



TALLER

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA EL BIENESTAR DOCENTE

SESIÓN 7

Regulando emociones desafiantes

1. PRESENTACIÓN

En la sesión anterior se abordó el funcionamiento de los sistemas de regulación emocional y la relevancia de **desarrollar una mayor conciencia sobre las experiencias emocionales antes de responder de manera automática** frente a las distintas situaciones de la vida cotidiana. A partir de estos aprendizajes, esta sesión invita a profundizar en la relación con aquellas emociones que suelen resultar más complejas o desafiantes de gestionar, tales como la rabia, la frustración, la tristeza o la ansiedad.

El propósito será favorecer el desarrollo de estrategias basadas en mindfulness y autocompasión, orientadas a reconocer, acoger y acompañar las experiencias emocionales con una actitud de mayor conciencia, amabilidad y cuidado. De este modo, se busca fortalecer una forma de regulación emocional que permita relacionarse con el malestar de manera más reflexiva y compasiva, promoviendo el bienestar personal y la calidad de las relaciones con los demás.

Desde esta perspectiva, emociones como la rabia, el miedo, la tristeza, la frustración o la ansiedad son comprendidas no como emociones que deban evitarse o eliminarse, sino como experiencias humanas que forman parte de la vida y que requieren ser reconocidas, comprendidas y acogidas de manera cuidadosa. En este contexto, la sesión invita a explorar formas más conscientes de relacionarse con ellas, promoviendo la atención plena, la autocompasión y la capacidad de acompañar aquellas experiencias emocionales que resultan desafiantes.

Un aspecto central de la sesión consiste en reflexionar sobre distintas maneras de responder ante las emociones difíciles. Con frecuencia, las personas intentan rechazarlas, controlarlas, ocultarlas, o cuestionarse por experimentarlas, buscando que desaparezcan rápidamente. Como alternativa, desde los enfoques de mindfulness y autocompasión, se propone una actitud de mayor apertura y comprensión, orientada a acercarse a estas emociones con paciencia, amabilidad y disposición a reconocer las necesidades que pueden estar expresando. Desde esta mirada, la regulación emocional no se entiende como un esfuerzo por controlar las emociones, sino como la capacidad de sostenerlas y acompañarlas de manera consciente.

Asimismo, la sesión profundiza en la importancia de cultivar una mente entrenada, una actitud y un corazón compasivo. La práctica de mindfulness no solo implica prestar atención al momento presente, sino también desarrollar una disposición de cuidado frente al malestar propio y de otras personas. En este sentido, la autocompasión constituye un recurso fundamental para la regulación emocional, ya que favorece la capacidad de reconocer los momentos difíciles con comprensión y de responder a ellos con amabilidad, evitando la autocrítica y fortaleciendo el autocuidado.

2. DATOS GENERALES DE LA SESIÓN

Nombre de la Unidad	Regulación emocional
Número de sesión	7
Nombre de la sesión	Regulando emociones desafiantes
Relator/a	Rodrigo Brito
Duración	3 horas (aproximadas considerando las prácticas diarias)

3. PREGUNTAS PARA MOTIVAR Y ESCUCHARSE

Del control al cuidado

Antes de comenzar con los contenidos de esta sesión, se invita a realizar una breve actividad de reflexión personal. Su propósito es **conectar con experiencias previas asociadas a emociones que suelen resultar complejas de transitar en el desempeño de la docencia.**

Con frecuencia, estas emociones se relacionan con situaciones propias de la práctica educativa, tales como la atención a diversas necesidades de aprendizaje, la convivencia educativa, las metas institucionales, o la preocupación por el bienestar y el logro de aprendizajes de estudiantes. Desde esta perspectiva, el objetivo de la actividad no es evaluar ni juzgar las reacciones emocionales, sino generar un espacio de reflexión que permita comprender mejor cómo cada persona vive estas experiencias y qué recursos pueden contribuir a su bienestar.

Para iniciar, recuerde una situación reciente vivida en el contexto educativo en la que haya experimentado una emoción desafiante. Puede tratarse de rabia, frustración, ansiedad, tristeza, miedo, cansancio o sensación de sentirse sobrepasado/a. No es necesario compartir esta experiencia con otras personas; la invitación es únicamente a evocarla de manera respetuosa y observar con atención lo que ocurrió tanto en el cuerpo como en la experiencia interna.

A continuación, dedique unos minutos a reflexionar, de manera individual, sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué emoción estaba presente en esa situación?
- ¿Qué señales le permitieron reconocer que estaba experimentando esa emoción?
- ¿En qué parte del cuerpo la percibió con mayor intensidad?
- ¿Cómo respondió inicialmente frente a esa experiencia emocional?
- ¿Qué intentó hacer con esa emoción en ese momento: expresarla, contenerla, evitarla, ¿comprenderla o hacer que disminuyera?
- **¿Qué apoyo, recurso personal o estrategia de cuidado podría haber contribuido a acompañar esa experiencia de una manera más amable y consciente? ¿habría cambiado algo si, en vez de resistir la emoción, hubiera intentado reconocerla, nombrarla y sostenerla con más paciencia?**

Esta actividad busca preparar el trabajo de la sesión, invitando a reflexionar sobre una idea central de la regulación emocional: las emociones desafiantes son una respuesta humana esperable frente a situaciones significativas o demandantes. La regulación emocional no consiste en evitar, negar o eliminar aquello que se siente, sino en desarrollar la capacidad de reconocer esas experiencias con mayor conciencia, comprensión y cuidado. De este modo, se promueve una relación más amable con la propia experiencia emocional, fortaleciendo el bienestar sin desconocer los desafíos y exigencias presentes en el contexto educativo.

Enlace Video Clase 7:

<https://www.youtube.com/watch?v=MyrMJxiLvII&t=2120s>

Práctica guiada:

<https://www.youtube.com/watch?v=zm3XlesXBkl&t=1223s>

Audio Práctica guiada:

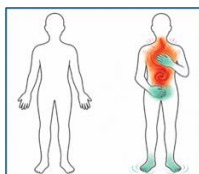
<https://soundcloud.com/cursos-cpeip/practica-sesion-7-acunando-emociones-dificiles>

4. REFLEXIÓN Y DESAFÍOS FUTUROS

Mapa corporal de la emoción desafiante

Después de la práctica de mindfulness, se invita a realizar una actividad breve de integración personal. Su propósito es explorar cómo las emociones se expresan en el cuerpo y reconocer que toda experiencia emocional suele manifestarse a través de sensaciones físicas concretas. Algunas personas pueden percibir tensión, calor, presión o movimiento en determinadas zonas corporales, mientras que otras pueden experimentar estas sensaciones de manera diferente. No existen respuestas correctas o incorrectas; la invitación es simplemente a observar la propia experiencia con curiosidad y sin juicio.

Para comenzar, dibuje una silueta simple de su cuerpo o utilice una plantilla corporal si dispone de ella. No es necesario realizar un dibujo detallado. Lo importante es contar con un espacio que permita representar las sensaciones observadas durante la práctica.



Paso 1: Reconocer la emoción en el cuerpo

Piense en la emoción desafiante que observó durante la práctica e identifique en qué parte del cuerpo se manifestó con mayor intensidad. Puede tratarse del pecho, la garganta, el estómago, la cabeza, la mandíbula, los hombros, las manos, la espalda u otra zona significativa.

A continuación, represente esa experiencia utilizando colores, formas o texturas que le permitan **expresar cómo se sintió esa emoción en el cuerpo**. Por ejemplo, podría representarla como una mancha, una presión, una nube, una ola, un nudo, un remolino o cualquier otra imagen que refleje cómo se siente esa emoción en el cuerpo

Luego, observe su representación y reflexione sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo describiría esta emoción en términos corporales?
- ¿Tiene alguna forma, color o textura particular?
- ¿Se siente pesada o liviana?
- ¿Se percibe fría, tibia o caliente?
- ¿Permanece quieta o parece moverse?
- ¿Genera tensión, presión, agitación, cansancio u otras sensaciones?

La invitación es a describir la experiencia tal como aparece, sin intentar cambiarla ni evaluarla.

Paso 2: Identificar recursos de sostén y cuidado

A continuación, identifique alguna parte de su cuerpo o recurso corporal que pueda representar una fuente de apoyo, estabilidad o cuidado frente a esa experiencia emocional. Puede ser la respiración, el contacto de los pies con el suelo, las manos, el abdomen, la espalda, el corazón o algún gesto corporal que le transmita sensación de seguridad y presencia.

Destaque esa zona con un color diferente al utilizado anteriormente. Este segundo color **simboliza los recursos internos que pueden contribuir a acompañar la experiencia emocional** de manera más consciente y amable.

Por ejemplo, **una persona puede reconocer la ansiedad como una sensación de presión en el estómago y encontrar apoyo en una respiración más pausada**. Otra puede percibir la rabia como tensión en la mandíbula y los hombros, y experimentar mayor estabilidad al conectar con sus pies apoyados firmemente en el suelo. Del mismo modo, la tristeza puede sentirse como un peso en el pecho y encontrar contención a través de un gesto de cuidado o de una respiración consciente.

Para reflexionar

Observe su mapa corporal y considere las siguientes preguntas:

- ¿Qué descubrió acerca de la forma en que esta emoción se manifiesta en su cuerpo?
- ¿Qué señales corporales podrían ayudarle a reconocer más tempranamente esta emoción en situaciones futuras?
- ¿Qué recursos personales o corporales podrían contribuir a acompañar esta experiencia de manera más consciente y cuidadosa?

Esta actividad busca fortalecer la comprensión de que las emociones forman parte de la experiencia humana y que sus manifestaciones corporales entregan información valiosa sobre nuestro estado interno. La regulación emocional no implica eliminar o evitar aquello que se siente, sino desarrollar la capacidad de reconocerlo y acompañarlo con mayor conciencia, amabilidad y cuidado, especialmente en contextos que pueden resultar exigentes o desafiantes para quienes ejercen la labor educativa.

Desafíos para esta semana

Con el propósito de continuar fortaleciendo el propio autocuidado y el cuidado de otras personas, se invita a realizar las siguientes prácticas a lo largo de la semana:

- Mantener una práctica formal de atención plena, reservando diariamente un momento para realizar la práctica guiada propuesta en esta sesión.
- Observar las emociones que surjan en la vida cotidiana, especialmente aquellas que puedan generar mayor malestar o resultar más desafiantes. La invitación es a reconocer cómo se manifiestan en el cuerpo, prestando atención a señales como tensión, cambios de temperatura, presión, agitación, cansancio u otras sensaciones corporales.
- Cultivar una actitud de autocompasión frente a las experiencias emocionales difíciles, procurando relacionarse con ellas desde la atención plena, la amabilidad y el reconocimiento de que las emociones forman parte de la experiencia humana y suelen emerger en contextos significativos o demandantes.
- Como en las sesiones anteriores, se recomienda registrar en la bitácora personal las experiencias, observaciones, dificultades, aprendizajes y reflexiones que surjan durante la semana. Este registro puede constituir una valiosa oportunidad para reconocer avances, identificar necesidades de cuidado y profundizar el conocimiento sobre la propia experiencia emocional.

Recurso Complementario (opcional):

Video Profundización:

https://www.youtube.com/watch?v=_ZU-_9zL6ns