



La Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani (FIPCAM), manifiesta que el contenido del presente documento hace parte del producto del trabajo de docentes de distintas instituciones educativas en las jornadas de capacitación y asesorías que han tenido con la FIPCAM, este es un material que responde a ejercicios desarrollados en sesiones de capacitación y asesorías en el enfoque y la didáctica de Pedagogía Conceptual, sin embargo no responde fielmente al modelo pues se ha elaborado con la intención de retroalimentar en él los aciertos y desaciertos de los docentes en dichas sesiones.

Hoy, la FIPCAM, abre la socialización pública y gratuita de estos trabajos con la finalidad de colaborar a la labor de los docentes de todo el mundo pero especialmente con la finalidad de colaborar con la labor de los docentes en Colombia, es por ellos y para ellos que esto se hace posible, ¡Gracias!

¿Cómo regular estados emocionales?

El propósito de esta guía se enmarca dentro de la educación en Competencias Ciudadanas, específicamente el tema de Resolución de conflictos. Para resolver un conflicto el paso inicial es Regularse emocionalmente. Debido a la relevancia de este aprendizaje se ha decidido presentar la guía siguiente.

Por sus características la enseñanza que se impartirá es una operación.

Esta guía se ha diseñado para ser trabajada con adolescentes (estudiantes de 10 y 11 grado).

Propósito: El estudiante aprehenderá a resolver conflictos interpersonales con pares.

FASE AFECTIVA

Interés

¿Sabías que puedes morir por no regular tus emociones?

Aunque suene exagerado no lo es. Realmente los seres humanos podemos fallecer si no regulamos algunas de nuestras emociones.

No se trata de que las emociones nos maten en realidad. Aunque debes haber escuchado expresiones como: “Me muero de la felicidad”, obviamente lo que significa es que hay mucha alegría.

Sin embargo, cuando alguien experimenta emociones muy intensas como la ira o el temor su sistema nervioso se activa, el corazón late más fuerte, bombea mayor cantidad de sangre y si no se regula esta reacción el sistema puede fallar produciendo un paro cardíaco o respiratorio.

A veces las personas tienen emociones tan intensas y tantas veces que pueden llegar a enfermar y hasta morir.

Existe un caso de una señora que tenía un defecto en el cerebro y perdió la capacidad de sentir temor. Nada ni nadie le podía activar su cerebro para que sintiera miedo.

En un experimento, llevaron a la señora a un edificio muy alto y allí simulaban que se caía su bolso. Ella, se lanzó por su bolso para no perderlo sin importarle que estuviera a una altura de la se hubiera matado de no ser por las personas que estaban allí y que impidieron que se lanzara a salvar su bolso.

Cuando le preguntaron por qué no había hecho dijo que no quería perder su bolso y que reaccionó impulsivamente para detenerlo. Le preguntaron si no había sentido miedo a caer desde esa altura y un poco asombrada respondió que no.

Sentido del Aprendizaje.

¿Para qué sirve aprender a regular mis propias emociones?

Existen varias razones, la primera es que si somos incapaces de regular nuestras emociones no seremos capaces de comportarnos adecuadamente, es decir, terminaremos cometiendo errores y podemos lastimar a otros o a nosotros mismos.

Otra razón para aprender a regular nuestras emociones es que cuando entramos en un conflicto con alguien si no podemos regular nuestra emoción no podremos pensar claramente y será más difícil hallar una solución.

Otra razón es que si no sabemos regularnos emocionalmente podemos llegar a enfermarnos. Podemos llegar tener enfermedades cardíacas o de diversos tipos ocasionadas por la intensidad con la que vivimos las emociones. Sobre todo las emociones negativas (Rabia, Miedo).

Expectativa

Aparentemente aprender a regular puede parecer una tarea fácil, que todos los seres humanos debemos poder realizar sin que nadie os la enseñe. Pero en realidad requiere de esfuerzo y de realizar unos pasos específicos, además se necesita de entrenamiento para poder realmente lograrlo.

No basta con que sepas qué es una emoción o qué es regularse. Probablemente sabes qué es una emoción, y también debes saber qué regulación, pero... sabiendo estás dos cosas puedes regularte?

Por supuesto que no!.

Muchas veces sabemos el nombre de las cosas, pero no sabemos cómo hacerlas. Por ejemplo; una persona puede saber qué es manejar un carro, pero realmente no saber manejarlo.

Lo mismo pasa con la regulación emocional.

Además de saber qué es una emoción y qué es regularse debes conocer los pasos a seguir para regular tus emociones.

Debes saber cuál es el procedimiento para lograrlo.

Y realmente, tampoco basta con que conozcas los pasos para regularte; adicionalmente, debes practicarlos para poder realmente aprender a regular tus emociones.

Es una tarea que requiere esfuerzo, voluntad y trabajo, pero no es imposible de lograr. Animo al terminar esta guía lo conseguirás.

FASE COGNITIVA

Primera aproximación

La regulación emocional es una de las actividades humanas enmarcadas dentro de la esfera afectiva. Dentro de esta esfera afectiva se encuentra todo lo relacionado con la autoestima, el auto conocimiento, los valores, la capacidad de relacionarse adecuadamente con otras personas, etc.

La regulación emocional es benéfica para la persona porque le permite, entre otras cosas, evitar cometer errores o desarrollar enfermedades.

Adicionalmente es importante aclarar que la regulación emocional no solo beneficia a la persona, sino a la sociedad. Porque permite resolver conflictos más fácilmente.

Por esta razón puede considerarse que la regulación emocional hace parte de las competencias ciudadanas que debe tener cualquier persona.

Prerrequisitos

Para aprehender a regular tus emociones debes tener claro qué es una emoción y saber cuales son las emociones.

A continuación realizaremos un breve repaso de las emociones.

Las emociones son reacciones ante ciertos estímulos que se caracterizan por irrumpir violentamente y por ser de duración corta, aunque subsisten cierto tiempo después de haber desaparecido el estímulo.

Estas reacciones son normales en muchos animales y los humanos pues sirven a la hora de tener que huir de un enemigo natural, como los venados que ante un león, experimentan temor y salen corriendo para evitar ser devorados.

Estas emociones sirven a los humanos para protegerse. Si no se sintiera rabia, temor o dolor, no se respondería adecuadamente y podríamos perder incluso la vida.

Sin embargo, aunque las emociones y sentimientos son indispensables para vivir, la regulación de los mismos también lo es.

Cuando una emoción aparece el organismo empieza a realizar procesos de activación. La sangre fluye con mayor rapidez, el corazón late más rápido y la respiración aumenta.

Imagínate a tu corazón bombeando sangre en grandes cantidades por todo tu cuerpo, esto hace que el oxígeno llegue en mayor cantidad a tu cerebro. (Recuerda que la sangre es la que lleva el oxígeno). Cuando el cerebro recibe muchas cantidades de oxígeno pone a funcionar más y más rápido todo el sistema. De esta manera tu corazón latirá más y más rápido, la respiración será más rápida y la sangre llegará más rápido a tu cerebro y este enviará la orden para que aumente velocidad, en definitiva se creará un círculo de velocidad en tu cuerpo.

Ahora imagina que alguien te pide que justo en ese momento de activación corporal realices una división o una multiplicación de dos cifras.

- ¿Crees que podrías resolver el problema fácilmente? ¿Qué tendrías que hacer para poder resolver el problema?

Probablemente te costaría mucho trabajo. Tendrías que bajarle el ritmo a tu cuerpo para poder pensar.

Esto nos hace pensar que cuando una persona se encuentra experimentando una emoción muy intensa le es difícil resolver problemas.

- Responde: ¿Qué tienen en común los lugares en donde se estudia?.

Recuerda a las bibliotecas y los lugares diseñados para estudiar. Ya habrás notado que una de las cosas que tienen en común es que son silenciosos, nadie corre o se agita como ocurre en un gimnasio o una discoteca.

¡Para pensar se necesita serenidad!

Cuando intentas resolver un problema necesitas pensar, es decir, tu cuerpo debe estar regulado.

Recuerda que dijimos que la regulación emocional está enmarcada dentro de las competencias ciudadanas porque nos ayuda a resolver conflictos adecuadamente.

A la hora de resolver un conflicto con otra persona debes poder pensar en soluciones, debes escuchar al otro y tener la capacidad de decir lo que sientes con calma. Así que si no has regulado las emociones que te genera el conflicto difícilmente podrás resolverlo.

Comprensión del conocimiento

Como se mencionó, para poder resolver conflictos interpersonales es necesario aprender a regular las propias emociones. Este es el primer paso que debes hacer para resolver un conflicto.

A su vez, regular las emociones obliga a seguir una serie de pasos y responder unas preguntas en cada uno.

Los pasos para regularse emocionalmente son:

Paso 1. Reconocer lo que está ocurriendo

Preguntarse:

- ¿Qué estoy sintiendo?
- ¿Qué estoy pensando?

El primer paso para regular tus emociones es averiguar qué está ocurriendo en tu interior.

Debes aclarar cuáles son exactamente tus sentimientos y pensamientos pues a veces no tenemos claro lo que está pasando.

En muchas ocasiones experimentamos sensaciones y emociones desagradables y nos ponemos de mal genio con los demás o con nosotros mismos. No queremos compañía y nos volvemos irritables. En estos momentos es bueno preguntarse qué estoy sintiendo y qué estoy pensando para aclararnos y más adelante poder sentirnos mejor.

Piensa en las ocasiones en que discutes con tus amigos, hermanos o compañeros, te debe haber ocurrido que no sabes si lo que hizo la otra persona te produce rabia o tristeza.

A veces sentimos más de un sentimiento o emoción. Como cuando alguien cuenta un secreto que le habíamos confiado. En este caso se puede sentir rabia porque la persona faltó a nuestra confianza y también se puede sentir tristeza porque esa persona es nuestra amiga y nos duele que nos traicione.

También podemos tener varios pensamientos como: “Mi amigo me traicionó y no lo voy a perdonar”, ó “Lo que pasa es que mi amigo creyó que lo que le conté no era tan importante y por eso se lo contó a los demás”.

Recuerda: En algunas ocasiones podemos sentir más de una emoción y tener varios pensamientos respecto a una situación.

Paso 2. Conectar la emoción (lo que siento) con la razón (lo que pienso).

Preguntarse:

- ¿Mis sentimientos o emociones son causadas por mis pensamientos?
- ¿Existe coherencia entre lo que siento y lo que pienso?
- ¿Cuáles pensamientos me producen las emociones desagradables?

El segundo paso para regularse emocionalmente es conectar nuestras emociones con nuestro pensamiento.

Para esto debes preguntarte si lo que sientes es producto de lo que piensas. En ocasiones nuestras emociones son causadas por lo que creemos, por nuestros pensamientos. Por ejemplo: Si alguien a quien no ves pasa y te derrama gaseosa encima puedes sentir mucha rabia si crees que lo hizo con mala intención, pero si crees que fue un accidente puedes aceptar sus disculpas y no enfurecerte.

También debes preguntarte si tus emociones y pensamientos están conectados, es decir, estás actuando coherentemente.

A veces sentimos cosas que no son coherentes con lo que pensamos. Veamos un ejemplo:

María llama a su amiga Clara y le cuenta que está llena de ira con su novio Manuel.

Clara le pregunta qué paso y María le cuenta que hoy están cumpliendo seis meses de novios y que le llegó con unas flores y una chocolatina y le dijo que quería charlar toda la tarde con ella.

También le cuenta que ella sabe que las flores, la chocolatina y las ganas de estar toda la tarde con ella son un detalle muy bonito que le demuestra que Manuel la quiere mucho. Pero ella quería que la invitara a cine y después a un concierto de salsa que solo era ese día y ella quería bailar.

En este caso María sabe que Manuel se porto bien, es decir su pensamiento le indica que debería estar feliz con Manuel, sin embargo se siente furiosa, pues estaba esperando otra cosa de él. María esta siendo incoherente.

Por último debo saber claramente cuáles de mis pensamientos me producen las emociones desagradables.

En el caso de María ella debería preguntarse qué pensamiento es el que le hace sentir rabia con Manuel. En este caso sería su ilusión de hacer algo diferente a lo que él le proponía lo que le da rabia. En resumen, no hacer lo que ella quería.

Paso 3. Regular las emociones desagradables.

Preguntarse:

- ¿Los pensamientos que me producen malestar pueden ser equivocados?
- ¿Lo ocurrido puede ser debido a un mal entendido?
- ¿Lo ocurrido fue una equivocación de la otra persona?

Para regular las emociones desagradables lo primero que debe hacerse es preguntarse si los pensamientos que producen malestar pueden estar equivocados.

En el ejemplo de la gaseosa la persona a quien le regaron el líquido encima podría pensar que realmente quien se lo regó no tenía mala intención y sentir menos rabia. Atribuir mala intención podría ser equivocado.

También vale la pena preguntarse si el conflicto se debe a un mal entendido entre las personas.

En el caso de María podría ser que ella no le hubiera expresado claramente sus deseos a Manuel y él no hubiera expresado claramente lo que él quería.

Finalmente, cuando se tiene certeza de que la persona con quien se presenta el conflicto generó dolor con intención vale la pena preguntarse si eso se debe a que esa persona está equivocada y comete un error al portarse de esa manera.

Paso 4. Pensar en posibles maneras de resolver la situación que le generó la emoción o sentimiento desagradable.

- Haga un lista de las cosas que podría hacer para sentirse mejor sin lastimar al otro.
- Escoja las que le parezcan más adecuadas.

Cuando ya hemos logrado regular nuestras emociones desagradables estamos preparados para pensar en posibilidades de solución del conflicto.

Para ello podemos realizar un listado, así sea mental, de las cosas que nos harían sentir mejor sin que lastimaran al otro.

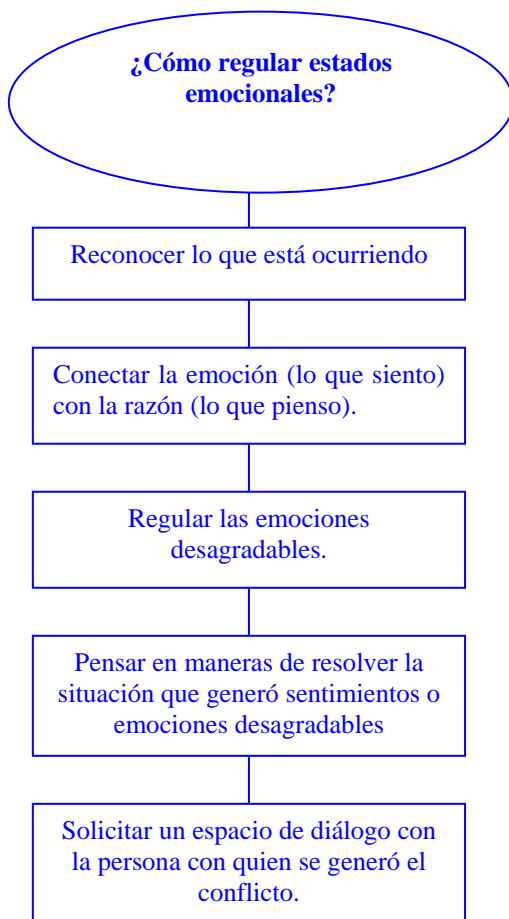
En este momento se puede pensar en negociar nuestras necesidades con las del otro involucrado en el conflicto.

Paso 5. Solicitar un espacio de diálogo con la persona con quien se generó el conflicto.

hayamos pensado en algunas soluciones estamos listos para avanzar al siguiente paso de la resolución de conflictos que consiste en entablar un diálogo con la persona en conflicto.

En este último paso se pretende solicitar un espacio de diálogo y practicar los pasos que implica este segundo paso de la resolución de conflictos.

Estructuración del conocimiento



FASE EXPRESIVA

Modelación

A continuación se presenta un ejercicio para aplicar los pasos de regulación emocional.

Imagina que eres Cristian

Tu estás en tu colegio desde hace dos años y desde ese momento Samuel “se mete contigo” diciendo cosas como que eres un “pelota” y aprovecha cualquier ocasión para molestarte.

Cada que puede te saca en cara que no eres bueno en deportes, lo que a ti te revienta porque a decir verdad allí no está tu fuerte y odias que te muestren las debilidades.

Lo último que pasó fue lo peor, tu estabas en el patio conversando con tu grupo mientras Samuel jugaba fútbol, el tipo con toda la intención te ha lanzado el balón para darte en la cabeza. Tu te volteaste y le preguntaste qué era lo que le pasaba contigo, de la manera más tranquila te respondió que no le pasaba nada, que tú eras un intenso que vivía estresado y que debías ir a un psiquiatra a que te ayudara a superar tus traumas de sentirte menos que los demás y creer que todos se te burlan. Obviamente estás a punto de reventar de rabia.

Ahora veamos cómo Cristian puede aplicar los pasos de regulación emocional.

Paso 1. Reconocer lo que está ocurriendo

Recuerda que deben hacerse dos preguntas:

1. ¿Qué siento?

Siento algo raro, es algo entre rabia y vergüenza.

2. ¿Qué pienso?

“Este tipo me la monto”, debe creer que soy un imbécil, si no le hago algo me lo voy a ganar por siempre, otros se van a burlar.

Paso 2. Conectar la emoción (lo que siento) con la razón (lo que pienso).

Recuerda que en el paso 2 para poder conectar la emoción con la razón debes hacer tres preguntas:

1. ¿Mis sentimientos o emociones son causadas por mis pensamientos?

Cristian: Pienso que Samuel cree que soy un imbécil, esto me genera rabia
Pienso que los demás se van a burlar de mí, esto me genera vergüenza.
Pienso que si no lo detengo me la va a seguir montando, tendré miedo a no poder controlarlo?.

Conclusión: Mis emociones son causadas por mis pensamientos, aunque existen algunos pensamientos que me podrían estar haciendo sentir otras cosas que no se evidencian de primera.

¿Existe coherencia entre lo que siento y lo que pienso?

Cristian: Al parecer sí existe coherencia entre lo que siento y pienso.

¿Cuáles pensamientos me producen las emociones desagradables?

Cristian: Pensar que Samuel cree que soy imbécil me produjo un sentimiento desagradable, lo mismo pasa con creer que los demás se van a burlar de mí. Aunque no tengo muy claro qué es lo que me produce pensar que si no lo detengo ahora me va a seguir molestando. Podría ser miedo a tener problemas peores después.

Paso 3. Regular las emociones desagradables.

Recuerda que para regular las emociones desagradables debes hacerte tres preguntas:

¿Los pensamientos que me producen malestar pueden ser equivocados?

Cristian: No tengo ninguna muestra clara de que Samuel crea que soy un imbécil, aunque con su comportamiento y su molestadera a veces pareciera que le parece que no soy capaz de hacer nada para defenderme. Tal vez podría ser que no piense que soy un imbécil, solo le caigo muy mal.

¿Lo ocurrido puede ser debido a un mal entendido?

Cristian: Pues me parece que lo del balón fue intencional, aunque no estaba viendo y para ser sinceros no tengo forma de saber si el tipo me tiró el balón o de verdad tuvo la mala suerte de que me cayera justo a mí. Podría ser un mal entendido aunque no lo sé. También pudo ser con intención.

Además me dijo que necesitaba un psiquiatra para dejar de pensar que todos se burlaban, de pronto no tenía la intención de molestarme esta vez y yo como estoy prevenido en su contra creí que lo hizo con intención.

¿Lo ocurrido fue una equivocación de la otra persona?

Cristian: Aunque si lo pienso bien, ya desde antes me ha venido molestando, diciendo cosas de mí. Tal vez lo hizo con toda la intención de molestarme y tal vez me dijo lo del psiquiatra para que me sintiera mal en frente de todos. Aunque si me pregunto si esa actitud de Samuel es una equivocación tendría que responder que sí. Él no es capaz de darse cuenta de que soy un buen tipo, algo tímido y poco hábil para los deportes, pero tengo atributos, soy inteligente, creativo y muy buen compañero. Definitivamente está en un error y hay que sacarlo de allí.

Paso 4. Pensar en posibles maneras de resolver la situación que le generó la emoción o sentimiento desagradable.

Para pensar en opciones de solución es útil hacer una lista de cosas que te harían sentir mejor sin que dañen al otro y seleccionar las mejores opciones.

Cristian: Bueno, el cuarto paso para regularme es pensar la lista de soluciones. ¿Qué me haría sentir bien con relación a Samuel. Uf! Que se largue del colegio!. Esa es la primera, aunque no cumple la condición de no dañar al otro así que no sirve para solucionar el conflicto.

Hummm! No es nada fácil pensar en soluciones.... Bueno... podría ser que:

Me pidiera excusas

Me dijera qué es lo que le pasa conmigo.

Llegáramos a un acuerdo y yo no le hago nada con tal de que no se meta más conmigo.

Que deje de decir cosas de mí.

Pedirle a mis amigos que le metamos un susto

Que el director de curso lo castigue y así me deje de molestar

Que dijera en público que soy una buena persona y me pidiera excusas.

De estas las que considero posibles son: llegar a un acuerdo y que deje de decir cosas de mí. Estas son las que plantearía en caso de negociar con él.

Paso 5. Solicitar un espacio de diálogo con la persona con quien se generó el conflicto.

Cristian: No me gusta mucho la idea, pero creo que la mejor manera de evitar males peores es hablar con él. Puede que sea necesario que esté algún profesor para que nos vayamos a dar trompadas. Creo que es necesario o vamos a terminar agarrados muy feo porque yo no me voy a dejar más.

Le voy a pedir que hablemos por las buenas y que me diga qué es lo que le pasa y le voy a contar que a mí no me gustan los chismesitos y comentarios, que ya no quiero que diga más cosas de mí. Que si pasa algo me lo diga.

Simulación

Ahora es necesario que tú como estudiante que esta aprendiendo los pasos para lograr la regulación emocional los apliques y practiques en un caso.

Imagina que eres Manuel y que vives la siguiente situación.

Tu estás en 11 grado, Fernando es un compañero nuevo este año en el colegio, pero tu ya lo conocías del barrio. Viene de colegio privado y, según tú, a veces se las da de “niño bien” en clase y eso te pone bastante mal.

Estás en una fiesta que organizaron en el curso, allí está Fernando. Llevan un buen rato y tuviste que ir al baño. Cuando estás de regreso te das cuenta de que él se permitió coquetearle a tu novia y eso, claro, no se lo permites ni a él, ni a nadie.

Sientes que la sangre se te subió a la cabeza, además porque tu novia le sonreía y parecía contenta por lo que el tipo hacía.

Tu ya le habías contado a ella lo mal que te caía Fernando y parecía que a ella no le importara ni cinco lo que le habías dicho.

Lo único que sientes en ese momento es que la rabia solo te pasa si te agarras a golpes con Fernando. Sientes el cuerpo tenso, lleno de rabia, estás encolerizado. No entiendes como el tipo puede ser tan descarado y cómo tu novia puede hacerte eso.

Sientes que ella te traiciona y por instantes quisieras salir corriendo. Es un revuelto entre tristeza y rabia.

Ahora intenta seguir los pasos para regular tu emoción.

¿Cuál es el primer paso que debes seguir para regularte?

¿Qué preguntas debes hacerte?

1.

2.

Menciona el segundo paso que debes seguir: _____

¿Qué preguntas debes hacerte para lograr el segundo paso?

¿Cuál es el tercer paso para regular tus emociones?

¿Qué preguntas debes hacerte?

Escribe el nombre del cuarto paso que debes hacer para regular tus emociones:

¿Qué deberías pensar para lograr el cuarto paso?

¿Cuál es el quinto paso del proceso?

Ejercitación

Ahora realiza cada paso imaginando que eres Manuel.

Instrucción para el profesor.

El profesor podrá escoger alumnos que vayan haciendo los pasos. Cada estudiante debe apropiarse del rol como Manuel y decir con sus propias palabras lo que se diría a sí mismo en cada uno de los pasos.

El profesor puede escoger situaciones reales de sus estudiantes de las cuales tenga conocimiento para ejercitar los pasos del procedimiento de regulación emocional aprehendidos.