

RECURSOS PARA LA CONTENCIÓN  
SOCIOEMOCIONAL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

# Expresar y regular emociones

ACTIVIDADES PRÁCTICAS DIRIGIDAS A  
EQUIPOS DIRECTIVOS, DOCENTES Y  
ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN



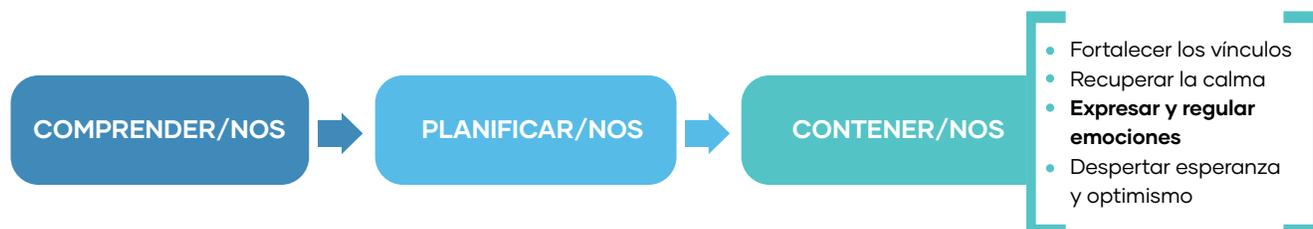
CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO,  
EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES  
PEDAGÓGICAS (CPEIP)

Ministerio de Educación



# INTRODUCCIÓN

El Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (CPEIP) ha desarrollado un conjunto de **recursos para la contención socioemocional de la comunidad educativa frente a la emergencia sanitaria**<sup>1</sup>. Estos recursos se organizan en torno a tres pasos claves:



El presente documento se inscribe en el tercer paso, y forma parte de una serie de **herramientas para la contención socioemocional**. Estas herramientas han sido diseñadas para ser trabajadas de forma colaborativa por equipos directivos, docentes, educadoras, educadores y asistentes de la educación. Además, algunas de sus actividades pueden ser ajustadas para abordarse con estudiantes, para lo cual se incluyen algunas ideas y sugerencias.

Estas herramientas proponen un enfoque experiencial, tendiente a estimular procesos de reflexión situada, que favorezcan el bienestar de las comunidades educativas. Se espera que sus actividades prácticas apoyen acciones de contención socioemocional que estén implementando o deseen implementar en su establecimiento<sup>2</sup>, y que sean aplicadas de manera flexible y ajustada a las particularidades de su contexto.

Esta herramienta se denomina **“Expresar y regular emociones”** y busca promover la reflexión de las y los profesionales de la educación en torno a las vivencias emocionales que han experimentado durante la emergencia sanitaria. Se incluyen actividades que propician la identificación y comprensión de las emociones, junto con el reconocimiento de formas para regular su expresión, promoviendo un espacio para compartir experiencias, sintonizar con lo que los demás están sintiendo y profundizar en el valor de la empatía.

En términos prácticos, los ejercicios han sido diseñados para trabajarse a través de una plataforma de videollamada, por un tiempo aproximado de 150 minutos. Se sugiere trabajar en grupos de máximo 10 personas y escoger a una para que medie las actividades. Está última deberá revisar los temas y ejercicios propuestos, y a partir de ellos, preparar una presentación y enviar materiales al grupo que sean necesarios para realizar las actividades. Además, durante la reunión, será quien medie la discusión, promoviendo un clima de respeto y confianza, basado en la escucha activa y empatía entre profesionales.

<sup>1</sup> Disponibles en <https://www.cpeip.cl/apoyos-para-la-contencion-socioemocional/>

<sup>2</sup> Para profundizar al respecto, pueden revisar la orientación “Planificando una estrategia para la contención socioemocional de la comunidad educativa” disponible en <https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2020/09/planificando-estrategia-contencion-comunidad-educativa-FINAL-1.pdf>

# ¿QUÉ SABEMOS SOBRE LAS EMOCIONES?

Es probable que la emergencia sanitaria haya despertado experiencias afectivas intensas en la mayoría de las personas, muchas de las cuales pueden estar asociadas a emociones como la ansiedad, el miedo, la incertidumbre, la tristeza, entre otras. Estas respuestas emocionales son normales ante contextos de crisis<sup>3</sup>, sin embargo, se espera que vayan disminuyendo con el tiempo, en la medida en que vayamos encontrando formas de

regularlas y se vaya recuperando de a poco el equilibrio.

Esta herramienta busca apoyar la comprensión de las experiencias afectivas que hemos vivido en contexto de pandemia, y para esto, la invitación es **partir reflexionando sobre qué son las emociones**, identificando algunas de las creencias que tenemos en torno a ellas.



Todas las personas experimentan emociones continuamente. Creemos que sabemos lo que son las emociones. Pero si nos preguntan qué son, en su esencia, es probable que tengamos dificultades para explicarlo, probablemente daremos ejemplos de emociones; quizás expondremos qué nos provoca ciertos sentimientos. Pero describir lo que nos pasa internamente cuando experimentamos emociones, esto ya es más difícil (Bisquerra, 2014).

## ACTIVIDAD 1

### El semáforo de las emociones (40 minutos)

Esta actividad busca promover la reflexión personal y colectiva sobre qué son las emociones y derribar algunos mitos, considerando que esto es un paso esencial para comprender nuestras vivencias afectivas. Para esto, quien medie la actividad deberá invitar al grupo a completar individualmente la tabla del Anexo 1<sup>4</sup>, en la que se incluyen distintas frases sobre las emociones, a las que se les deberá asignar un color del semáforo, considerando lo siguiente:



**PARE**, ESTA FRASE ES FALSA.

**CAUIDADO**, ESTA FRASE PUEDE SER VERDADERA O FALSA.

**ADELANTE**, ESTA FRASE ES VERDADERA.

<sup>3</sup> Para profundizar al respecto pueden revisar la siguiente orientación:

<https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2020/07/Comprender-la-Crisis-y-su-Impacto-Socioemocional.pdf>

<sup>4</sup> Se recomienda enviar esta tabla antes del encuentro, de modo de que cada participante disponga de ella cuando se realice la actividad. Pueden responderla de manera digital o bien imprimirla y hacerla por escrito.

Una vez que todo el grupo haya respondido, quien medie la actividad deberá proyectar la tabla a través de la opción "compartir pantalla" de las plataformas de videollamada, y solicitar al grupo que ahora la respondan en conjunto. Es importante que, frente a esta tarea, se promueva un espacio de confianza y respeto, en el que las y los participantes puedan contrastar sus puntos de vista, dar sus argumentos y ser capaces de llegar a consensos. Una vez completada la tabla, se sugiere que quien medie la actividad estimule la reflexión en torno a las siguientes preguntas: *¿qué frases les llamaron la atención cuando respondieron la tabla de forma individual? ¿por qué? ¿frente a qué frases les costó más llegar a un consenso como grupo? ¿frente a cuáles les costó menos? ¿Se quedaron con algunas dudas respecto a las frases? ¿cuáles y por qué?*

Para cerrar la actividad, se sugiere recomendar los siguientes recursos (que podrán ser revisados con posterioridad al encuentro), para resolver posibles dudas sobre las frases:

- Conferencia Online CPEIP realizada por Ruth Castillo  
[https://www.facebook.com/watch/live/?v=1016314572105313&ref=watch\\_permalink](https://www.facebook.com/watch/live/?v=1016314572105313&ref=watch_permalink)
- Charla TED Jesús Matos: "El cerebro nos ayuda a sobrevivir no a ser felices"  
[https://www.youtube.com/watch?v=LcxYhfQuaY8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=LcxYhfQuaY8&feature=emb_logo)
- Libro: Bisquerra, R (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid, España: Editorial Síntesis.

# CONECTÁNDONOS CON NUESTRAS EXPERIENCIAS EMOCIONALES

Tras reflexionar sobre lo que son las emociones y derribar algunos mitos, la invitación ahora es a tomar contacto con las emociones que hemos experimentado en el contexto de emergencia sanitaria, y a describir las sensaciones que estas nos han generado.



Milicic, Alcalay, Berger y Torretti (2014) señalan que **existe una tendencia a describir las emociones según su intensidad y valencia**. Respecto de la intensidad, esta refiere a la fuerza con que se experimenta una emoción, al nivel de activación y a las señales físicas que nos genera en el organismo. Respecto de la valencia, esta se vincula a que las emociones pueden ser descritas como positivas, cuando nos generan sensaciones agradables y experiencias de bienestar, o como negativas, cuando nos producen experiencias de malestar, vinculadas a sensaciones desagradables.

## ACTIVIDAD 2

### Mi territorio emocional (50 minutos)

Esta actividad busca promover la toma de conciencia respecto de las emociones vividas durante la emergencia sanitaria, considerando su valencia e intensidad. Para esto, cada persona deberá **identificar tres emociones** que considere que ha sentido de forma más predominante durante los últimos meses. Si tienen dificultades para identificarlas, podrán apoyarse en la Rueda de las Emociones que forma parte de la Bitácora Docente<sup>5</sup>, en donde encontrarán distintos ejemplos de emociones. Cuando todo el grupo haya escogido las suyas, quien modere la actividad deberá invitarlos a ubicarlas en algún punto específico del mapa emocional presentado en el Anexo 2<sup>6</sup>. Para esto, deberán considerar el nivel de agrado/desagrado que les produzca cada emoción (su valencia) y el nivel de energía o activación, ya sea física y/o mental (su intensidad). Una vez que hayan ubicado las emociones en el mapa<sup>7</sup>, deberán etiquetarlas y unir las con una línea formando un "territorio emocional", tal como se observa en el ejemplo del Anexo 3. Luego de esto, deberán responder las siguientes preguntas:

<sup>5</sup> Disponible en <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/bitacora-docente-2/>, página 174.

<sup>6</sup> Este mapa es una adaptación del "Medidor Emocional" que forma parte del Método Ruler, desarrollado por el Yale Center of Emotional Intelligence. Para más detalles, revisar Castillo (2020).

<sup>7</sup> Se sugiere imprimir el mapa y ubicar las emociones y etiquetarlas con un lápiz.

¿POR QUÉ CREES QUE  
ESAS EMOCIONES  
HAN PREDOMINADO  
EN TI?

¿POR QUÉ LAS  
UBICASTE EN ESOS  
LUGARES?

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS  
TU TERRITORIO  
EMOCIONAL?  
¿CAMBIARÍAS ALGO  
DE ESTE?

Luego de que cada participante haya respondido las preguntas, quien medie la reflexión, deberá invitarlos a compartir voluntariamente sus impresiones sobre sus territorios emocionales, profundizando en sus respuestas y reconociendo si existen emociones que se repiten en el grupo. Después de ello, se sugiere plantear las siguientes preguntas: *Si tuviesen que escoger las emociones que consideran que han predominado en nuestro equipo profesional durante estos meses de pandemia, ¿cuáles escogerían y por qué? ¿en qué lugar creen que se ubicaría nuestro territorio emocional como equipo? ¿les gustaría cambiar algo de este territorio?*

Para concluir esta actividad, se recomienda enfatizar que ante contextos de crisis como el actual, es probable que las personas experimentemos emociones más intensas de lo habitual y puede que varias de ellas sean de valencia negativa. Esto último se debe a que, siguiendo a Bisquerra (2009), las emociones negativas tienden a activarse ante acontecimientos que son valorados como una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc., lo que más de alguna o alguno puede estar experimentando, o haber experimentado, si consideramos lo compleja y desafiante que ha sido esta pandemia. Pese a esto, hay que tener en claro que **por emociones negativas en ningún caso estamos considerando que sean emociones malas, pues todas las emociones son necesarias y cumplen una función.** Por ejemplo, el miedo puede ayudarnos a protegernos ante los peligros, la tristeza a reservar energías y activar redes de apoyo ante las pérdidas, y la rabia, a defendernos ante situaciones que nos pueden hacer daño, que valoramos como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal (Bisquerra, 2014). En este sentido, todas las emociones son legítimas, sin embargo, el problema puede estar en lo que hacemos con las emociones. Cómo las gestionamos, determina los efectos que van a tener sobre nuestro bienestar y el de los demás (Bisquerra, 2014; Milicic et al., 2014).

## ¿Puedo abordar esta actividad con mis estudiantes?

Esta actividad promueve la conciencia emocional, en especial, la capacidad para percibir e identificar las propias emociones, ponerles nombres y describirlas, lo que es el primer paso para desarrollar competencias socioemocionales más complejas, como la regulación emocional (Bisquerra, 2009). En este sentido, es muy positivo abordarla con niñas, niños y adolescentes, trabajándola, por ejemplo, con apoyo de equipos psicosociales o encargados de convivencia escolar. En el caso de las y los adolescentes, pueden ocupar una metodología similar a la propuesta, mientras que, con niñas y niños, recomendamos utilizar una estrategia más sencilla como es el Medidor Emocional propuesto por el Método Ruler (para más detalles revisar la conferencia de Castillo (2020)). Estas estrategias pueden ayudar a que las y los estudiantes reconozcan y comprendan las emociones que han experimentado en pandemia, pero también pueden ser integradas de forma permanente en las actividades académicas, pues las emociones siempre están presentes en ellas. Para conocer ideas de cómo hacerlo, pueden revisar el siguiente video:

- <https://www.youtube.com/watch?v=P1juVLSR7q4>

# REGULACIÓN EMOCIONAL: ¿CÓMO ME QUIERO SENTIR EN TÉRMINOS EMOCIONALES?

Luego de reflexionar sobre nuestras experiencias emocionales de los últimos meses, definiendo nuestro "territorio emocional", en términos personales y grupales, la invitación ahora es a profundizar en una de las habilidades emocionales más difíciles de lograr, la **autorregulación** (Goleman, 2017).

La autorregulación emocional se define como **la capacidad de regular la expresión de las propias emociones para lograr un mayor equilibrio y bienestar personal**, así como también evitar herir o dañar a otros. La autorregulación favorece la inhibición de las conductas, su transformación y monitoreo, siendo la más importante de ellas permitir detener las respuestas automáticas (Milicic et al., 2014).

Gestionar nuestras emociones de forma apropiada implica **tomar conciencia de que los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción; y que ambos pueden regularse por la cognición** (razonamiento, conciencia). Además, implica la habilidad de comprender el impacto de la propia expresión emocional en uno mismo y en los otros, tener buenas estrategias de afrontamiento para regular la intensidad y duración de las emociones

que nos generan malestar, y la capacidad para autogenerarse emociones positivas y disfrutar de la vida (Bisquerra & Pérez, 2007).

La actual crisis sanitaria ha despertado diversos estados emocionales, algunos de los cuales pueden estar generando malestar, y ha puesto a prueba algunas de las estrategias personales y colectivas que favorecían nuestra regulación emocional. La pérdida de espacios de vinculación y el distanciamiento físico han afectado, en muchos casos, nuestro bienestar emocional, frente a lo cual, está el desafío de ir recuperando de a poco el equilibrio (Berger, 2020).



## ACTIVIDAD 3

### ¿Cómo me quiero sentir? (40 minutos)

Sería fantástico que pudiéramos regular nuestros estados emocionales con mayor facilidad, llegando incluso a determinar cómo nos queremos sentir, ya que podríamos incrementar el bienestar personal, de nuestras familias y de los entornos sociales en general. Pero, lamentablemente, la regulación de las emociones no es tan simple, y requiere de procesos de introspección y reflexión complejos. La siguiente actividad tiene como objetivo reflexionar sobre la importancia de la autorregulación y los procesos involucrados en ella, entendiéndola como un elemento clave del aprendizaje socioemocional, lo que se ha hecho más visible en estos tiempos. Para esto, se sugiere que quien modere la actividad comparta al grupo el esquema que se presenta a continuación, invitando a las y los participantes a responder sus preguntas:

## 1. DESCUBRIR

¿Cómo me siento?

## 2. IMAGINAR

¿Cómo me quiero sentir?

¿Por qué me siento así?

¿Qué puedo hacer para sentirme así?

## 3. COMPRENDER

## 4. REGULAR

Es importante señalar que la primera pregunta, *¿Cómo me siento?*, tiene por objetivo que las y los profesionales puedan describir su estado emocional actual y que la pregunta, *¿por qué me siento así?*, busca ayudarles a reflexionar y comprender las causas que están generando ese estado emocional. Luego, y con el fin de ampliar el ejercicio de reflexión hacia procesos de autorregulación emocional, se incluyen las preguntas, *¿cómo me quiero sentir?*, la que motiva a imaginar el estado emocional que les gustaría alcanzar, y *¿qué puedo hacer para sentirme así?*, que invita a proponer acciones tendientes al logro del estado emocional imaginado.

Una vez completados los recuadros, la persona que modere la actividad deberá coordinar un trabajo en duplas, según afinidad, en el que las y los profesionales puedan compartir sus apreciaciones, pudiendo plantear preguntas a sus colegas para profundizar en sus respuestas. Posterior a ello, se sugiere reflexionar en conjunto en torno a las siguientes preguntas: *¿Cómo fue la experiencia de compartir sus respuestas en dupla?, ¿Qué pregunta de los recuadros les costó más responder?, ¿Qué acciones visualizaron que les pueden ayudar a alcanzar el estado emocional deseado?*

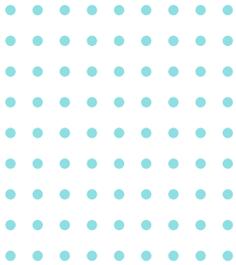
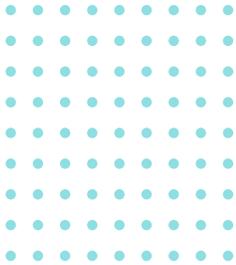
Para finalizar, se sugiere que quien modere la actividad enfatice que la regulación emocional es una habilidad compleja, pues no podemos gestionar una emoción sino hemos sabido previamente reconocerla en nuestro cuerpo y mente, identificar por qué nos sentimos así, ponerle un nombre, y reflexionar sobre sus consecuencias a nivel personal y colectivo (Castillo, 2020). Solo a partir de estos procesos reflexivos podremos regular nuestra expresión emocional, monitorear nuestras conductas y proyectar acciones futuras tendientes a lograr un mayor equilibrio y bienestar.



***Entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio. En ese espacio reside nuestra libertad y poder para elegir una respuesta. En nuestras respuestas reside nuestro crecimiento y libertad.***

(Viktor Frankl)



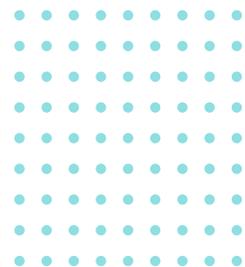
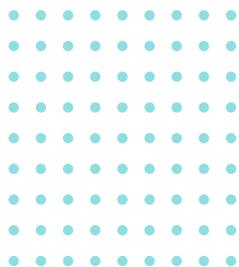


## ¿Puedo abordar esta actividad con mis estudiantes?

La presente actividad puede ser desarrollada con estudiantes de enseñanza media. En el caso de estudiantes de menor edad, se recomienda adaptar los espacios de los recuadros, para que realicen dibujos o elijan imágenes que representen el cómo se sienten y cómo les gustaría sentirse. Se recomienda realizar este tipo de actividades con el apoyo de equipos psicosociales o encargados de convivencia de la escuela, atendiendo al tipo de interacción que se vaya generando entre las y los estudiantes, dado que pueden compartir experiencias emocionales delicadas, que requieran del cuidado y acompañamiento adulto. Es muy importante que la o el docente que lidere esta actividad promueva un clima de confianza y respeto en el curso, evitando todo tipo de burlas, consejos o juicios entre las y los estudiantes.

Para conocer más ideas sobre cómo trabajar estas temáticas con sus estudiantes, les recomendamos visitar la siguiente página:

- [https://www.curriculumnacional.cl/estudiante/621/articles-222796\\_recurso\\_pdf.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/estudiante/621/articles-222796_recurso_pdf.pdf)



# EL VALOR DE LA EMPATÍA

Tal como vimos en el apartado anterior, la regulación de nuestras propias emociones es una habilidad bastante compleja y esencial para lograr un mayor equilibrio y bienestar, sin embargo, nuestro entorno social también juega un rol importante en esto, en donde una competencia socioemocional esencial es la empatía.

La empatía se asocia a la capacidad de darnos cuenta de lo que les pasa a las demás personas y lo que sienten. Es la piedra angular para construir relaciones interpersonales sanas y fortalecedoras, ya que implica reconocer y legitimar las emociones, los sentimientos y necesidades de las y los demás (Milicic et al., 2014).



## ACTIVIDAD 4 Comunicación empática (20 minutos)

La siguiente actividad busca promover la reflexión en torno a la empatía y su importancia para apoyar las vivencias emocionales de quienes nos rodean. Para esto, quien medie la actividad deberá invitar al grupo a revisar el video n°20 de la Bitácora Docente<sup>8</sup>, que recoge un extracto de la película "Intensamente". A partir del video, se sugiere plantear al grupo las siguientes preguntas: *¿qué les parecen las respuestas de los personajes Alegría y Tristeza ante el estado emocional del elefante? ¿por qué la acción de Tristeza contribuye a tranquilizar al elefante? ¿qué podemos aprender de esta situación en relación con la contención socioemocional?*



A partir de las reflexiones anteriores, quien medie el ejercicio, deberá proponer que cada participante escriba (y posteriormente comparta) un breve mensaje a quien fue su dupla en la actividad anterior (3), en el que empatee con las experiencias emocionales compartidas.

<sup>8</sup> Disponible en: <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/videos-bitacora/>



*La empatía exige suficiente calma y sensibilidad para que las señales sutiles de los sentimientos de otra persona puedan ser recibidas e imitadas por el propio cerebro emocional.*

(Daniel Goleman)





## REFERENCIAS

- Berger, C (2020). *Aprendizaje socioemocional antes, durante y después del Covid-19*. Conferencia Online CPEIP disponible en:  
<https://www.cpeip.cl/conferencias/aprendizaje-socioemocional-antes-durante-despues-del-covid>
- Bisquerra, R (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2014). *Universo de emociones*. Valencia, España: PalauGea.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, (10), 61-82.
- Castillo, R. (2020). *Herramientas para la contención emocional docente y su importancia en el aprendizaje*. Conferencia Online CPEIP disponible en  
[https://www.facebook.com/watch/live/?v=1016314572105313&ref=watch\\_permalink](https://www.facebook.com/watch/live/?v=1016314572105313&ref=watch_permalink)
- Goleman, D. (2017). *Empatía: Rasgos alterados*. New York: Penguin Random House LLC.
- Matos, J (2019). *El cerebro nos ayuda a sobrevivir no a ser felices*. Charla TED disponible en  
[https://www.youtube.com/watch?v=LcxYhfQuaY8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=LcxYhfQuaY8&feature=emb_logo)
- Milicic, N., Alcalay, L., Berger, C., & Torretti, A. (2014). *Aprendizaje socioemocional: Programa BASE (Bienestar y Aprendizaje Socioemocional) como estrategia de desarrollo en el contexto escolar*. Santiago, Chile: Ariel.

# ANEXO 1

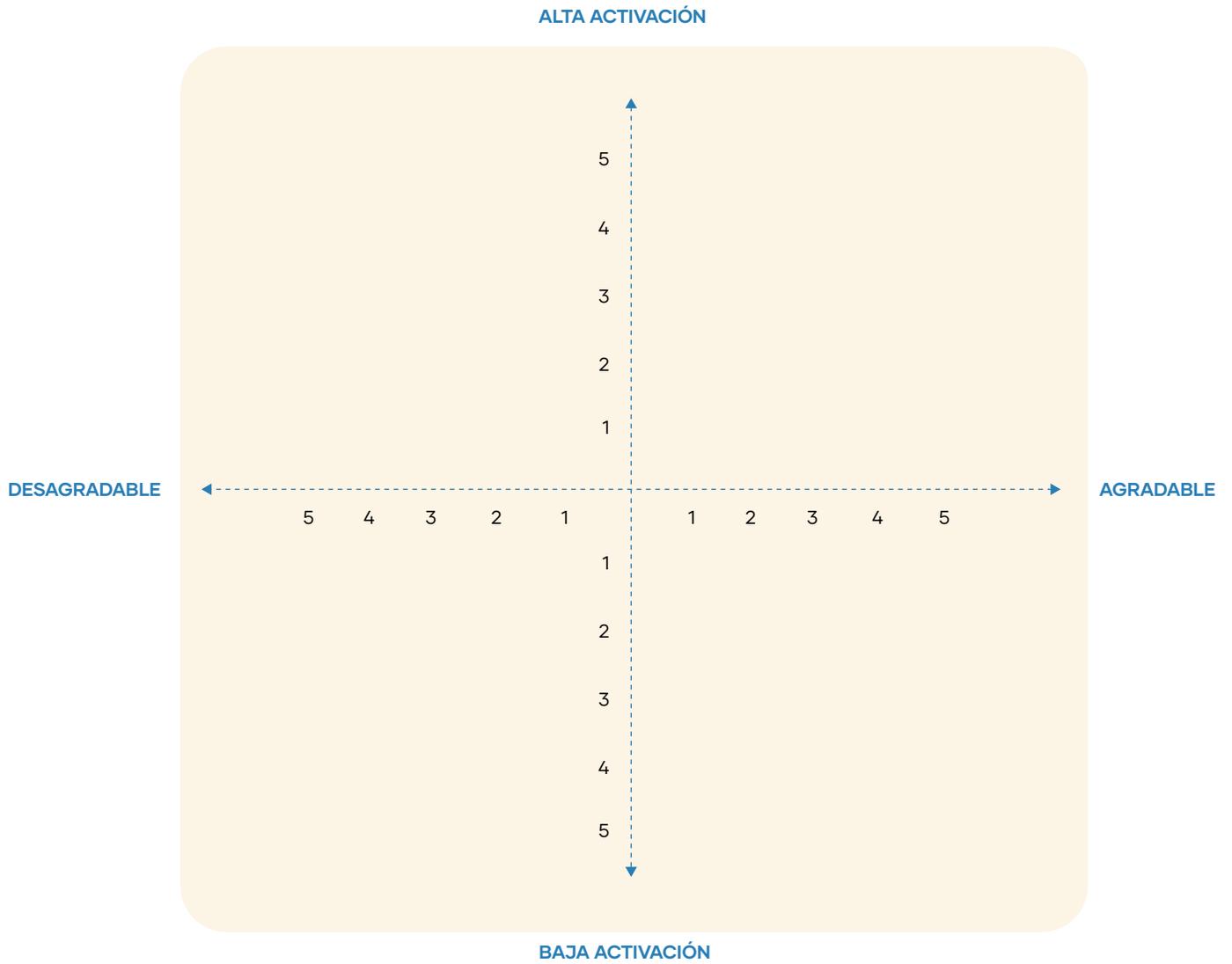
## EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Lee cada frase con atención y marca con una X el color del semáforo que creas sea el más pertinente.

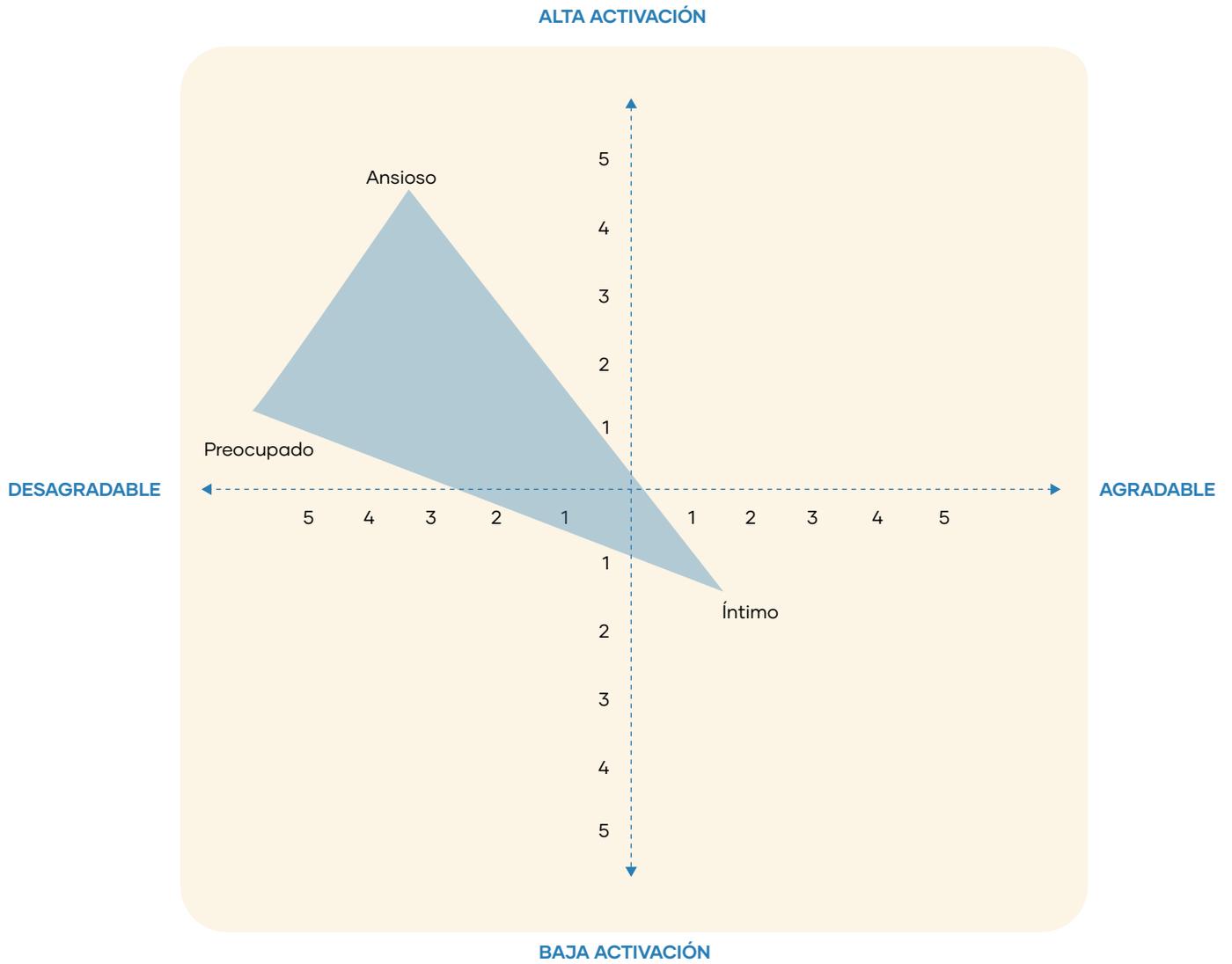
		 PARE, ESTA FRASE ES FALSA	 CUIDADO, PUEDE SER VERDADERA O FALSA	 ADELANTE, ESTA FRASE ES VERDADERA
1	Las emociones se expresan a través de nuestro cuerpo, pensamiento y acciones.			
2	Hay emociones que es mejor ocultarlas ya que son signo de vulnerabilidad.			
3	Existen emociones agradables y desagradables.			
4	Las emociones entorpecen la toma de decisiones.			
5	Las emociones se activan frente a determinados estímulos del entorno.			
6	Las emociones están presentes en todas las acciones que realizamos.			
7	Las personas podemos evitar sentir ciertas emociones.			
8	Existen emociones buenas, como la alegría, y otras malas, como la rabia.			
9	Las emociones influyen en nuestra atención, razonamiento y memoria.			
10	Todas las emociones tienen una función adaptativa.			
11	Evitar emociones desagradables es esencial para nuestro bienestar.			
12	Frente a un mismo acontecimiento, las personas pueden sentir emociones distintas.			

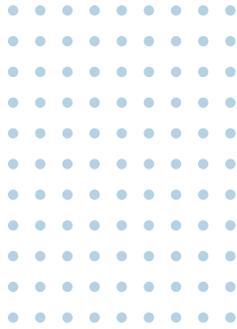
# ANEXO 2

## MAPA EMOCIONAL



# ANEXO 2 MAPA EMOCIONAL





Recursos para la contención socioemocional de la  
comunidad educativa

## **Expresar y regular emociones**

ACTIVIDADES PRÁCTICAS DIRIGIDAS A EQUIPOS DIRECTIVOS,  
DOCENTES Y ASISTENTES DE LA EDUCACIÓN



CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO,  
EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES  
PEDAGÓGICAS (CPEIP)

**Ministerio de Educación**