ayuda a los niños y jóvenes a conocer y descubrir su ritmo, tomar conciencia de sus necesidades y cuidados y cómo el ambiente influye en ellas entre otras cosas. Al aumentar la conciencia de estos procesos, ayudará a que los niños y jóvenes tomen contacto con sus propios procesos de venir a ser, además de fortalecer la capacidad de espera, la paciencia y perseverancia para obtener resultados ante una tarea. En los tiempos que corren, donde las cosas parecen suceder a mayor velocidad, el contacto con la naturaleza, ayuda a entender los procesos de crecimiento y decaimiento. Reflexionar sobre esto contribuye a nuestro registro interno y la regulación del sentimientos como la frustración.

La germinación de porotos, la multiplicación de plantas suculentas (Fáciles de conseguir y reproducir), o plantar alguna semilla, son ejemplos para llevar a cabo esta actividad.

Para generar emociones positivas

Una forma de ayudar a los niños y jóvenes a que se sientan mejor es pensar en cosas positivas y sentir las. Se puede proponer una ronda de intercambio para que puedan expresar y compartir sus pensamientos, acciones y emociones positivas. Por ejemplo, algunas expresiones podrían ser:

Me siento contento cuando/ Me divierto mucho cuando /Me siento alegre cuando / Me siento tranquilo cuando....

Respuestas posibles: voy a visitar a mis abuelos, voy a la plaza, voy de vacaciones con mi familia, vienen mis amigos a jugar.... (Williams de Fox, 2014)

Círculos de interdependencia

Se dibujan tres círculos concéntricos con el nombre del alumno en el medio. En el espacio entre el primer y segundo círculo se colocan los nombres de las personas más cercanas a ellos. Luego entre el segundo y tercer círculo, se colocan los nombres de otras personas en quienes ellos pueden confiar y pedir ayuda cuando lo necesitan. (Williams de Fox, 2014)

PRIMARIA

Cuento para leer a los más chicos

Juan, un niño de seis años, sabe muy bien cómo funcionan los pensamientos. Iba hacia la escuela con su mascota de peluche favorita atada a una vieja correa de perro. Una correa que había pertenecido a un perro de verdad. Era un perro salchicha de peluche, que iba arrastrando su barriguita por el suelo mientras iba con Juan hacia la escuela .

En el patio del colegio, los niños se rieron muchísimo de él. Especialmente los niños un poco mayores: “Juan, pareces tonto, andando con ese perro salchicha, seguramente pensás que es un perro de verdad”. Juan, se volvió lentamente y les contestó: “a mi es a quien me causa gracia, ustedes piensan que yo creo que se trata de un perro de verdad, jajaja.” Y se fue tranquilamente con su perro que hoy podía llevar a la clase”.

Para reflexionar, podremos preguntar a los chicos: ¿Cómo reaccionamos cuando vemos que alguien se ríe de nosotros y nos burla? ¿utilizamos el humor? ¿qué emociones sentimos?.(Snel, 2012)

Videos para identificar, nombrar y expresar las emociones:

Nombrando las emociones

<https://www.youtube.com/watch?v=hCbP-YQ9XLM&feature=youtu.be>

Monstruo de colores

https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOKND8g&feature=youtu.be

El Dragón descubre el enojo

<https://www.youtube.com/watch?v=PTMw6HOT9C8>

El Dragón descubre la tristeza

<https://www.youtube.com/watch?v=6N8oTvIsMMU>

El pájaro del Alma

Un cuento de Mijal Snunit (1985)

Este cuento puede ser relatado, o reproducido en video, a nuestros estudiantes. Permite visualizar qué sucede cuando nos emocionamos, en el interior, utilizando la metáfora de un pájaro y sus cajones de emociones.

<https://www.youtube.com/watch?v=rUstCGor47E>

SECUNDARIA

Sugerencias para realizar con niños y jóvenes a partir de los 10 años

(Las actividades propuestas anteriormente, si bien pueden realizarse con niños de Nivel Primario, muchas de ellas, también son adecuadas y aplicables al Nivel Secundario, y cada docente puede realizar la adaptación que considere necesaria).

Identifico las cosas que me “preocupan” (Snel, 2012)

¿Qué es lo que me preocupa a veces? ¿Cómo son los pensamientos al respecto?

Todos nos preocupamos por diferentes cosas en nuestra vida. En esas ocasiones, nuestra mente nos lleva al lugar donde las dudas, los miedos y nuestra falta de confianza se encuentran escondidos. Identificamos estos pensamientos, que aparecen ante estas situaciones. Y nos preguntamos ¿Estos pensamientos son ciertos, o a veces imaginados, exagerados?

Que me acosen o intimiden. Pienso que.....

Que no sea lo suficientemente bueno en ciertas cosas, pienso que.....

Que me peleo. Pienso que

Que no puedo hacer algo bien. Pienso que

Que tengo miedo de muchas cosas. Pienso que

Que piensen que no soy “divertido”. Pienso que

Que alguien está muy enojado conmigo, pienso que

¿Cómo me siento?

Las cosas que nos pasan todos los días nos provocan emociones. Ante las mismas situaciones no todos sentimos lo mismo, pero es importante saber qué siente cada uno/a de nosotros/as, qué emociones nos provocan las diversas situaciones cotidianas.

Objetivos

- Identificar distintas emociones.
- Aprender que cada día sentimos emociones distintas.

Desarrollo

Repartiremos a cada estudiante la ficha “¿Cómo me siento?”. Deberán decir qué situaciones se asocian con las emociones descritas en la ficha.

Después, en grupo pequeño o entre todos y todas, debatirán las situaciones comentando las respuestas que han dado.

Recursos

- Ficha: ¿Cómo me siento? - Lápices

Duración 45 minutos.

Orientaciones Al repartir la ficha se aclarará que no pueden responder “bien” o “mal” a las preguntas. Esa será la única condición, ya que los alumnos y alumnas poseen un diccionario emocional suficientemente rico para responder de manera más precisa acerca de lo que están sintiendo.

Mi objetopreciado

Cuando nos limitan uno de nuestros sentidos, desconocemos cómo responderá nuestro cerebro. Es bueno practicar con estas situaciones, para conocer nuestros límites.

Saber en qué situaciones nos ponemos nerviosos/as, si mantenemos la calma o no en situaciones difíciles, y cómo reacciona el resto en esas situaciones nos ayuda a dirigir nuestras respuestas.

Objetivos

- Identificar distintas emociones.
- Analizar las propias emociones. Saber afrontar situaciones difíciles.

Desarrollo: Unos días antes de hacer el ejercicio, pediremos a los estudiantes que traigan de casa un objeto. Este objeto tiene que ser especial, sobre todo al tacto y al olfato. Les diremos también que traigan una cinta o un pañuelo para taparse los ojos.

Primer momento:

Dividiremos al grupo en dos; grupo 1 sentado, y grupo 2 de pie.

El grupo 1 se sentará en el suelo, muy separados/as entre ellos/as. Les pondremos una cinta o pañuelo en los ojos y les pediremos silencio.

Cada miembro del grupo 2 tomará su objeto y se acercará a quienes están sentados/as para poner su objeto en las manos de la otra persona.

Quien tenga los ojos cerrados tendrá que adivinar lo que es, y una vez adivinado, tomará el objeto de otra persona contigua para adivinar qué es (así hasta que todos y todas del grupo 1 adivinen los objetos de los del grupo 2). Tras tocar todos los objetos y tratar de adivinar qué son, les pediremos que guarden silencio y que recuperen su vista quitando el pañuelo o cinta.

Luego, se intercambiarán los papeles: el grupo 1 se sentará y el grupo 2 será el que ofrezca sus objetos.

Segundo momento:

Todo el grupo, se sentará en forma de círculo y comentarán lo que han ido sintiendo a medida que transcurría la actividad. Podemos contar con las siguientes preguntas para acompañar el intercambio:

- *¿Qué sentías cuando tenías los ojos cerrados y no se te acercaba nadie?*
- *¿Qué has sentido cuando te han puesto el objeto en las manos?*
- *¿Y cuando alguien te ha tirado el objeto bruscamente?*
- *¿Cuál te ha gustado más?*
- *¿Cómo te has sentido cuando alguien se ha puesto a hablar fuerte o a gritar y tú tenías los ojos cerrados?*

- *¿Te ha costado mantener la calma?- ¿En qué momento has sentido miedo?, ¿nerviosismo?, ¿preocupación?, ¿vergüenza?*
- *¿Has sentido en algún momento que solamente tú estabas sentado/a en el suelo y con los ojos cerrados? - ¿Qué has sentido al poner a alguien tu objeto en las manos?*
- *¿Has querido tranquilizar a alguien?*

Orientaciones. Es importante mantener el silencio mientras se realiza el ejercicio; ayuda a aumentar la duda entre quienes están esperando y cada cual se da cuenta mas fácilmente de lo que siente.

Si alguien no sabe qué traer, éstas son algunas propuestas: una pluma, una esponja, crema, un peluche, un adorno de pelo, etc. Es importante que sea seguro al tacto, que no sea cortante ni filoso.

Regulando emociones

Existen diferentes metodologías para regular emociones; algunas de ellas son la relajación o la visualización.

Objetivo: Buscar una estrategia para regular emociones y para relajarse.

Desarrollo: Les pediremos a los estudiantes que se sienten en sus sillas, sin cruzar las piernas y poniendo la manos sobre las rodillas, y que cierren los ojos o encuentren un punto fijo bajando la mirada. Pondremos una música relajante y el docente leerá poco a poco el ejercicio de visualización.

Visualización: Naturaleza

“A partir de este momento, céntrate en tu respiración, pero no la cambies, simplemente analízala.

Observa tu respiración y mantenla... date cuenta de que tomar aire no te exige trabajo... date cuenta de que tomas aire y te relajas.

Poco a poco te vas a imaginar algunos objetos y colores.

Te vas imaginando un campo verde... el verde que más te gusta... es un campo muy extenso y al fondo del mismo hay un bosque... ves hierba verde... se ve el re ejo del sol en las hojas y el verde que se observa es muy relajante... es muy bonito y disfrutas de la tranquilidad... respiras aire limpio, el oxígeno de los árboles entra en tus pulmones...estas tumbado/a en el campo rodeado de hierba... respiras aire limpio... es muy relajante... cada vez te sientes más relajado/a... cada vez que inspiras te relajas más... oyes el sonido del viento a través de las hojas y te relajas... sientes la respiración...

Observa tu respiración... sin modificarla, fíjate el recorrido que hace dentro del cuerpo... no te exige ningún esfuerzo...

Ahora visualiza una playa, arena y una playa magnífica... te gusta mucho la playa... el mar es azul y tranquilo, hay unas pequeñas olas que llegan a la orilla...

Visualizas la playa... arena blanca... caliente... te acuestas sobre la arena ... sientes el calor de la arena en tu piel... el calor de la arena entra en tu espalda... es muy relajante... muy agradable... mar azul... cielo azul sin nubes... el sol te da en los brazos... los brazos cada vez te pesan más... te vas relajando más y más... poco a poco oigo el sonido de las olas... estás bajo el cielo azul... relajado/a... tomas conciencia de tu cuerpo... estás muy relajado/a...

Para terminar, empieza a contar poco a poco...1...2...3... Abres las manos poco a poco y las cierras... toma aire más profundamente... abre los ojos... toma conciencia de la relajación tras esta actividad

En grupo

Hablaremos de lo que hemos sentido entre todos y todas. Reflexionaremos sobre la utilidad de esta técnica de relajación: ¿Cuándo podemos utilizar esta técnica? ¿En qué puede ayudarnos?..

Orientaciones: Cuando trabajemos en grupo, es necesario mantener la tranquilidad. Para ello, es preciso que el docente mida su tono de voz, que éste sea suave y pausado y también tener en cuenta algunos otros aspectos, como la intensidad de la luz en el espacio.

Técnica Pomodoro

Anota tus tres pensamientos “estresantes” más frecuentes en épocas de exámenes con respecto a la organización del tiempo. Se pueden dar estos pensamientos a modo de ejemplo:

-Nunca lograré aprobar

-Tengo que estudiar hasta la madrugada

-No me alcanza el tiempo

Piensa los tuyos, y enumerarlos del 1 al 10

Podremos probar tomarnos el tiempo, para hacer las cosas en las que creemos que no contamos con tiempo. Esta es la técnica Pomodoro utilizando un cronómetro de cocina. Ayuda a los jóvenes a fraccionar, graduar y estructurar el tiempo de estudio, a realizar pausas y regular la ansiedad que produce la época de exámenes.

Este es el enlace, que describe la misma:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ord5pVt57-s>

Bibliografía Obligatoria

- Bisquerra, R y Pérez, N (2007): *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82
- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, Núria, (2012) Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica, Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España, España, Disponible en: <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342>
- Rendón Arango, M. (2007), Regulación emocional y competencia social en la infancia. Vol. 3, núm. 2, julio-diciembre, 2007, pp. 349-363 Universidad Santo Tomás Bogotá, Colombia: Diversitas: Perspectivas en Psicología. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67930213>

Bibliografía Complementaria

- Bisquerra Alzina, R. (Coord.) (2011) *Educación Emocional: propuestas para educadores y familias*, Desclée De Brouwer, España.
- Bilbao, A (2016): *El cerebro del niño explicado a los padres*: Barcelona: Plataforma Editorial.
- Blair, C., & Razza, R. A. (2007). *Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten*, Child Development, U.S. National Library of Medicine.
- Lazarus, R (1991) *Emotion and adaptation*. Oxford University Press
- Martín - Cuadrado, A.M. (2011) Competencias del estudiante autorregulado y los estilos de aprendizaje. España: Revista Estilos de Aprendizaje, nº8,, Vol 8, octubre de 2011
- Maxwell, J.C. (2010) *El poder de las relaciones. Qué hacen las personas eficaces para relacionarse*. E.E.U.U. Grupo Nelson
- Repetto Talavera, E y Pena Garrido, M (2010) *Las competencias socioemocionales como factor de calidad educativa*. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación - Volumen 8, Número 5
- Shapiro, L., (1997) *La inteligencia emocional de los niños*, Javier Vergara Editor, Buenos Aires.
- Snel Eline (2012). *Tranquilos y Atentos como una Rana*, Ed. Kairós. París
- Snel, Eline,(2015). *Respirad, Mindfulness para padres con hijos adolescentes*. Ed. Kairos, París.
- Vivas, M., Gallego, D.J., González, B., (2006), *Educar las emociones*, Dykinson, S.L., Madrid
- Williams de Fox,S. (2014): *Las Emociones en la escuela*. Ciudad de Buenos Aires: Editorial Aique.
- Williams de Fox, Sonia y Jarvis, Diana (2017). Clase 2: La regulación emocional. Curso: La Regulación Emocional en el Aprendizaje. Educación emocional en el aula. Buenos Aires: Ministerio de Educación y Deportes de la Nación.