

Estrategias de regulación emocional

En esta sección encontrarás estrategias que te servirán para regular tus emociones de manera saludable, proporcionándote un bienestar emocional y mental. Recuerda que es importante probar cuál(es) son aquellas que te gustan y sirven.

¡También puedes enriquecerlas con tus propias estrategias!



CAPACITACIÓN



IMPULSO
DOCENTE

MINDFULNESS

¿Qué es el mindfulness?

o atención plena.

Una variedad de entrenamiento mental que requiere la regulación de la atención de modo que se mantenga enfocada en las experiencias del momento presente.

Este estado mental se cultiva típicamente a través de ejercicios guiados, para concientizar las sensaciones físicas, respiración, pensamientos y/o sentimientos.

¿Cuándo podemos utilizarla?

Cuando necesites manejar tus emociones, calmarte o liberar el estrés, regulando tu fisiología través de la respiración y activando las regiones de atención de tu cerebro.

Recomendaciones para vivir momentos mindfulness

Te dejamos 2 opciones para que puedas realizar mindfulness en tu día a día.

1 Opción 1: Elige dos momentos al día para hacer una pausa y contar diez respiraciones

2 Opción 2: Elige una tarea cotidiana para realizar con atención plena, atendiendo a tus sensaciones físicas

Beneficios

- Pensar con más claridad.
- Actuar de manera reflexiva.
- Regular mejor las emociones.
- Reducir el estrés.
- Tomar mejores decisiones.



Adaptado de "Brain Break" de MindUp. Disponible en mindup.org

PARAR

¿Qué es PARAR?

Es una técnica que nos enseña vivir de forma intencionada y consciente los meta-momentos. PARAR es un acrónimo que nos indica una serie de pasos a seguir para actuar de la mejor forma posible en una situación en que experimentamos emociones intensas.

¿Cuándo podemos utilizarla?

Cuando necesites anticipar un desafío emocional en tu vida. La podemos utilizar de manera:

- **Reactiva:** En tiempo real, cuando te sucede algo y experimentas una emoción intensa.
- **Proactiva:** Anticipar una situación que pueda generar emociones intensas y planear cómo responder.



Técnica PARAR

¿Qué hago?		¿Cómo aplicar la técnica PARAR?
P	Para	Cuando sientas una emoción intensa, haz una pausa para examinar tus emociones y decidir cómo actuar.
A	Atiende	... a qué emociones y pensamientos se manifiestan.
R	Recuerda	... cuál sería la mejor versión de ti mismo/a en esta situación.
A	Aplica	... una estrategia para regular tu emoción.
R	Regresa	... a tus actividades en un estado emocional más adecuado para lograr aquello que realmente valoras.

Fuente: Adaptación de técnica PARAR en portal ConstruyeT

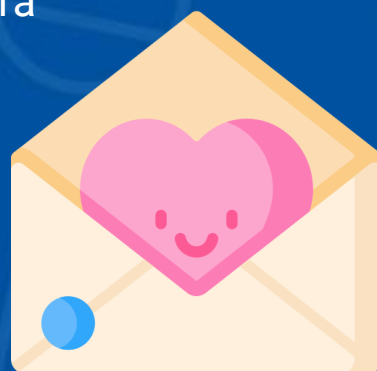
PRÁCTICA DE GRATITUD

Gratitud

“La gratitud, o la capacidad de ser agradecidos, es la capacidad de sentir y expresar aprecio por lo que has recibido en tu vida, ya sea por cosas específicas, actos concretos o por la contribución de otra persona. Implica tener una alta conciencia de todo lo que se ha recibido sin hacer mérito, atribuyéndolo a quien corresponde, ya sea una persona, la vida misma o a un Ser Superior” (Emmons en Bitácora Docente, 2020)

CARTA DE GRATITUD

Escribe una carta de agradecimiento a alguien especial para ti. Luego intenta juntarte con esa persona para leérsela y entregársela. De esta manera la experiencia será completa.



Beneficios

- Nuestra vida social, mejorando los vínculos.
- Nuestra vida emocional.
- El optimismo, la esperanza, la vitalidad.
- La satisfacción con la vida.
- La percepción subjetiva de la felicidad.
- Estar sintonizados con experiencias gratificantes.
- Físicamente se asocia con mayor energía.
- Mayor eficiencia, esto porque el cerebro produce más dopamina.
- Disminuir la depresión, el estrés, la ansiedad y la envidia.
- Bajar el resentimiento.
- Disminuir el riesgo del consumo de sustancias nocivas.

Fuente: Adaptación de Claves para el Bienestar: Bitácora para el Autocuidado Docente (Mineduc, 2020)

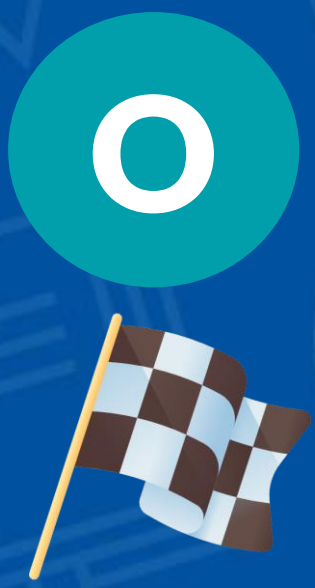
WOOP

¿Qué es WOOP?

WOOP consiste en un proceso de **visualización de nuestros futuros deseados** en contraste con posibles obstáculos.

Es una herramienta científicamente probada que nos ayuda a:

- ✓ Desarrollar nuestro autocontrol
- ✓ Cambiar nuestros hábitos
- ✓ Alcanzar nuestras metas



Técnica WOOP

W	Deseo (Wish) ¿Cuál es un deseo importante que te gustaría cumplir en el próximo mes? Debe ser un deseo desafiante y factible a la vez.	Mi deseo:
O	Resultado (Outcome) ¿Cómo se vería el cumplimiento de tu deseo? ¿Cómo te sentirías? Haz una pausa y describe detalladamente el mejor resultado posible.	Mejor resultado:
O	Obstáculo (Obstacle) ¿Cuál es el mayor obstáculo dentro de ti que podría impedirte cumplir tu deseo? Haz una pausa e imagina detalladamente ese obstáculo.	Mi obstáculo:
P	Plan ¿Cuál sería una acción efectiva para superar ese obstáculo? Haz un plan con la estructura "si (obstáculo), entonces voy a (acción)".	Si: Entonces voy a:

Fuente: Adaptación de técnica WOOP en Character Lab.

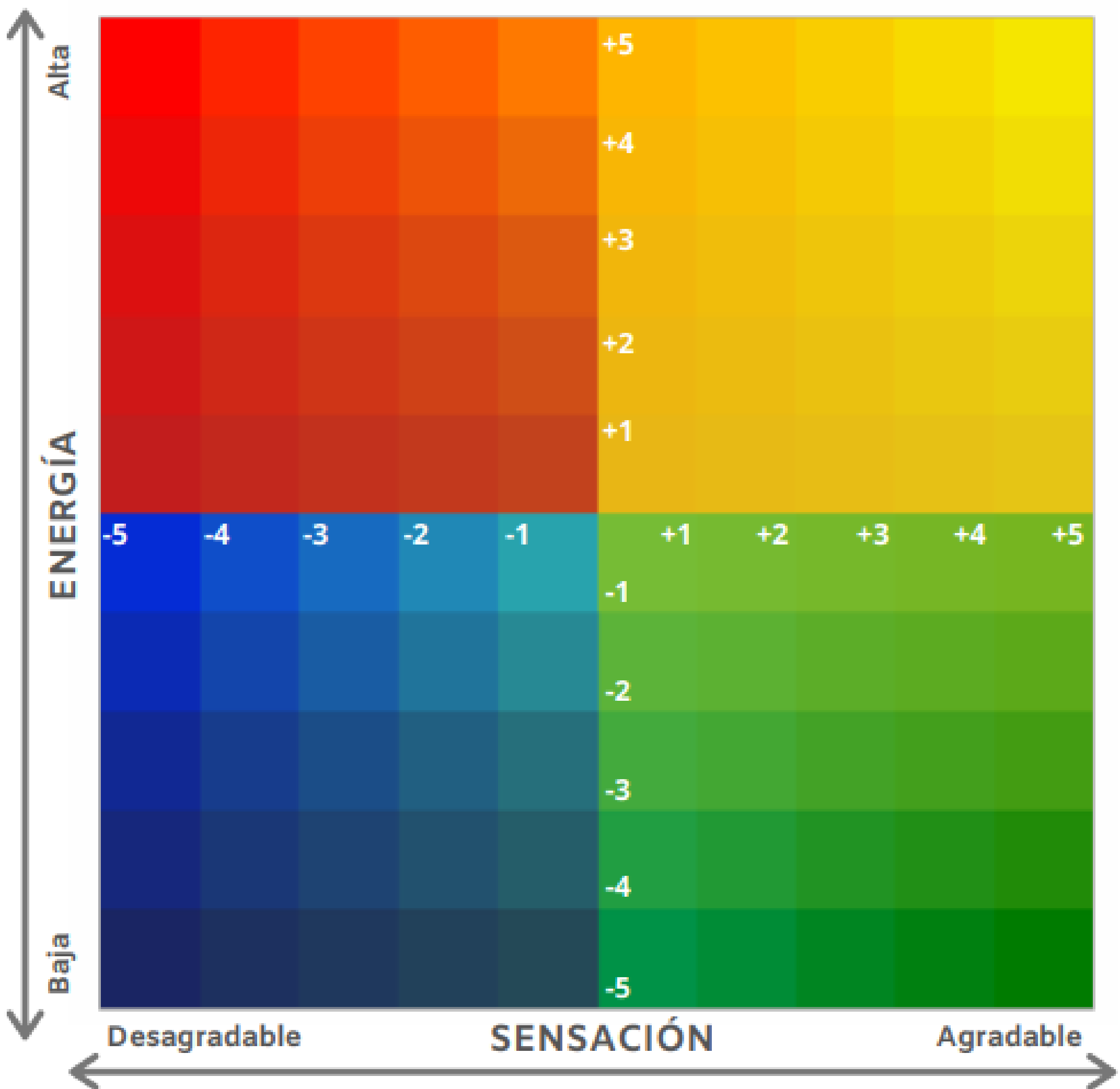
Afiches

Enseña a tus estudiantes a reconocer y regular sus emociones, tal como lo practicaste con el medidor emocional, el vocabulario emocional y con la técnica PARAR.

Imprime las próximas páginas de este documento para utilizarlas como afiches para tu sala de clases o crea los tuyos.

MEDIDOR EMOCIONAL

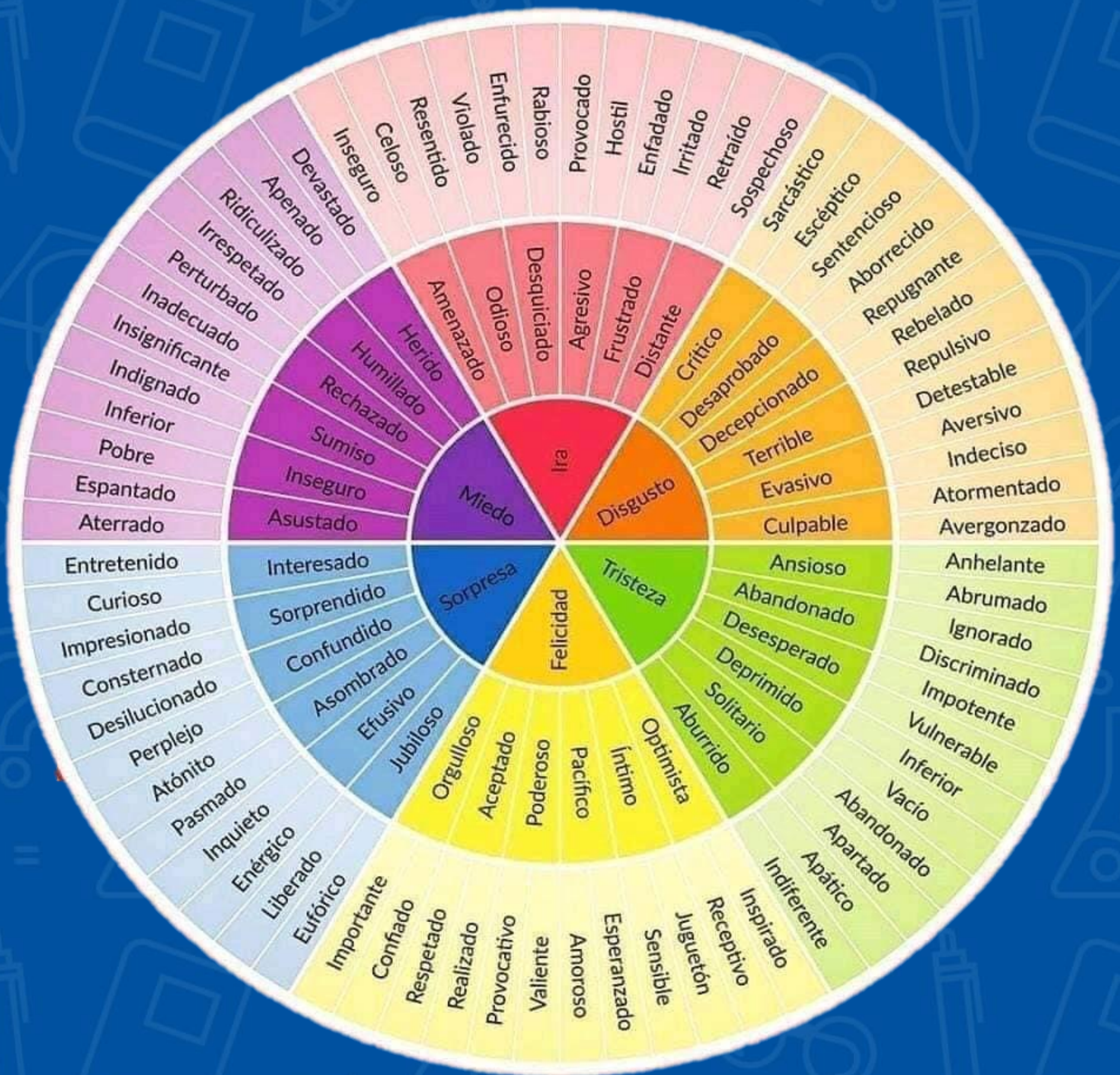
Una herramienta para identificar, comprender y regular nuestras emociones.



Basado en "Mood Meter" del Yale Center for Emotional Intelligence: <https://ei.yale.edu/mood-meter-overview/>

VOCABULARIO EMOCIONAL

Identifica aquí la emoción que más se parece a lo que estás sintiendo.



¿CÓMO ME SIENTO HOY?





PARA en distintos momentos del día.



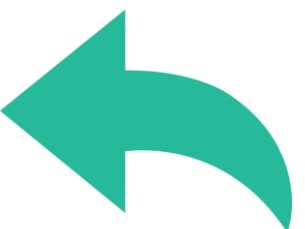
ATIENDE qué sensaciones físicas, pensamientos y emociones se manifiestan.



RECUERDA visualizar la mejor versión de ti mismo, tus metas y lo que valoras.



APLICA y elige una estrategia que te permita regular tu emoción.



REGRESA a tus actividades en un estado emocional más adecuado para cumplir tus metas.