



TALLER

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR DOCENTE

SESIÓN 6

Sistemas de Regulación Emocional:
Nuestro “tricky brain” y sus
consecuencias.

1. PRESENTACIÓN

El foco de esta **Unidad N°3: Regulación Emocional**, está puesto en la comprensión de cómo funcionan nuestros distintos sistemas emocionales (de amenaza, de logro y de calma), así como en la incorporación de estrategias de mindfulness que permitan observar y restablecer el equilibrio emocional tanto a nivel personal como en la interacción con otros.

Objetivos de la unidad:

1. Reconocer el funcionamiento de las emociones.
2. Comprender la importancia de la regulación emocional como un factor clave para el bienestar personal y profesional.
3. Incorporar prácticas y estrategias que contribuyan a la gestión de emociones difíciles.

Esta unidad contempla dos sesiones. La primera, denominada **“Sistemas de Regulación Emocional”**, invita a reflexionar sobre la comprensión de que las emociones, por sí mismas, no constituyen un problema. Las dificultades suelen surgir cuando estas no son reconocidas oportunamente, se interpretan de manera automática o generan respuestas impulsivas que dificultan una adecuada gestión de las situaciones cotidianas.

La segunda sesión, **“Regulando emociones desafiantes”**, profundiza los contenidos abordados anteriormente, promoviendo el desarrollo de estrategias que favorezcan una regulación emocional más consciente, reflexiva y adaptativa frente a experiencias que pueden resultar complejas o exigentes

Con este propósito, esta sesión distingue entre **emoción, sentimiento y estado de ánimo**: la **emoción** se entiende como un impulso corporal breve e intenso que moviliza a la acción; el **sentimiento**, corresponde a la interpretación consciente que la persona realiza de dicha emoción; y el **estado de ánimo** se entiende como una experiencia emocional más estable y duradera, que puede configurarse cuando determinadas emociones se prolongan en el tiempo.

Asimismo, la sesión invita a cuestionar la clasificación tradicional de las emociones como “positivas” o “negativas”, proponiendo distinguir desde la perspectiva de la educación emocional las emociones **expansivas y emociones contractivas**. Toda emoción cumple una función adaptativa; sin embargo, algunas abren posibilidades de acción, vínculo y comprensión, mientras otras pueden cerrar o limitar dichas posibilidades. Emociones como la rabia, la ansiedad o la tristeza no son perjudiciales por sí mismas, las dificultades aparecen cuando estas emociones alcanzan una intensidad excesiva afectando la corporalidad, se mantienen por períodos prolongados o limitan la capacidad de responder de manera reflexiva.

La idea central de la sesión es que **regular las emociones no implica reprimirlas**, sino **desarrollar la capacidad de reconocerlas, comprenderlas y gestionarlas de manera consciente antes de actuar**. Desde la perspectiva del mindfulness, se promueve la práctica de hacer una pausa, observar las sensaciones corporales asociadas a la emoción, distinguirlas de las interpretaciones que surgen de manera automática y responder con mayor claridad e intencionalidad.

De esta forma, las y los docentes pueden transformar reacciones impulsivas en respuestas pedagógicas más conscientes, favoreciendo su bienestar y contribuyendo a la construcción de ambientes de aprendizaje más seguros y emocionalmente positivos.

Esta capacidad de observación y autorregulación constituye una herramienta fundamental para el autocuidado docente, ya que permite identificar tempranamente señales de estrés, sobrecarga o malestar emocional, favoreciendo respuestas más conscientes y reflexivas. Al mismo tiempo, fortalece la capacidad de afrontar situaciones complejas sin reaccionar de manera automática ante la intensidad emocional que estas pueden generar.

Desde esta perspectiva, el cuidado de sí mismo se proyecta también hacia el cuidado de los demás. Cuando las y los docentes desarrollan mayores niveles de conciencia emocional y regulación, se encuentran en mejores condiciones para establecer relaciones respetuosas, contener emocionalmente a sus estudiantes y promover interacciones basadas en la empatía y el buen trato. De este modo, la gestión consciente de las emociones contribuye tanto al bienestar individual como a la construcción de ambientes educativos más seguros, inclusivos y emocionalmente protectores para toda la comunidad.

2. DATOS GENERALES DE LA SESIÓN

Nombre de la Unidad	Regulación emocional
Número de sesión	6
Nombre de la sesión	Sistemas de regulación emocional: Nuestro “tricky brain” y sus consecuencias
Relator/a	Rodrigo Brito
Duración	3 horas (aproximadas considerando las prácticas diarias)

3. PREGUNTAS PARA MOTIVAR Y ESCUCHARSE

El trasfondo invisible de la conducta

En esta actividad se invita a las y los participantes a leer un caso referido a una situación desafiante en el aula. El propósito es reflexionar acerca de cómo una misma conducta puede suscitar distintas respuestas según la interpretación que se realice de ella.

Una profesora ingresa a la sala al inicio de la clase. Ha preparado cuidadosamente una actividad que considera relevante para el aprendizaje del grupo y espera que pueda desarrollarse en un ambiente tranquilo. Sin embargo, al comenzar, observa que uno de sus estudiantes se encuentra inquieto: se mueve constantemente en la silla, interrumpe a sus compañeros, hace ruidos con el lápiz y responde de mala manera cuando ella le solicita atención.

Ante esta situación, la profesora comienza a irritarse. Piensa: “Otra vez lo mismo. No quiere trabajar. Está desafiando las normas de la clase. No valora el esfuerzo que realizo”. Percibe tensión en el cuerpo, calor en el rostro y una necesidad rápida de restablecer el orden. A medida que la incomodidad aumenta, se acerca al estudiante y le indica con firmeza que debe dejar de interrumpir y concentrarse en la actividad.

El niño baja la mirada. Después de unos segundos, responde muy asustado: “Perdón Profe, no dormí nada. Mi mamá se quedó trabajando hasta tarde y mi hermanito lloró toda la noche. Duermo con él, traté de cuidarlo.”

En ese momento, las condiciones de la sala permanecen iguales: el ruido continúa, la actividad sigue pendiente y el estudiante aún se muestra inquieto. Sin embargo, algo cambia profundamente en la manera en que la profesora comprende la situación. La irritación inicial da paso a la preocupación; el juicio apresurado se transforma en comprensión; y la necesidad de controlar abre espacio a una respuesta basada en el acompañamiento.

La emoción corporal inicial de la profesora era real: había irritación, tensión, cansancio. Sin embargo, el sentimiento que se estaba formando y que fue atribuyendo a la situación se sustentaba en una interpretación: “me está desafiando”. Al conocer nueva información, cambia el marco desde el cual comprende la conducta del estudiante. Y, al modificarse la interpretación, también cambia la respuesta pedagógica que decide ofrecer.

Preguntas para la reflexión

¿Han vivido situaciones en las que la conducta de un estudiante parecía responder a una determinada causa, pero posteriormente descubrieron que existían circunstancias personales o familiares que explicaban su comportamiento de otra manera?

¿Qué señales corporales podrían ayudar a reconocer cuándo una reacción comienza a estar influida por la irritación, la ansiedad o los juicios anticipados?

¿De qué manera podría favorecerse el clima de aula si los docentes lograran distinguir con mayor claridad entre lo que sienten, la interpretación que realizan de una situación y la respuesta pedagógica que finalmente entregan?

Enlace Video Clase 6:

<https://www.youtube.com/watch?v=JD5y0gJ1jBA>

Práctica guiada:

<https://www.youtube.com/watch?v=99nXsZ2Wf9Y>

Audio Práctica guiada:

<https://soundcloud.com/cursos-cpeip/practica-sesion-6-explorando-mis-emociones>

4. REFLEXIÓN Y DESAFÍOS FUTUROS

La experiencia y su sentido

La experiencia recién realizada (práctica guiada) constituye un ejercicio significativo de observación y conciencia emocional. Durante algunos minutos, cada participante tuvo la oportunidad de detenerse y dirigir su atención hacia sus propias emociones, simplemente observándolas, sin intentar modificarlas ni juzgarlas. Aunque pueda parecer una acción sencilla, para muchas personas representa un desafío importante, ya que implica hacer una pausa y prestar atención a aquello que sucede en el mundo interno.

En esta práctica, el cuerpo fue el primer canal de expresión. Antes de que aparecieran las palabras o las explicaciones, surgieron diversas sensaciones: tranquilidad, tensión, calidez, pesadez, contracción o descanso. Todas ellas constituyen información valiosa que, con frecuencia, pasa inadvertida debido al ritmo acelerado de la vida cotidiana y a las múltiples demandas que ocupan nuestra atención.

A continuación, se propone una segunda etapa de exploración. Si la meditación ofreció un espacio para percibir y conectar con las sensaciones y emociones presentes (**sentir**), este momento invita a **observar cómo la mente interpreta esas experiencias**. Entre lo que ocurre en el cuerpo y lo que pensamos acerca de ello existe un espacio de reflexión. En esa distancia reside una valiosa oportunidad: la posibilidad de elegir conscientemente cómo responder, en lugar de reaccionar de manera automática.

A medida que esta práctica se repita durante la semana, esa **distancia entre la experiencia y la interpretación podrá hacerse cada vez más visible y accesible**. Reconocerla favorece una relación más consciente con las propias emociones y pensamientos.

Las actividades que se presentan a continuación tienen como propósito profundizar en esta experiencia.

1. Lo que ocurrió y lo que me conté

Se invita a responder de manera libre y espontánea las siguientes preguntas, sin analizar en exceso las respuestas:

¿Qué emoción logró identificar?

(Mencione únicamente el nombre de la emoción).

¿Qué relato o explicación construyó la mente en torno a esa emoción?

(Registre los pensamientos, recuerdos o asociaciones que surgieron).

¿Ese relato corresponde a un hecho o a una interpretación?

(Observe si existe una diferencia entre lo que percibió el cuerpo y lo que elaboró la mente a partir de esa experiencia).

Pregunta para la reflexión

¿Cuáles son las emociones que predominan con mayor frecuencia en la experiencia cotidiana y de qué manera influyen en las relaciones con otras personas, particularmente en el contexto educativo?

2. El río y el testigo

Retomando la metáfora del río utilizada durante la meditación, se invita a cada educador o educadora a compartir brevemente con un compañero o compañera desde qué lugar vivió la experiencia.

Propósito de la actividad:

Favorecer la reflexión sobre la propia manera de relacionarse con las experiencias emocionales, fortaleciendo la capacidad de observación consciente y la disposición a reconocer aquello que ocurre internamente antes de actuar.

Preguntas orientadoras:

- ¿Se encontró principalmente en la posición de observador, sentado en la orilla, contemplando el paso de las ramas que arrastraba la corriente?
- ¿O, en algún momento, se vio inmerso en el río, dejándose llevar por una emoción, un pensamiento o una preocupación?
- ¿Qué puede indicar esta experiencia acerca de la forma en que habitualmente se relaciona con sus emociones y pensamientos en el contexto educativo?

Desafíos para la semana

Durante esta semana, se invita a cada participante a fortalecer la práctica de observación emocional mediante las siguientes acciones:

1. Realizar diariamente una práctica formal guiada utilizando el Audio N.º 6, orientado al reconocimiento y observación consciente de las emociones presentes.
2. Prestar atención a las emociones que se experimentan a lo largo del día, observando cuáles aparecen con mayor frecuencia. Algunas de ellas pueden ser entusiasmo, amor, alegría, calma, tristeza, irritación u otras. La invitación es a reconocerlas con curiosidad y sin juicio.
3. Identificar cuál de los tres sistemas emocionales abordados predomina con mayor frecuencia en la experiencia cotidiana: el sistema de amenaza, el sistema de logro o el sistema de calma. Este ejercicio busca favorecer una mayor comprensión de los patrones emocionales habituales.
4. Registrar en la bitácora personal las experiencias, observaciones, descubrimientos y reflexiones que vayan emergiendo durante la semana a partir de la práctica y de las situaciones vividas en los distintos espacios de interacción.

Recurso Complementario (opcional):

Video Profundización:

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