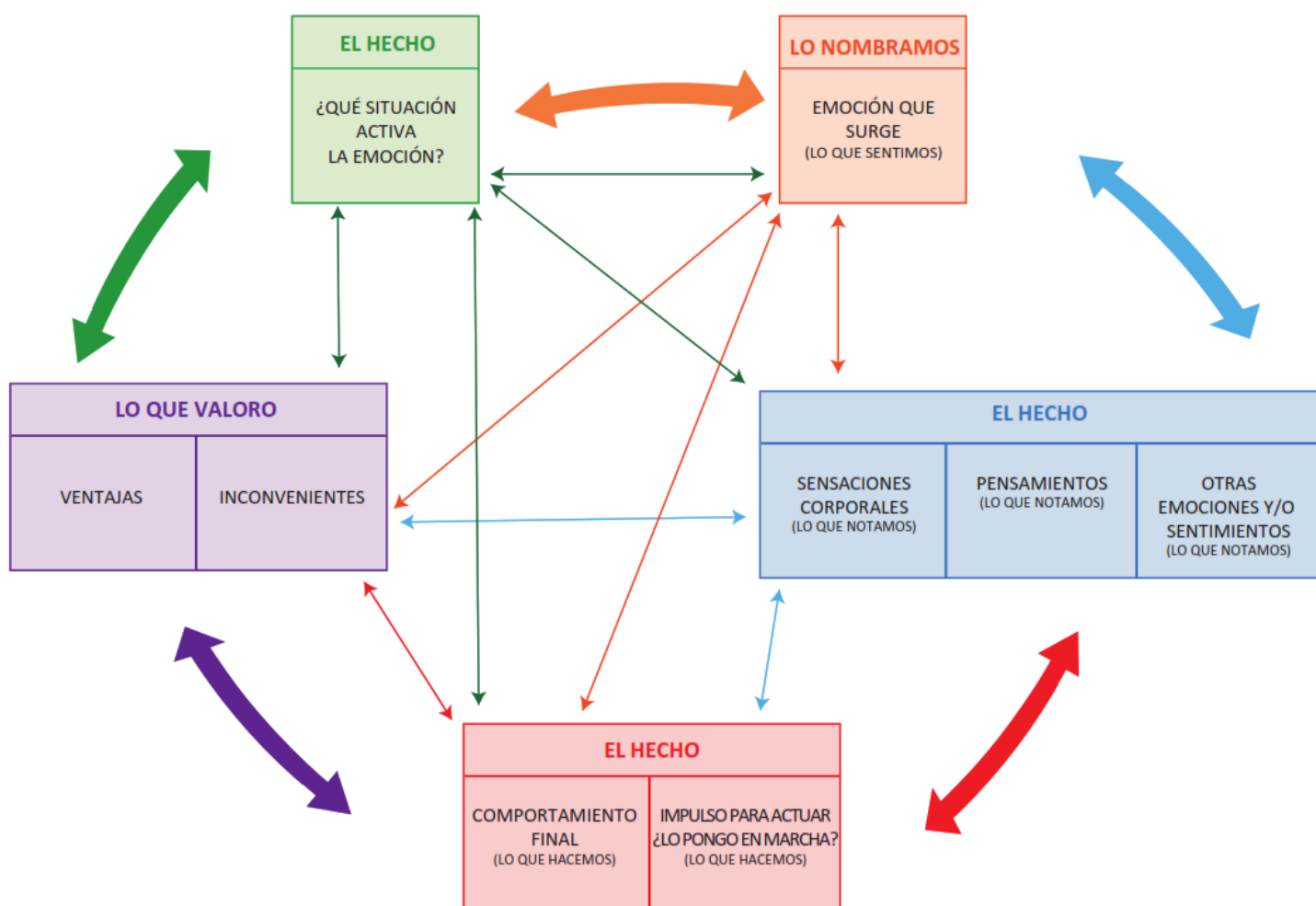

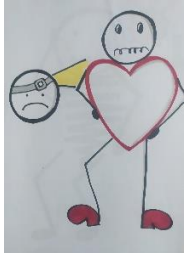




Guía para analizar las emociones y el aprendizaje de la regulación emocional.
 Autor: Antonio Sánchez Román (Partiendo de las aportaciones de Berking 2010)



PROCESO METODOLÓGICO PARA EL ANÁLISIS Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL

<p>CONSIDERACIONES GENERALES: El proceso de análisis no conlleva una secuenciación definida y tampoco se considera la intervención como cajones estancos, sino que todo está interrelacionado. El desde dónde partir lo va a definir el tipo de intervención que realicemos y el momento concreto por el que está pasando la persona con la que vamos a desarrollar este análisis. Aunque es una intervención individual, realizarla dentro de un grupo ayuda a que todas las personas vayan desarrollando estas estrategias hasta que sean incorporadas a la vida cotidiana de cada uno. Utilizamos las expresiones para qué, cómo, desde,... evitando el uso del por qué.</p>	
<p>1.- ¿QUÉ SITUACIÓN ACTIVA LA EMOCIÓN?</p> 	<p>Las emociones se activan cuando el estímulo (hecho, recuerdo, olor, música...) que se produce es relevante para el sujeto. Para ayudar al conocimiento podemos realizar, entre otras, algunas preguntas: ¿Describe lo más objetivo posible lo que pasó? ¿Qué hace que sea un estímulo relevante para ti? ¿Qué interpretación has realizado? ¿Qué valoración has realizado? ¿Siempre te ocurre lo mismo cuando esto pasa? ¿Esta respuesta emocional es frecuente en ti? Vamos a observar como las creencias y valores de cada uno se ponen en juego a la hora de responder estas cuestiones. Esta observación es clave.</p>
<p>2.- EMOCIÓN QUE SURGE</p> 	<p>Le ponemos nombre a la emoción que sentimos. A veces, es la primera información que disponemos. En este punto debemos observar si lo que verbaliza esta persona tiene coherencia con los mensajes no verbales que presenta.</p>
<p>3.- SENSACIONES CORPORALES</p> 	<p>La respuesta emocional, siempre se acompaña de un cambio fisiológico y de un patrón expresivo. ¿Cómo y dónde siento la emoción? La describimos como es: (fría/caliente, dura/blanda, nervio/calma, tensión/relajación, rígido, bloqueo, vibrante, respiración entrecortada, respiración acelerada, taquicardia, carne de gallina, mareo, falta de aire, picor, cosquilleo, vacío, inmóvil, contraído, sudor, nudo, punzada, débil, relajada y un largo etcétera...) Podemos jugar con la sensación: ¿Dime la forma que tiene, el color, si es espesa o líquida, ...? Podemos darle voz a la sensación física: ¿Qué te dice esta sensación? Deja que te hable: Soy el mareo y estoy aquí para... Es una de las partes claves del trabajo para la toma de conciencia y del conocimiento de uno mismo.</p>
<p>4.- PENSAMIENTOS</p> 	<p>Los primeros que surjan. A medida que la persona los vaya comentando les ayudamos a que tomen conciencia del tipo de pensamiento que son: Repetitivos, pensamientos negativos, pensamientos positivos, ...si ayudan o no a dar una respuesta adaptativa a la situación. ¿Qué has pensado? ¿Estos pensamientos se repiten? ¿Cuándo piensas estas cosas como te sientes? ¿Qué te gustaría pensar? ¿Puedes decir lo mismo que estás pensando de otra forma?</p>

5.- OTRAS EMOCIONES Y/O SENTIMIENTOS



Indagamos si han ido surgiendo otras emociones y sentimientos, durante todo el proceso. A veces después de una reacción de rabia intensa, conectamos con la culpa, con la vergüenza, o nos ponemos triste o el miedo se instala en nosotros. Esta parte nos ayuda a ver como toda acción, va conllevando a emociones nuevas, que a su vez nos conectan con nuevas respuestas emocionales. ¿Qué sientes ahora? ¿Qué ha cambiado en ti? ¿Qué ha pasado para que aparezca esta emoción?

¿Qué ha pasado para que aparezca este sentimiento? ¿Cómo te sientes con todo esto?

¿Qué te gustaría sentir?

6.- IMPULSO PARA ACTUAR. ¿LO PONGO EN MARCHA?





Todo este proceso nos lleva a dar una respuesta, a realizar toda una movilización corporal que nos lleva a la acción. ¿Hemos actuado según el primer impulso que hemos generado? ¿Ha sido adaptativa al contexto y a la situación que hemos vivido? Hay expresiones que nos ayudan a profundizar en este apartado: *“porque me callé la boca que si no..., me entraron ganas de partírla la cara...”* Es muy importante que consideremos que las respuestas emocionales no son ni correctas ni incorrectas, adaptativas o desadaptativas en sí mismas, sino que es el contexto el que nos delimita una evaluación de la misma. Cuando hablamos de regulación emocional esta es una condición casi determinante. En líneas generales vamos a considerar como respuestas adaptativas aquellas que no nos causen daño a nosotros ni a otras personas y que dan una respuesta asertiva a las situaciones, aunque incluso esto tiene sus excepciones. Es clave que, si esta respuesta no ha sido adaptativa, podamos buscar alternativas de acción para futuras situaciones que se puedan producir: ¿Qué podrías haber hecho? ¿Qué te paso? ¿Para qué reaccionaste así? ¿Tu respuesta ha sido razonada? ¿Qué has hecho para que sea una respuesta razonada? Si no hemos realizado este impulso, pasamos al punto 7.

7.- COMPORTAMIENTO FINAL



Si ha habido un comportamiento final distinto al impulso para actuar, hacemos un análisis de las herramientas que se han utilizado. Por poner algún ejemplo: *He realizado respiraciones profundas, he contado hasta diez, me he ido del lugar...* Analizar las fortalezas que esa persona tiene: ¿Ha sido adaptativa al contexto y a la situación que hemos vivido? ¿Qué podrías haber hecho? ¿Qué te paso? ¿Para qué reaccionaste así? ¿Tu respuesta ha sido razonada? ¿Qué has hecho para que sea una respuesta razonada? las herramientas que ha ido adquiriendo, junto a la posibilidad de que le vayamos facilitando nuevos recursos. Esto permite desarrollar respuestas armoniosas y equilibradas entre la emoción y la razón. ¿Ha sido adaptativa al contexto y a la situación que hemos vivido? ¿Qué podrías haber hecho?, ¿Qué te paso? ¿Para qué reaccionaste así? ¿Tu respuesta ha sido razonada? ¿Qué has hecho para que sea una respuesta razonada?

<p>8.-INCONVENIENTES</p> 	<p>Exploramos todos aquellos inconvenientes o respuestas inadecuadas que hemos realizado durante el proceso y establecemos estrategias de mejora, esto lo hemos ido realizando ya en todo el análisis y nos puede servir como recopilación de todo lo trabajado. ¿Qué has realizado que te produzca malestar? ¿Qué cosas debes cambiar? ¿Qué necesitas para conseguirlo?</p>
<p>9. VENTAJAS</p> 	<p>Comentamos brevemente qué ventajas han conllevado mi respuesta emocional, se hayan producido en el punto 6 o en el punto 7. Podemos aprovechar para explorar otras posibilidades que hubieran aumentado las ventajas de mi respuesta. ¿Qué has conseguido que te produzca bienestar con lo que has hecho? ¿Qué ventajas has obtenido? Podemos finalizar el trabajo respondiendo a dos preguntas: ¿De qué me he dado cuenta? ¿Qué he aprendido?</p>
<p>10. OBSERVACIONES</p>	<p>Para este análisis podemos apoyarnos en herramientas que faciliten el aprendizaje: Masaje, movimiento para equilibrar y/o corregir posturas corporales. Trabajar los patrones efectores de la emoción. Realizar step out con el alumnado que lo precise. Carteles con cada uno de los nueve elementos del proceso. Actividades artísticas, visualizaciones, relajación, respiración consciente, ... y cualquier actividad que potencie la conciencia de sí y la regulación emocional.</p>

Autor: Antonio Sánchez Román

Ilustraciones: Memi Rosso Delgado